

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

«Традиционные оздоровительные системы»

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

«Физическая реабилитация»

Разработчик:
профессор _____ Мечетный Ю.Н.

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании кафедры физической реабилитации
от « 25 » 02 20 25 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой _____ Мечетный Ю.Н.

Луганск 2025 г.

Комплект оценочных материалов по дисциплине «Традиционные оздоровительные системы»

Задания закрытого типа

Задания закрытого типа на выбор правильного ответа

1. Выберите один правильный ответ

Остеопатия – это

А) система научных знаний и практической деятельности, целями которой являются укрепление и сохранение здоровья, продление жизни, предупреждение и лечение болезней человека и животных, а также облегчения страданий от физических и психических недугов

Б) научное изучение движения человеческого тела

В) комплекс медицинских мер, направленных на диагностику и лечение различных патологий, посредством умеренного ручного воздействия на соответствующие проблемные зоны организма (органы, позвоночник, мышечные ткани)

Г) метод альтернативной медицины, наложение на кожу эластичных цветных лент или обматывание ими

Правильный ответ: В

Компетенции (индикаторы): ОПК-10 (ОПК-10.1, ОПК-10.2)

2. Выберите один правильный ответ

Вакуум-электропунктура – это

А) рефлекторный метод лечения, который заключается в одновременном воздействии на точки акупунктуры дозированного электрического тока и постоянного или прерывистого (пульсирующего) дозированного вакуума

Б) рефлекторный метод лечения, который осуществляют с помощью обычных медицинских банок вместимостью 30–70 мл

В) массаж болезненных точек наружного уха, проекционно соответствующих болевым участкам тела

Г) приём массажа, при котором рука массажиста (или аппарат) передает массируемой части тела колебательные движения с различной частотой, интенсивностью, амплитудой и скоростью

Правильный ответ: А

Компетенции (индикаторы): ОПК-10

3. Выберите один правильный ответ

Акупунктура – это

А) одна из мануальных техник, совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы в виде растирания, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как

руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или иную среду с целью достижения лечебного или иного эффекта

Б) наружное применение пресной воды в виде ванн, душей, обливаний, обтираний, укутываний

В) разновидность альтернативной медицины, основанная на введении стерильных одноразовых игл в специальные акупунктурные точки

Г) рефлекторный метод лечения, который заключается в одновременном воздействии на точки акупунктуры дозированного электрического тока и постоянного или прерывистого (пульсирующего) дозированного вакуума

Правильный ответ: В

Компетенции (индикаторы): ОПК-10

4. Выберите один правильный ответ

Основная концепция китайской медицины – это

А) профилактика, реабилитация и лечение заболевания

Б) восстановление нарушенной гармонии, устранение не последствий, а первопричины болезни

В) профилактика, реабилитация, лечение и эстетика организма

Г) только медикаментозное лечение с последующей реабилитацией заболевания

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ОПК-10

Задание закрытого типа на установление соответствия

1. Установите правильное соответствие. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца

Описание	Вид тренажера
1) Аппараты этой группы необходимы для развития силы и координации, реабилитации опорно-двигательного аппарата и физической формы в целом. Эти реабилитационные тренажеры применяются после инсульта, у пациентов с рассеянным склерозом, болезнью Паркинсона и в других случаях. Предназначены, в частности, для улучшения баланса, координации, способности удерживать равновесие.	А) Пассивные тренажеры
2) Применяются в рамках так называемой СРМ-терапии — метода пассивной механотерапии, которая может использоваться на всех этапах восстановительного лечения пациентов — для разработки верхних (к примеру, плечевого или локтевого сустава) и нижних (коленного,	Б) Активно-пассивные тренажеры для верхних и нижних конечностей.

тазобедренного суставов) конечностей. В первую очередь такие тренажеры могут применяться на ранней послеоперационной стадии реабилитации: с помощью аппаратов пациент может совершать такие движения, которые были бы невозможны без дополнительной технической поддержки. Среди частных показаний к применению данных тренажеров — восстановление после операций на коленных и тазобедренных суставах, экстензоре (мышце, которая выпрямляет колено), реабилитация после эндопротезирования плечевого сустава, разработка суставов после переломов голеностопа, колена или бедра. Также механотерапия с применением данных тренажеров может быть рекомендована пациентам с протезами коленных и тазобедренных суставов и в других случаях.

- 3) Предназначены для сочетания упражнений в активном (с использованием двигательных навыков и способностей пациента) и пассивном (за счет энергии движущихся элементов тренажера) режимах. К показаниям относится, например, восстановление после травм или инсультов. Данные реабилитационные тренажеры подходят также для лечения пациентов с заболеваниями суставов, мышечной слабостью, расстройством координации. Аппараты способствуют нормализации кровообращения, улучшению координации и способности поддерживать равновесие. Такие тренажеры могут напоминать, например, велосипед или беговую дорожку.
- В) Кардиотренажеры

- 4) К таковым относятся велоэргометры, степперы, реабилитационные беговые дорожки и так далее. По сути, это все те же аппараты с активно-пассивным механизмом действия. Обычно восстановительные устройства оборудованы длинными поручнями и ремнями безопасности. Занятия на таких тренажерах способствуют восстановлению и укреплению сердца, сосудов и легких, помогают возвращать организму работоспособность. Механотерапия такого рода может применяться для восстановления после операций на сердце или после перенесенного инсульта. В таких случаях важно учитывать состояние пациента.
- 5) Предназначены для восстановления мышечной силы и функциональности, также подходят для спортивных тренировок. Такие реабилитационные аппараты должны быть адаптированы под пациентов: нагрузку следует давать дозированно, амплитуда также должна регулироваться с учетом индивидуальных особенностей человека. Движение силовых аппаратов осуществляется за счет силы самого пациента, таким образом, очевидно, что применение реабилитационных тренажеров этого типа невозможно, например, у людей с параличом.
- 6) Специальные тренажеры для восстановления позвоночника. Показаны при атрофии мускулатуры позвоночника, мышечно-скелетных болях, нарушении статики в пояснично-крестцовом отделе и в других случаях. При правильном применении реабилитационных тренажеров возможно добиться ускорения восстановления, улучшить показатели активных и пассивных движений в позвоночно-двигательных сегментах.
- Г) Силовые реабилитационные тренажеры для ног и рук.
- Д) Аппараты для реабилитации позвоночника.
- Е) Стабилоплатформы (стабилометрические платформы).

Правильный ответ

1	2	3	4	5	6
Е	А	Б	В	Г	Д

Компетенции (индикаторы): ОПК-10 (ОПК-10.2, ОПК-10.3)

2. Установите правильное соответствие. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца

Описание	Способ введения игл
1) Производится в точки конечностей в области связок при заболеваниях суставов, возникших вследствие влажности, после укола кровь появляться не должна (поскольку, по теории пяти первоэлементов, связки связаны с печенью, этот укол применяется и для лечения печени).	А) «Половинный укол»
2) Все иглы должны достигать определенной глубины. Поставленную иглу слегка извлекают, после чего справа от нее ставят еще две иглы, острия которых почти касаются первой иглы. Этот укол применяется для лечения заболеваний мышц, возникших вследствие влажности. Укол используется при лечении заболеваний селезенки.	Б) «Шкура леопарда»
3) В этом случае иглу вводят очень легко в кожу и тотчас извлекают, чтобы не повредить мышцы. Движения двух пальцев подобны движению при выдергивании волос. Таким уколом удаляется нарушающая энергия из кожи (по теории пяти первоэлементов, легкие тесно связаны с кожей, поэтому такой укол эффективен для лечения легких).	В) Укол «открытия», или «ворот»
4) Техника сходна с транспортным уколом: игла продвигается почти до кости, но не касается ее. Укол применяют при заболевании костей, а также при лечении заболеваний почек.	Г) Укол «впадение» (устье, конец)
5) Ставят (поверхностно) сразу много игл справа, слева, сверху и внизу и размещают их на теле подобно темным пятнам на шкуре; этим достигается микрокровопускание для устранения застоя крови (по теории пяти первоэлементов, сердце связано с кровью, поэтому данная методика приемлема для лечения заболеваний сердца). Данная методика соответствует поверхностному иглоукалыванию.	Д) «Шу-укол»

Правильный ответ

1	2	3	4	5
В	Г	А	Д	Б

Компетенции (индикаторы): ОПК-10

3. Установите правильное соответствие. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца

Описание	Вид массажа
1) Кожу с прилежащими тканями захватывают первым и вторым пальцами, пока она не покраснеет. Воздействие оказывают и сильным давлением. Этот метод массажа обычно используют для стимуляции зон соответствия сердцу, легким.	А) Прерывистое давление
2) На точку соответствия воздействуют сильными вибрирующими движениями пальцев. Частота вибрации – 160–180 колебаний в минуту.	Б) Запирывание
3) Выполняется пальцами в определенном направлении в зависимости от характера поражения. Например, при затрудненном вдохе данный массаж производится в направлении, соответствующем поступлению и прохождению воздуха по дыхательным путям.	В) Трение
4) Осуществляется круговыми движениями одного или нескольких пальцев в области зоны соответствия; частота вращения – около 60 оборотов в минуту. Это воздействие также производится со значительным давлением.	Г) Вибрация
5) Производятся интенсивные растирающие движения. Их можно осуществлять одним или двумя пальцами. Обычно этот способ применяется для воздействия на зоны соответствия голове, находящиеся на кончиках пальцев кистей и стоп.	Д) Линейный массаж
6) На точки или зоны соответствия производят сильное давление одним или несколькими пальцами, а также суставами пальцев. Этот массаж можно выполнять обеими руками	Е) Вращательный массаж

Правильный ответ

1	2	3	4	5	6
Б	Г	Д	Е	В	А

Компетенции (индикаторы): ПК-4

4. Установите правильное соответствие. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца

	Характеристика	ТОС
1)	<p>Комплексы традиционных упражнений, возникшие на основе даосской алхимии и отчасти буддийских психопрактик. Выполняются преимущественно с оздоровительными и терапевтическими целями. Практики включают четыре вида обучения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Динамическое. Включает в себя специальные движения и упражнения, такие как тайцзицюань. 2. Статическое. Требуя от практикующего спокойствия тела и слежения за его положением. 3. Медитативное. Включает в себя визуализацию или сосредоточение внимания на конкретных идеях, звуках, образах, понятиях или моделях дыхания. 4. Виды деятельности, требующие внешних средств. Например, приём трав, массаж, физические манипуляции или взаимодействия с другими живыми организмами. <p>Данная система считается частью альтернативной медицины.</p>	А) Ушу
2)	<p>Комплексная система традиционных китайских воинских искусств, созданная для самозащиты, саморазвития и самосовершенствования личности.</p> <p>В основе ее лежат следующие техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> — рукопашный бой; — психорегулирующая гимнастика; — дыхательная гимнастика; — акробатика; — фехтование. <p>Развивает сосредоточенность, дисциплину, мгновенную реакцию, скорость принятия решений, умение выстраивать стратегию, критическое мышление, самосовершенствование и самоконтроль.</p>	Б) Нят-нам
3)	<p>Понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния.</p>	В) Цигун
4)	<p>Одна из древних оздоровительных и боевых систем, в основе которой лежат дыхательные, статические, динамические упражнения и</p>	Г) Йога

прикладные тактические приёмы. До недавнего времени система практиковалась внутри родовой традиции, семьи Нго Суан и прочих родственных семей, приближенных к королевскому двору вьетнамских династий на протяжении целого ряда веков, поэтому мало известна широкому кругу исследователей и просто увлеченных людей.

Правильный ответ

1	2	3	4
В	А	Г	Б

Компетенции (индикаторы): ПК-4

Задания закрытого типа на установление правильной последовательности

1. Теория У-Син — это пятикомпонентная концептуальная схема в китайской философии. Она используется для объяснения широкого спектра явлений, включая космические циклы, взаимодействия между внутренними органами, смену политических режимов и свойства лекарственных растений. Термин У-Син (五行) чаще всего переводят как «пять элементов». Установите правильную последовательность элементов в теории «У-син»:

- А) Вода
- Б) Огонь
- В) Дерево
- Г) Металл
- Д) Земля.

Правильный ответ: А, Б, В, Г, Д

Компетенции (индикаторы): ОПК-10

2. Расположите в правильной последовательности проведение процесса электропунктуры:

- А) Индифферентный электрод укрепляют на ладони, а активный (щуп) устанавливают на выбранную точку кожи.
- Б) Предварительно при замкнутых электродах регулятором выставляют ток 50 мкА.
- В) Измеряют исходные значения отрицательного (I⁻) и положительного (I⁺) токов. Для этого вначале на точку подаётся отрицательное напряжение и измеряется I⁻, затем полярность переключается и в точке измеряется I⁺
- Г) Электропунктура в данной точке производится только при отклонении исходных значений, измеренных в ней токов от должного уровня, при котором I⁻ 30 мкА, а I⁺ 20 мкА.

- Д) Если исходная электропроводность повышена, то на точку подаётся I- и регулятором тока выставляется значение 30 мкА. Затем полярность переключают и наблюдают за изменением положительного тока. В этом случае исходно повышенная величина I+ начинает постепенно уменьшаться, стремясь к значению 20 мкА. Этот процесс обычно продолжается 30–40 с. Для более эффективного снижения тока на точку можно подать переменный ток частотой 10–30 Гц того же напряжения.
- Е) По истечении 30–40 с воздействия положительным или переменным током полярность напряжения переключается и на точку подаётся отрицательный ток. Цикл оценки и коррекции токов повторяется вновь
- Ж) Индифферентный электрод укрепляют на ладони, а активный (щуп) устанавливают на выбранную точку кожи.

Правильный ответ: А, Б, В, Г, Д, Е, Ж

Компетенции (индикаторы): ПК-4

3. Расположите в правильной последовательности этапы процедуры вакуумной терапии

- А) Рану и прилегающие к ней ткани очищают и обрабатывают дезинфицирующими средствами. При необходимости перед началом серии процедур возможна хирургическая обработка раны с удалением омертвевших тканей (некрэктомия).
- Б) Рану и прилегающие к ней ткани очищают и обрабатывают дезинфицирующими средствами. При необходимости перед началом серии процедур возможна хирургическая обработка раны с удалением омертвевших тканей (некрэктомия).
- В) Область раневой поверхности для герметичности закрывается пленкой, а к дренажной трубке подсоединяется вакуумный прибор, на котором выставляется нужный уровень отрицательного давления.
- Г) В зависимости от типа и глубины раны вакуумный насос настраивают на непрерывную или прерывистую подачу давления (с небольшими временными интервалами). Длительность процедуры также зависит от степени повреждения тканей.

Правильный ответ: Б, А, В, Г

Компетенции (индикаторы): ПК-4

Задания открытого типа

Задания открытого типа на дополнение

1. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

_____ (от лат. «поглаживание, ощупывание») – физикальный метод медицинской диагностики, проводимый путём ощупывания тела пациента.

Правильный ответ: пальпация

Компетенции (индикаторы): ОПК-10 (ОПК-10.1, ОПК-10.2)

2. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Перед проведением любых медицинских процедур необходимо проконсультироваться со _____.

Правильный ответ: специалистом

Компетенции (индикаторы): ПК-4

Задания открытого типа с кратким свободным ответом

1. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

«Анатомические поезда» – это концепция, предложенная Томасом Майерсом. Она дополняет традиционный взгляд на анатомию и позволяет изучать _____ в движении. Согласно этой концепции, кости являются лишь частью структуры, а главную опору формируют мышцы, которые связываются между собой с помощью фасции — сети длинных растягивающихся ремней и петель. Эта фасциальная паутина раскидывается по всему телу, формируя своеобразные меридианы.

Правильный ответ: человеческое тело / тело человека

Компетенции (индикаторы): ОПК-10

2. Назовите характеристики остеопатического спинального поражения

Ответ: характеристиками остеопатического спинального поражения являются:

Правильный ответ должен содержать следующие смысловые элементы (обязательный минимум 7): 1) ограничения движения и нормальное соотношение костей, 2) боль, 3) болезненность, 4) отечность окружающих тканей, 5) мышечные сокращения, 6) изменения кожи, 7) иногда может быть гиперестезия или зуд в проекции соответствующего сегмента

Компетенции (индикаторы): ОПК-10 (ОПК-10.1)

3. Что включает в себя учет индивидуальных особенностей пациента при составлении индивидуального плана физической реабилитации?

Ответ: учёт индивидуальных особенностей пациента включает в себя.

Правильный ответ должен содержать следующие смысловые элементы (обязательный минимум): 1) возраст, 2) пол, 3) профессию пациента, 4) его двигательный опыт, 5) характер и степень патологического процесса, 6) функциональные возможности больного.

Компетенции (индикаторы): ПК-4 (ПК-4.1, ПК-4.2)

4. Каких специалистов рекомендуется привлекать для проведения оздоровительной работы с детьми инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

Ответ: для проведения оздоровительной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья рекомендуется привлечь специалистов для проведения групповых и индивидуальных коррекционных занятий. К ним относятся:

Правильный ответ должен содержать следующие смысловые элементы (обязательный минимум): 1) педагог-психолог, 2) учитель-логопед, 3) учитель-дефектолог, 4) социальный педагог, 5) воспитатель, 6) специалист по адаптивной физической культуре.

Компетенции (индикаторы): ПК-4)

Задания открытого типа с развернутым ответом

1. Практическая задача

Мать Петра Ивановича и его сестра страдают бронхиальной астмой, дед умер от туберкулеза легких.

П.И, мужчина, 35 лет, женат, детей нет, работает на хлебозаводе пекарем, до этого работал лесником. Курит с двадцати лет по 15-20 сигарет в день. В выходные дни любит смотреть все телепередачи подряд, при этом, охотно кушает и выпивает крепкую наливку, которую делает его любимая жена. Последние дни стал замечать, что при работе с мукой, у него стало “закладывать” в груди.

Составьте индивидуальный план профилактики болезней органов дыхания для Петра Ивановича

Время выполнения – 30 минут.

Ожидаемый результат:

Индивидуальный план профилактики болезней органов дыхания для Петра Ивановича:

1. Уважаемый Петр Иванович, подумайте о том, чтобы вернуться к прежней работе, если это возможно.

2. Лесник много времени проводит на свежем воздухе, на природе, много двигается. Все это для Вас очень полезно, особенно, если одеваться по погоде и не переохлаждаться.

3. Рекомендую Вам обратиться за консультацией к врачу аллергологу, вероятно у Вас аллергия на муку.

4. Симптомы, появляющиеся у Вас при работе с мукой, могут быть связаны с началом развития бронхиальной астмы, а у Вас есть вероятность наследственной предрасположенности к этому заболеванию.

5. Вас срочно необходимо бросить курить, курение очень часто приводит к развитию заболеваний органов дыхания, в том числе к раку легких, гортани и других органов.

6. Необходимо резко ограничить прием спиртных напитков.

7. Резкое охлаждение вызывает спазм бронхов. Старайтесь реже выходить на улицу во время сильных морозов.

8. Дыхание носом очищает и согревает воздух.

9. Занятия спортом на свежем воздухе укрепляет ваш организм. Только не надо злоупотреблять нагрузками.

10. Постарайтесь успокаивать дыхание при различных стрессах.

11. Витамин. А активизирует защитные силы бронхов. Много этого витамина содержится в растительной пище.

12. Не старайтесь заглушить кашель. Он помогает очиститься бронхам от слизи и является естественной реакцией организма на инфекции.

13. При заболеваниях бронхитом делайте дыхательные упражнения. Дышите с задержкой глубоко и медленно. Учитесь управлять своим дыханием.

14. Прислушайтесь к этим советам. Здоровья Вам.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ПК-4 (ПК- 4.2, 4.3)

Экспертное заключение

Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по дисциплине «Традиционные оздоровительные системы» соответствует требованиям ФГОС ВО.

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)