

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

**«Современные 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 «Современные оздоровительные системы»**

### **Задания закрытого типа**

#### **Задания закрытого типа на выбор правильного ответа**

1. Выберите один правильный ответ

Кинезотейпирование – 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: Г

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

2. Выберите один правильный ответ

Вибрация – 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 аппа-рат) передает массируемой части тела колебательные движения с различной частотой, интенсивностью, амплитудой и скоростью.

Правильный ответ: Г

Компетенции (индикаторы): ОПК-10

3. Выберите один правильный ответ

Массаж – 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: А

Компетенции (индикаторы): ОПК-10

4. Выберите один правильный ответ

Основная концепция современной оздоровительной системы – это

А) профилактика возникновения заболеваний, оптимизация резервных и компенсаторных возможностей организма, а также повышение общей устойчивости организма к вредным воздействиям внешней среды и заболеваниям.

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: А

Компетенции (индикаторы): ОПК-10

### **Задание закрытого типа на установление соответствия**

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

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| 1) Пациент должен удерживать на своих ногах максимально возможный вес тела, избегать использования рук и правильно располагать стопы   | А) Максимальная нагрузка на ноги     |
| 2) Пациент должен стараться шагать с той скоростью, с которой он ходил до травмы, а инструктор — помогать ему переносить вес с одной ноги на другую и размещать свои руки на ногах пациента в разные фазы шага | Б) Оптимизация сенсорных сигналов    |
| 3) Инструктор стимулирует пациента попытаться сделать движение самостоятельно, подбирает вспомогательные приспособления и проводит   | В) Оптимизация кинематики для каждой |

- постоянную переоценку необходимости в этих приспособлениях
- двигательной задачи
- 4) Инструктор стимулирует пациента попытаться сделать движение самостоятельно, подбирает вспомогательные приспособления и проводит постоянную переоценку необходимости в этих приспособлениях
- Г) Максимум восстановления, минимум компенсации

Правильный ответ

1	2	3	4
А	Б	Г	В

Компетенции (индикаторы): ПК-4

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

- |    | Описание   | Техника                                 |
|----|--|---|
| 1) | К ним относятся тракционные техники и постизометрическая релаксация мышц. Первые приёмы способствуют растяжению повреждённых сегментов, улучшению кровотока и устранению компрессии нервных корешков. Суть постизометрического массажа заключается в чередовании кратковременной (около 10 секунд) нагрузки минимальной интенсивности и пассивного растяжения мышечных тканей (до 15 секунд). В результате расслабления и удлинения мышцы исчезает болевой синдром | А) Мягкие техники таппинга              |
| 2) | Они включают мягкие прикосновения, растяжения и массаж тканей (мышц, фасций и кожи). Направлены на расслабление и улучшение подвижности тканей   | Б) Мягкие тканевые техники в остеопатии |
| 3) | К ним относятся, например, «Подкрадываясь», «Травма без слёз» и «Вдогонку за болью». Эти техники помогают проработать травмы и пласты новых условных рефлексов.  | В) Мягкие техники мануальной терапии    |

Правильный ответ

1	2	3
В	Б	А

Компетенции (индикаторы): ОПК-10

**Задания закрытого типа на установление правильной последовательности**



1. Расположите в правильной последовательности этапы локомоторной тренировки

- А) Обучение ходьбе по неподвижной поверхности и в обычных условиях. Задачи каждого компонента постоянно усложняются по мере прогресса в их освоении.
- Б) Обучение ходьбе на тредмилле. Цель — заново научить больных шагать, используя способность спинного мозга генерировать необходимые импульсы к мышцам ног в ответ на правильные сенсорные сигналы. Для этого применяют систему поддержки веса тела и тредмилл. При этом сделать шаг пациенту помогают руки врачей-инструкторов
- В) Дальнейшее совершенствование ходьбы. На первом этапе ставят цель обучить основам техники двигательного действия, добиться выполнения его хотя бы в приближённой форме. На втором этапе занимаются углублённым разучиванием, а на третьем — закреплением и дальнейшим совершенствованием

Правильный ответ: Б, А, В

Компетенции (индикаторы): ОПК-10

2. Расположите в правильной последовательности порядок направления деятельности специалистов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья

- А Диагностика уровня развития ребёнка и выявление его потребностей
  - Б) Консультирование родителей и учителей по образовательным и воспитательным вопросам
  - В) Развивающая работа по формированию умений и навыков, необходимых для обучения и жизни
  - Г) Коррекционная работа по развитию психических функций, речи, моторики, эмоций и т. д
  - Д) Социально-психологическая работа по адаптации ребёнка к обществу и себе. 2
- Также деятельность направлена на создание специальных условий обучения и воспитания, которые учитывают особенности детей и способствуют компенсации и коррекции их нарушений

Правильный ответ: А, Б, Г, В, Д

Компетенции (индикаторы): ПК-4

3. Расположите в правильной последовательности этапы техники Фельденкрайза

- А) «Движение с вниманием». Движения практика всегда очень медленные, они должны привлекать внимание к собственному телу, к тому, что человек делает сам, и к тому, что делают с ним.
- Б) Начало работы с «лучшей», более функциональной стороны тела. Человек должен ощущать свои возможности, а не ограничения

- В) Важность пауз. В уроке всегда есть небольшие паузы, которые необходимы, чтобы почувствовать разницу в ощущениях на одной и другой стороне или части тела
- Г) «Шаг назад». В обучении по методу Фельденкрайза работа над следующим шагом (функцией) происходит путём совершенствования предыдущего
- Д) Работа в горизонтальном положении. Это связано с тем, что в вертикальном положении тело человека организует себя соответственно определённому паттерну сопротивления силе тяжести, который будет влиять на процесс обучения
- Е) Важность сенсорной информации (зрительной, тактильной, кинестетической), которая сопровождает действие. Привлечение внимания к сенсорной информации, сопровождающей движение, развивает осознание и способствует обучению новым вариациям движения
- Ж) От глобального движения к дифференцированному. Движения развиваются от генерализованных, менее дифференцированных к более дифференцированным.

Правильный ответ: А, Б, В, Д, Г, Ж, Е

Компетенции (индикаторы): ПК-4

4. Расположите в правильной последовательности этапы техники Барраля для вытяжки седалищного нерва

- А) Пациент лежит на спине или на боку, больной ногой сверху, больная нога согнута в тазобедренном суставе. Палец ставится в глубокий канал, который проходит между двуглавой мышцей бедра и полусухожильной мышцей (между ними пальпируется глубокий канал — как выемка между брюшками мышц). Палец надавливает в толщу канала перпендикулярно задней поверхности бедра. Сохраняя надавливание, палец смещается вниз по бедру (в сторону колена) до натяжения тканей. При сохранении надавливания выполняется отведение согнутого бедра в сторону (абдукция). Нога выпрямляется (пятка вдоль другой ноги) через сторону при сохранении наружной ротации ноги и параметров надавливания
- Б) Нога согнута в коленном и тазобедренном суставе, специалист обхватывает верхнюю часть колена кистями, средние пальцы располагаются между головками икроножной мышцы и выполняют надавливание и тракцию седалищного нерва. Тракция усиливается при помощи пассивного выпрямления ноги пациента в каудальном направлении, параллельно плоскости кушетки.
- В) Нога согнута в коленном и тазобедренном суставе, голень расположена на одноимённом надплечье специалиста, сидящего сбоку кушетки, лицом к пациенту. Нижняя часть бедра

обхватывается двумя кистями, большие пальцы располагаются между седалищным бугром и большим вертелом и надавливают на седалищный нерв в каудальном направлении. При сохранении надавливания специалист выполняет наклон туловища кпереди, растягивая нерв. Пальцы переставляются немного выше и приём повторяется примерно до середины задней поверхности бедра

Правильный ответ: А, В, Б

Компетенции (индикаторы): ПК-4

## **Задания открытого типа**

### **Задания открытого типа на дополнение**

1. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Пальпация – физикальный метод медицинской диагностики, проводимый путём \_\_\_\_\_ тела пациента.

Правильный ответ: ощупывания

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

2. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

\_\_\_\_\_ проведением любых медицинских процедур необходимо проконсультироваться со специалистом.

Правильный ответ: перед

Компетенции (индикаторы): ПК-4

3. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

В медицинской практике остеопатия является составной частью \_\_\_\_\_

Правильный ответ: мануальной терапии

Компетенции (индикаторы): ПК-4

4. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

«Анатомические поезда» — это концепция, предложенная Томасом Майерсом. Она дополняет традиционный взгляд на анатомию и позволяет изучать тело человека \_\_\_\_\_.

Правильный ответ: в движении

Компетенции (индикаторы): ОПК-10

5. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

\_\_\_\_\_ — это подвид остеопатии, который подразумевает воздействие на кости черепа и позвоночника с целью восстановления краниосакрального ритма и запуска в организме механизмов самовосстановления

Правильный ответ: краниосакральная терапия

Компетенции (индикаторы): ОПК-10

### **Задания открытого типа с кратким свободным ответом**

1. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Пальпация (ощупывание) – это метод ощупывания тела или его отдельных частей ладонной поверхностью \_\_\_\_\_ с целью изучения физических свойств тканей и органов и топографических соотношений между ними. В пальпации участвует кожа всей ладонной поверхности рук, хотя в основном пальпирующие движения производят пальцами.

Правильный ответ: кистей рук/рук

Компетенции (индикаторы): ОПК-10

2. С какими нарушениями выделяют нозологические группы детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ):

Ответ: нозологические группы детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) включают следующие нарушения:

Правильный ответ должен содержать следующие смысловые элементы (обязательный минимум 7): 1) нарушениями опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие, детский церебральный паралич), 2) с задержкой психического развития (ЗПР), 3) с логопедическими нарушениями (общее недоразвитие речи, фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание), 4) с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие и позднооглохшие дети), 5) с нарушениями зрения (слепые, слабовидящие дети), 6) с отклонениями в эмоциональной и волевой области, 7) с заболеваниями органов дыхания, пищеварения и сердечно-сосудистой системы, 8) соматически ослабленные (часто болеющие дети), 9) с нарушениями интеллекта.

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

### **Задания открытого типа с развернутым ответом**

1. Практическая задача

«Анатомические поезда» — это концепция, которая рассматривает человеческое тело как единую мышечно-коллагеновую сетку.

Все мышцы, связки, сухожилия и фрагменты эластичной соединительной ткани рассматриваются как система из 12 комплексов взаимосвязанных элементов. Вдоль каждого из этих комплексов проходит условный «миофасциальный меридиан», или, проще говоря, «линия тяги». Если энергия сжатия-натяжения распределяется по этой линии неравномерно, возникают боли, зажимы или деформации в соответствующих участках тела.

1. Кто автор концепции «Анатомические поезда»?

2. Для чего используется техника «Анатомические поезда»?

3. Сколько выделяют анатомических поездов, назовите их



Время выполнения – 30 минут.

Ожидаемый результат:

1. «Анатомические поезда» — это концепция, предложенная Томасом Майерсом

2. Концепция «анатомических поездов» даёт возможность диагностировать телесные проблемы, помогает исправить осанку, скорректировать выполнение физических упражнений, избежать травм в спорте и избавиться от боли.

3. Выделяется семь анатомических поездов (соединительно-тканых структур):

1. Поверхностная задняя линия. Начинается от подошвы ноги и поднимается вверх по задней части тела, включая икры, ягодицы, поясницу, и заканчивается на голове, между лопатками и черепом.

2. Поверхностная фронтальная линия. Проходит по боковым сторонам тела и помогает осуществлять боковые движения. Начинается от руки и заканчивается на внешней стороне ноги.

3. Латеральная линия. Поддерживает равновесие и играет важную роль в спортивной активности.

4. Спиральная линия.

5. Фронтальная и задняя линии рук. Включают в себя мышцы и соединительные ткани, соединяющие плечи, руки и спину. Например, передняя линия тела начинается от большого пальца руки и проходит через запястье, локоть, плечо и грудной отдел позвоночника.

6. Функциональные линии. Описывают, как различные группы мышц работают вместе для выполнения более сложных движений. Одной из основных функциональных линий является диагональная, которая соединяет противоположные конечности через тело.

7. Глубинная фронтальная линия.

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 «Современные 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)