

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
ВЛАДИМИРА ДАЛЯ»

Институт гражданской защиты
Кафедра физической реабилитации

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Института гражданской защиты

Малкин В.Ю.

« 25 » 20 25 года



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

«Лечебная физическая культура»

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

«Физическая реабилитация»

Разработчик:

к.ф. м-н, доцент

Корчиков С. Д.

ФОС рассмотрено и одобрено на заседании кафедры физической реабилитации
от « 25 » 02 2025 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой

Мечетный Ю.Н.

Луганск 2025 г.

**Комплект оценочных материалов по дисциплине
«Лечебная физическая культура»**

Задания закрытого типа

Задания закрытого типа на выбор правильного ответа

1. Выберите один правильный вариант ответа.

Для лечебной физкультуры характерны все перечисленные черты, исключая:

- А) активность больного в процессе лечения
- Б) метод специфической терапии
- В) метод естественно-биологического содержания
- Г) метод патогенетической терапии
- Д) метод общетренирующей терапии

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ПК-3

2. Выберите один правильный вариант ответа.

Местная физическая нагрузка – это:

- А) специальная нагрузка направленного действия
- Б) нагрузка, охватывающая определенную группу мышц
- В) нагрузка, чередующая с общей нагрузкой и используемая по типу - от здоровых участков к поврежденным

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ПК-3

3. Методические принципы применения физических упражнений у больных основаны на всем перечисленном, кроме:

- А) постепенности возрастания физической нагрузки
- Б) системности воздействия
- В) регулярности занятий
- Г) применения максимальных физических нагрузок
- Д) доступности физических упражнений

Правильный ответ: Г

Компетенции (индикаторы): ПК-3

Задания закрытого типа на установление соответствия

1. Установите правильное соответствие. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца. Классификация инвалидов по тяжести дефекта включает четыре степени выраженности стойких нарушений функций организма

- | | |
|---------|--|
| 1) I | А) стойкие умеренные нарушения функций организма |
| степень | человека, обусловленные заболеваниями, последствиями |

- травм или дефектами, в диапазоне от 40 до 60%.
- 2) II степень Б) стойкие незначительные нарушения функций организма человека, обусловленные заболеваниями, последствиями травм или дефектами, в диапазоне от 10 до 30%.
- 3) III степень В) стойкие значительно выраженные нарушения функций организма человека, обусловленные заболеваниями, последствиями травм или дефектами, в диапазоне от 90 до 100%
- 4) IV степень Г) стойкие выраженные нарушения функций организма человека, обусловленные заболеваниями, последствиями травм или дефектами, в диапазоне от 70 до 80%.

Правильный ответ

1	2	3	4
А	Б	Г	В

Компетенции (индикаторы): ОПК-10

2. Установите правильное соответствие. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца. Классификация по нозологическим группам предполагает разделение инвалидов на совокупности людей со схожими признаками патологии или родственными заболеваниями.

- 1) Нарушения зрения А) Церебральное (нарушение опороспособности, равновесия, вертикальной позы, ориентировки в пространстве, координации микро- и макромоторики), спинальное, ампутационное
- 2) Нарушения слуха Б) Нарушение познавательной деятельности, снижение силы и подвижности нервных процессов, нарушения высших психических функций
- 3) Нарушения интеллекта В) Нарушение пространственных образов, самоконтроля и саморегуляции, координации и точности движений, осанки, плоскостопие, слабость дыхательной мускулатуры
- 4) Поражение опорно-двигательного аппарата Г) Нарушение функций вестибулярного аппарата, задержка моторного и психического развития, нарушение речи, памяти, внимания, мышления, общения

Правильный ответ

1	2	3	4
Г	В	А	Б

Компетенции (индикаторы): ОПК-10

3. Установите правильное соответствие. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца. Адаптивный спорт предназначен для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья, главными из которых являются самоактуализация, максимально возможная самореализация своих способностей и сопоставление (сравнение) их со способностями других людей, имеющих подобные проблемы со здоровьем

- | | |
|---------------------|--|
| 1) Развивающая | А) Позволяет реализовать способности людей с ОВЗ, вести положительную созидательную деятельность, демонстрировать свои возможности, характер, личные качества |
| 2) Соревновательная | Б) Направлена на всестороннее развитие личности человека с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). В процессе занятий развиваются мышечная сила, быстрота, ловкость, гибкость, координация и другие физические характеристики. |
| 3) Творческая | В) Адаптивный спорт предоставляет возможности для социализации и социальной интеграции, позволяя взаимодействовать и контактировать со здоровыми сверстниками, тренерами, зрителями и другими людьми |
| 4) Интегративная | Г) Даёт возможность людям с ОВЗ в рамках честной борьбы состязаться с другими спортсменами, учиться общаться и взаимодействовать между собой и другими участниками соревнований. |

Правильный ответ

1	2	3	4
В	А	Г	Б

Компетенции (индикаторы): ОПК-10

Задания закрытого типа на установление правильной последовательности

1. Установите правильную последовательность.

Система Брэгга для сохранения зрения состоит из следующих положений:

А) Питание, необходимое для здоровых глаз.

Б) Специальные упражнения по глубокому дыханию, которые увеличивают поступление крови к глазу.

В) Упражнение для релаксации глаз, снимающие напряжение.

Г) Стимуляция глаз с помощью холодной и горячей воды.

Правильный ответ: Г, Б, В, А.

Компетенции (индикаторы): ПК-3

2. В какой последовательности производится оценка положения новорожденного относительно продольной оси.

- А) грудная клетка
- Б) верхние и нижние конечности
- В) позвоночник
- Г) голова

Правильный ответ: Г, А, В, Б

Компетенции (индикаторы): ОПК-10

3. Установите правильную последовательность основных периодов занятий лечебной физической культурой

- А) функциональный период
- Б) тренировочный период
- В) щадящий период

Правильный ответ: В, А, Б

Компетенции (индикаторы): ПК-3

Задания открытого типа

Задания открытого типа на дополнение

1. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Местная физическая нагрузка – это _____

Правильный ответ: нагрузка, охватывающая определенную группу мышц

Компетенции (индикаторы): ОПК-10

2. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Характеристика физических упражнений по анатомическому признаку включает _____

Правильный ответ: упражнения для мелких, средних и крупных мышечных групп и для тренировки функции равновесия.

Компетенции (индикаторы): ОПК-10

3. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Реабилитацию при неосложненном инфаркте миокарда следует начинать _____

Правильный ответ: с первых суток

Компетенции (индикаторы): ПК-3

Задания открытого типа с кратким свободным ответом

1. На чем основаны методические принципы применения физических упражнений у больных.

Правильный ответ должен содержать следующие смысловые элементы (обязательный минимум): индивидуальный подход, постепенность нарастания

физических нагрузок, систематичность и последовательность, регулярность, доступность, наглядность, длительность занятий, цикличность в чередовании упражнений с отдыхом.

Компетенции (индикаторы): ОПК-10

2. Что включают в себя основные правила ЛФК?

Правильный ответ должен содержать следующие смысловые элементы (обязательный минимум): основные правила ЛФК следующие: повторность, регулярность и длительность воздействия, которые необходимы для укрепления двигательного навыка; постепенность повышения физической нагрузки, помогающая избежать физического перенапряжения; всесторонность воздействия с помощью упражнений для разных групп мышц; доступность упражнения в соответствии с индивидуальными особенностями пациента.

Компетенции (индикаторы): ОПК-10

3. Некоторые механизмы лечебного действия физических упражнений при травмах опорно-двигательного аппарата (ОДА): улучшение трофики и кровоснабжения. Увеличивается число капилляров и анастомозов сосудов, повышается биоэлектрическая активность мышц и усиливаются ферментативные процессы в них. Какие еще механизмы лечебного действия физических упражнений при травмах ОДА?

Правильный ответ должен содержать следующие смысловые элементы (обязательный минимум): Восстановление функции поражённого сустава. Усиливаются кровоснабжение сустава и питание хрящевой ткани, возрастает количество синовиальной жидкости, улучшается эластичность связочно-капсульного аппарата. Улучшение регенеративных процессов. Систематические и правильно дозированные занятия физическими упражнениями улучшают кровоснабжение пострадавших органов, способствуя регенерации органов и тканей. Тонизирующее влияние. Под влиянием дозированной физической нагрузки изменяется интенсивность биологических процессов в организме: улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, обмен веществ, повышаются различные защитные реакции. Формирование компенсаций. Например, временные компенсации необходимы для приспособления больного к самообслуживанию в острый период заболевания или в период восстановления после травмы. Выработка постоянных компенсаций требуется, когда происходит безвозвратная потеря или резкое извращение какой-то функции. Например, при ампутации правой руки нужно обучить больного с помощью физических упражнений полноценно использовать левую руку.

Компетенции (индикаторы): ОПК-10, ПК-3

Задания открытого типа с развернутым ответом

1. Ситуационная задача

Одним из механизмов лечебного действия физических упражнений при

травмах опорно-двигательного аппарата (ОДА) является улучшение трофики и кровоснабжения. Увеличивается число капилляров и анастомозов сосудов, повышается биоэлектрическая активность мышц и усиливаются ферментативные процессы в них. Какие еще механизмы лечебного действия физических упражнений при травмах ОДА?

Время выполнения – 20 минут.

Ожидаемый результат:

Тонизирующее влияние. Под влиянием физической нагрузки изменяется интенсивность биологических процессов, улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В мышцах развивается рабочая гипертрофия, увеличивается объём мышечных волокон, улучшается их эластичность. Формирование компенсаций. Это временное или постоянное замещение нарушенных функций. Например, временные компенсации необходимы для приспособления больного к самообслуживанию в острый период заболевания или в период восстановления после травмы. Выработка постоянных компенсаций требуется, когда происходит безвозвратная потеря или резкое извращение какой-то функции. Например, при ампутации правой руки нужно обучить больного с помощью физических упражнений полноценно использовать левую руку. Нормализация функций. Это восстановление функции как отдельного повреждённого органа, так и организма в целом с помощью физических упражнений. Восстановление функции поражённого сустава.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ОПК-10, ПК-3

2. Ситуационная задача

У пациентки Г-ой С.А., 44 лет выполнена операция холецистэктомия. Операция прошла без осложнений. В правом подреберье имеется дренаж. Послеоперационный период протекает без осложнений. Рекомендовано пройти курс реабилитации.

1. Какие максимально возможные средства физической культуры можно назначить пациентке при данном заболевании, патологическом и др. состоянии?

2. Какие формы? Какие методы?

3. Какой характер средств? (двигательный режим, основной приём массажа, характер физических упражнений)

Время выполнения – 30 минут.

Ожидаемый результат:

1. Физические упражнения, двигательный режим, массаж.

2. Утренняя гигиеническая гимнастика, занятия лечебной гимнастикой с инструктором, самостоятельные занятия. Гимнастический (индивидуальный) метод. Комплекс лечебной гимнастики, плавание после выписки из стационара.

3. Двигательный режим, расширенный постельный, основной приём массажа-выжимание. Характер физических упражнений:

- статические, динамические
- аэробные
- очень малой интенсивности
- в основном мелкие и средние мышечные группы
- дыхательные упражнения, дренажные положения, упражнения в дистальных отделах конечностей
- двигательные качества не развиваются
- упражнения для тазового дна, верхних и нижних конечностей
- по биомеханическим особенностям мышечных движений упражнения не используются
- снаряды и тренажеры не применяются

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному ниже объяснению.

Компетенции (индикаторы): ОПК-10, ПК-3

3. Ситуационная задача

Пациентка Ф., 75 лет. Две недели лежит на вытяжении по поводу диафизарного перелома левого бедра, 12 дней занимается лечебной физкультурой по назначению врача.

1. Какие максимально возможные средства физической культуры можно назначить пациентке при данном заболевании, патологическом и др. состоянии?

2. Какие формы? Какие методы?

3. Какой характер средств? (двигательный режим, основной приём массажа, характер физических упражнений).

4. Продолжительность занятия? Интенсивность занятия?

Время выполнения – 30 минут.

Ожидаемый результат:

1. Физические упражнения, двигательный режим, массаж.

2. Утренняя гимнастика, занятия лечебной гимнастикой с инструктором, самостоятельные занятия, массаж. Гимнастический метод.

3. Двигательный режим полупостельный, основной приём массажа-разминание. Характер физических упражнений:

- статические, динамические
- аэробные
- до 20% от ПР
- упражнения для мелких, средних мышечных групп
- изометрические, динамические в свободных от иммобилизации суставах, идеомоторные, контралатеральные синергические
- на силу
- упражнения для пораженной конечности
- синергические
- используются некоторые приспособления

4. Продолжительность занятий до 17 минут. Интенсивность – малая по Боргу – 2 условных ед.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ОПК-10, ПК-3

Экспертное заключение

Представленный фонд оценочных средств (далее—ФОС) по дисциплине «Лечебная физическая культура» соответствует требованиям ФГО СВО.

Предлагаемые формы и средства текущего и промежуточного контроля адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлены в полном объеме.

Виды оценочных средств, включенные в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств рекомендуется к использованию в процессе подготовки обучающихся по указанному направлению.

Председатель учебно-методической комиссии
Института гражданской защиты



Д.В. Михайлов

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)