

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



20 25 года

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по учебной дисциплине

«Основы профилактики, реабилитации, кинезотерапии»

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

«Управление тренировочной и соревновательной деятельностью»

Разработчик:  
профессор

Мечетный Ю.Н.

(подпись)

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

Заведующий кафедрой

Мечетный Ю.Н.

(подпись)

Луганск 2025 г.

**Комплект оценочных материалов по дисциплине  
«Основы профилактики, реабилитации, кинезотерапии»**

**Задания закрытого типа**

**Задания закрытого типа на выбор правильного ответа**

1. Выберите один правильный ответ

Задачи кинезиотерапии зависят от

- A) возраста пациента
- B) диагноза пациента
- C) периода болезни
- D) пола пациента

Правильный ответ: B

Компетенции (индикаторы): ПК-2

2. Выберите один правильный ответ

Большее число повторений при меньшем отягощении (менее 50% максимальной возможности мышцы) предпочтительнее для тренировки

- A) выносливости
- B) ловкости
- C) силы
- D) скорости

Правильный ответ: A

Компетенции (индикаторы): ПК-2

3. Выберите один правильный ответ

Активные свободные упражнения

- A) выполняются для поддержания соответствующего объема движения
- B) выполняются для укрепления одной динамической группы
- C) представляют собой кратковременное (как правило) переходное звено от упражнений с разгрузкой к упражнениям с дозированным противодействием
- D) производятся в результате отсутствия стимулирующего действия движения

Правильный ответ: B

Компетенции (индикаторы): ПК-2

**Задания закрытого типа на установление соответствия**

1. Установите правильное соответствие физических упражнений, выполняемых в различных режимах. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Описание

Режим

- |   |                    |
|---|--------------------|
| 1) Для здоровых людей с несущественными | A) Оздоровительный |
|---|--------------------|

отклонениями в состоянии здоровья при достаточном двигательном опыте и физической подготовленности к повышенным нагрузкам, а также тех, кто занимался спортом, но в данный момент вынужден снизить нагрузку или переключиться на иной характер специализированной деятельности. Целью применения данного режима является расширение (сохранение) функциональных возможностей, повышение надёжности организма, поддержание или развитие физических качеств, достижение индивидуально возможных спортивных результатов. Для решения поставленных задач применяются различные виды оздоровительной гимнастики, средства общей физической подготовки и специальной тренировки.

- 2) Для здоровых и практически здоровых людей, желающих укрепить и повысить физическую подготовленность. Задачи применения такого режима – устраниТЬ остаточные явления заболеваний и дефекты телосложения, укрепить здоровье, довести состояние функциональных систем до физиологической нормы, повысить сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям окружающей среды, поднять жизненный тонус, приобрести прикладные двигательные навыки.
- 3) Для людей больных или находящихся в периоде выздоровления, а также тех, кто имеет существенные отклонения в состоянии функциональных систем. Данный режим применяется главным образом в лечебной физической культуре.
- 4) Для бывших спортсменов, продолжающих спортивную деятельность с участием в соревнованиях более низкого, чем раньше, ранга или тренировочную работу – с целью сохранения приобретённых ранее специфических двигательных умений и навыков и за счёт этого – высокого уровня состояния двигательной активности и здоровья.
- режим
- B) Тренировочный режим
- B) Режим поддержания спортивного долголетия
- Г) Щадящий (реабилитационный) режим

Правильный ответ: 1-Б, 2-А, 3-Г, 4-В

Компетенции (индикаторы): ПК-2

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

Толкование определения	Определение
1) Область клинической медицины, изучающая механизмы лечебного действия на организм физических упражнений и разрабатывающая методы их применения в лечебно-профилактических и реабилитационных целях	А) Физическая активность
2) Организованные формы физической активности, предусматривающие использование физических нагрузок с целью восстановления функциональных способностей организма и повышения физической работоспособности.	Б) Физические тренировки
3) Совокупность различных моделей поведения человека, при которых происходит «движение тела при помощи мышечной силы, сопровождающееся расходом энергии»	В) Лечебная физкультура (ЛФК)

Правильный ответ: 1-В, 2-Б, 3-А

Компетенции (индикаторы): ПК-2

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

Описание	Фитнес-программа
1) Практика, которая включает в себя не только физические упражнения, но и дыхательные и ментальные практики	А) Пилатес
2) Низкоинтенсивная аэробная тренировка, направленная на укрепление глубоких мышц тела, растяжку позвоночника, улучшение осанки и развитие гибкости суставов и связок	Б) Йога
3) Тренировка, направленная на растяжку мышц, развитие гибкости суставов и связок, а также расслабление	В) Калланетика
4) Статические упражнения, которые нагружают несколько групп мышц одновременно, что улучшает кровообращение, ускоряет обмен веществ и сжигает жировые отложения	Г) Стретчинг
5) Ритмическая гимнастика с циклической проработкой проблемных зон. Направлена на снижение веса и объемов, построение подтянутой фигуры и общее укрепление мышц тела.	Д) Шейпинг

Правильный ответ: 1-Б, 2-А, 3-Г, 4-В, 5-Д

Компетенции (индикаторы): ПК-2

**Задания закрытого типа на установление правильной последовательности**

1. Расположите в правильной последовательности этапы определения соотношения различных видов нагрузок с учётом специфики заболевания

- А) Определение условий в местах проведения занятий. Оцениваются температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений. Также оценивается правильность комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности)
- Б) Изучение плана проведения занятия. Оцениваются объём и интенсивность нагрузки, последовательность упражнений, характер вводной и заключительной частей, проводится хронометраж выполнения упражнений
- В) Изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течения процессов восстановления
- Г) Составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий
- Д) Анализ полученных данных. На основании этого вносятся необходимые корректировки в план тренировок (занятий), определяются сроки повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья)

Правильный ответ: А, Б, В, Г

Компетенции (индикаторы): ПК-2

2. Расположите последовательно этапы постановки и решения задач реабилитационных мероприятий

- А) Составление заключения (реабилитационного эпикриза). В нём указывают реабилитационный статус, реабилитационный диагноз, реабилитационный потенциал, итоги реализации индивидуального плана с описанием достигнутой динамики в состоянии пациента, оценку по шкале реабилитационной маршрутизации, рекомендации по дальнейшей тактике ведения пациента
- Б) Оценка эффективности реализованных реабилитационных мероприятий
- В) Формирование и реализация индивидуального плана медицинской реабилитации. Его составляют на основе комплексной оценки состояния больного, его личных предпочтений и согласия на проведение реабилитации
- Г) Оценка факторов риска и факторов, ограничивающих проведение

- реабилитационных мероприятий
- Д) Формирование цели и задач проведения реабилитационных мероприятий. На этом этапе намечают чёткие по времени цели реабилитации и способы их достижения
- Е) Оценка реабилитационного потенциала. Определяет уровень максимально возможного восстановления пациента в намеченный отрезок времени. Это комплекс соматических и психофизических характеристик пациента, его мотивированности, а также факторов социальной среды

Правильный ответ: Е, Д, Г, В, Б, А

Комpetенции (индикаторы): ПК-2

3. Расположите в правильной последовательности этапы к методике проведения педагогического наблюдения

- А) Выбор объекта наблюдения
- Б) Постановка целей и задач наблюдения
- В) Составление плана наблюдения
- Г) Подготовка документов и оборудования
- Д) Сбор данных
- Е) Оформление и анализ результатов
- Ж) Теоретические и практические выводы

Правильный ответ: А, Б, В, Г, Д, Е, Ж

Комpetенции (индикаторы): ПК-2

## Задания открытого типа

### Задания открытого типа на дополнение

1. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

В физиологии и медицине под термином «\_\_\_\_\_» понимается реакция организма на повреждение, выражаяющаяся возмещением функций повреждённых тканей и органов за счёт неповреждённых.

Правильный ответ: «компенсация»

Комpetенции (индикаторы): ПК-2

2. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

\_\_\_\_\_ для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья — это система медицинских, психологических, педагогических и социально-экономических мер, направленных на устранение или более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья со стойким расстройством функций организма

Правильный ответ: реабилитационные мероприятия

Комpetенции (индикаторы): ПК-2

3. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Средства физической культуры — это совокупность предметов, условий, форм и видов деятельности, используемых людьми с целью \_\_\_\_\_

Правильный ответ: физического совершенства

Компетенции (индикаторы): ПК-2

4. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

\_\_\_\_\_ — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Правильный ответ: физическая культура

Компетенции (индикаторы): ПК-2

5. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Для каждого инвалида разрабатывается\_\_\_\_\_, которая определяет содержание, объём, сроки и уровень проводимых мероприятий

Правильный ответ: индивидуальная программа реабилитации

Компетенции (индикаторы): ПК-2

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

1. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Физическая культура направлена на укрепление \_\_\_\_\_ и развитие физических и интеллектуальных способностей человека, способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства и, как следствие, развитию государства.

Правильный ответ: здоровья/здоровья человека

Компетенции (индикаторы): ПК-2

2. Что относится к основным средствам физической культуры?

Ответ: К основным средствам физической культуры относят:

Правильный ответ должен содержать следующие смысловые элементы (обязательный минимум 3): 1) физические упражнения; 2) естественные силы природы; 3) гигиенические факторы.

Компетенции (индикаторы): ПК-2

3. Какие виды реабилитационных мероприятий Вам известны?

Ответ: выделяют следующие виды реабилитационных мероприятий:

Правильный ответ должен содержать следующие смысловые элементы (обязательный минимум 3): 1) медицинская реабилитация, 2) профессиональная реабилитация, 3) социальная реабилитация, 4) санаторно-курортное оздоровление, 5) массаж, 6) лечебная физкультура.

Компетенции (индикаторы): ПК-2

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

#### **1. Ситуационная задача**

Лечебная физическая культура (ЛФК) — медицинская дисциплина, применяющая средства физической культуры (в основном — физические упражнения) с целью лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также профилактики заболеваний

Физические упражнения, используемые в ЛФК, специально подбираются в зависимости от вида заболевания и состояния больного. Комплекс упражнений может быть направлен на укрепление общего состояния организма или представлять собой специальную тренировку, направленную на устранение нарушений в работе какого-либо конкретного органа или системы в организме.

Некоторые области медицины, в которых применяется ЛФК:

Кардиология (для лечения гипертонии и других болезней сердца, связанных с кровообращением).

Ортопедия (для лечения плоскостопия, артритов, остеоартрозов).

Неврология (остеохондроз, радикулит).

Пульмонология (болезни лёгких и бронхов).

Травматология (для ускорения заживления в послеоперационный период и для восстановления в реабилитационный период различных переломов, вывихов и повреждений мягких тканей).

Лечебная физкультура показана для любого возраста и может применяться даже в случае тяжёлых заболеваний, главное, чтобы упражнения были назначены врачом.

1. Какие различают виды дозировки нагрузок ЛФК в различные периоды заболевания?

2. Что такое дозирование физической нагрузки в ЛФК?

3. Какие основные средства применяют в лечебной физической культуре для профилактики и лечения заболеваний и повреждений?

Время выполнения – 30 минут.

Ожидаемый результат:

1. В различные периоды заболевания дозировки нагрузок ЛФК разделяют на лечебные, тонизирующие (поддерживающие) и тренирующие:

Лечебные дозировки - используют для терапевтического воздействия на пораженный орган или систему, предупреждения возможных осложнений, формирования компенсации;

Тонизирующие дозировки - применяют после проведенного восстановительного лечения тяжелых хронических заболеваний или длительной обездвиженности (иммобилизации). Назначаются упражнения

умеренной или большой интенсивности для закрепления достигнутого при лечении результата, а также стимулирования функции основных систем;

Тренирующие дозировки - применяются в период восстановительного лечения, а также выздоровления, для восстановления функций организма и повышения работоспособности.

2. Дозирование физической нагрузки в ЛФК – это установление суммарной дозы (величины) физической нагрузки при применении как одного физического упражнения, так и какого-либо комплекса (утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, прогулки и др.). Физическая нагрузка должна быть адекватной состоянию больного и его физическим возможностям.

3. В лечебной физической культуре для профилактики и лечения заболеваний и повреждений применяют следующие основные средства: физические упражнения (гимнастические, спортивно-прикладные, идеомоторные, то есть выполняемые мысленно, упражнения в посылке импульсов к сокращению мышц), естественные факторы природы (солнце, воздух, вода), лечебный массаж, двигательный режим.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ПК-2

### **Экспертное заключение**

Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по дисциплине «Основы профилактики, реабилитации, кинезотерапии» соответствует требованиям ФГОС ВО.

Предлагаемые формы и средства текущего и промежуточного контроля адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.04.02 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**

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