

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры  
«Физкультурно-оздоровительные  
технологии»

«24» января 2023г., протокол №6  
Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«Основы физической реабилитации»**

**основной профессиональной образовательной программы  
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки  
**49.03.01 Физическая культура**

с направленностью (профилем)  
**Физкультурно-оздоровительные технологии**

Форма обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-23

Тула 2023 год

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**  
**фонда оценочных средств (оценочных материалов)**

**Разработчик(и):**

Ляшенко Х.М. доцент каф. ФОР, к.п.н.



---

## **1. Описание фонда оценочных средств (оценочных материалов)**

Фонд оценочных средств (оценочные материалы) включает в себя контрольные задания и (или) вопросы, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю). Указанные контрольные задания и (или) вопросы позволяют оценить достижение обучающимся планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), установленных в соответствующей рабочей программе дисциплины (модуля), а также сформированность компетенций, установленных в соответствующей общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

## **2. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)**

### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 10.1)**

1. Что означает термин физическая реабилитация?

1. система мероприятий по восстановлению или компенсации физических возможностей и интеллектуальных способностей, без улучшения физических качеств;

2. система мероприятий по восстановлению или компенсации физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышения функционального состояния организма, улучшения физических качеств, психо-эмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма человека средствами и методами физической культуры, элементов спорта и спортивной подготовки, массажа и природных факторов;

3. система мероприятий по восстановлению или компенсации физических возможностей и интеллектуальных способностей, улучшения физических качеств, средствами и методами физической культуры, элементов спорта и спортивной подготовки, массажа. Физиотерапии и природных факторов, без учета психо-эмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма человека;

4. система мероприятий по восстановлению физических возможностей, повышения функционального состояния организма, улучшения физических качеств, психо-эмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма человека средствами и методами физической культуры, элементов спорта и спортивной подготовки, массажа и природных факторов.

2. Что означает принцип наглядности в физическом воспитании?

1. требование оптимального соответствия задач и методов физического воспитания возможностям занимающихся;

2. строить процесс физического воспитания с широким использованием наглядности при обучении и воспитании;

3. сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности;

4. сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности.

3. Какие принято выделять виды реабилитации?

1. медико-биологическую, двигательную, психологическую, социальную;

2. педагогическую, психическую, трудовую, социальную, экономическую;
3. медицинскую, физическую, психологическую, профессиональную, социально-экономическую;
4. общую, физическую, лечебную, спортивную и адаптивную.

4. Какой задачей физической реабилитации является предупреждение развития патологических процессов, приводящих к временной или стойкой утрате трудоспособности, т.е. осуществление мер вторичной профилактики?

1. главной;
2. частной;
3. вторичной;
4. это не входит в задачи физической реабилитации.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -11 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 11.1)**

1. Что означает принцип сознательности и активности в физическом воспитании?

1. требование оптимального соответствия задач и методов физического воспитания возможностям занимающихся;
2. строить процесс физического воспитания с широким использованием наглядности при обучении и воспитании;
3. сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности
4. сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности с широким использованием наглядности при обучении и воспитании.

2. На сколько условных групп делятся средства физической реабилитации?

1. 6;
2. 7;
3. 8;
4. 9.

3. Укажите основные направления физической реабилитации?

1. лечебное, спортивное и адаптивное;
2. восстановительное и профилактическое;
3. общее и специальное;
4. корригирующее, компенсирующее и стабилизирующее.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 13.1)**

1. К какой группе педагогических средств относится разминка?

1. рациональное планирование занятий;
2. рациональное построение занятий;
3. средства, способствующие высокой работоспособности и ускорения восстановления;
4. ко всем группам педагогических средств.

2. К какой группе педагогических средств относятся восстановительные циклы и дни профилактического отдыха?

1. рациональное планирование занятий;
2. рациональное построение занятий;
3. средства, способствующие высокой работоспособности и ускорения восстановления;
4. ко всем группам педагогических средств.

3. К какой группе педагогических средств относится варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями?

1. рациональное планирование занятий;
2. рациональное построение занятий;
3. средства, способствующие высокой работоспособности и ускорения восстановления;
4. ко всем группам педагогических средств.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 10.2)**

1. Что относится к субъективным факторам, определяющих потребности интересы и мотивы включения студентов в физкультурно-спортивную деятельность?

1. удовлетворение, формирование мотивов, побуждающих к активному посещению занятий по учебному плану;
2. личностная значимость, духовное обогащение;
3. личностная значимость, побуждающих студентов к самостоятельным занятиям и к активной физкультурно-спортивной деятельности;
4. личностная значимость, удовлетворение, духовное обогащение и формирование мотивов, побуждающих студентов к самостоятельным занятиям и к активной физкультурно-спортивной деятельности.

2. Какое влияние или действие оказывают физические упражнения на организм человека, если это проявляется в стимуляции интенсивности биологических процессов в организме?

1. тонизирующее;
2. трофическое;
3. активизирующее механизмы формирования компенсаций;
4. нормализующее функции, как отдельного органа, так и всего организма в целом.

3. На сколько групп делятся упражнения по аналитическому признаку?

1. 3;
2. 4;
3. 5;
4. 6.

4. По какому признаку физические упражнения подразделяются на динамические (изотонические) и статические (изометрические)?

1. по характеру структуры двигательных актов;
2. по характеру мышечного сокращения;
3. по характеру анатомического сокращения;
4. по энергетической направленности.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -11 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 11.2)**

1. Какие основные методы исследования физического развития используются в физической реабилитации?
  1. пальпация и перкуссия;
  2. методы стандартов, корреляции, профилей и индексов;
  3. антропометрия и наружный осмотр;
  4. измерение роста-весовых показателей, окружностей различных частей тела, исследование ЖЕЛ.
  
2. Какой метод исследования физического развития позволяет оценить осанку, форму грудной клетки, живота, ног, развитие мускулатуры, состояние кожных покровов, степень ожирения, состояние ОДА?
  1. антропометрия;
  2. перкуссия;
  3. аускультация.
  4. соматоскопия.
  
3. Технические средства какой группы делятся на слуховые, зрительные и тактильные устройства?
  1. специальная аппаратура;
  2. срочной информации;
  3. опосредованной информации;
  4. способствующие уменьшению силы тяжести и облегчению воспроизведения движений.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 13.2)**

1. Какие методы специфического характера принято выделять в физической реабилитации?
  1. общепедагогические методы словесного и сенсорного воздействия;
  2. методы преимущественной направленности на развитие физических качеств;
  3. строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный;
  4. комплексности и системности, этапности, индивидуализации и адекватности.
  
2. Какой метод характеризуется направленным воздействием физических упражнений на функции пораженных систем, отдельных мышечных групп, суставов при четко дозированной нагрузке?
  1. строго регламентированного упражнения;
  2. игровой;
  3. соревновательный;
  4. «фартлэк».
  
3. Какие выделяют виды анамнеза?
  1. физиологического развития, функционального состояния, общей физической работоспособности;

2. общие сведения (паспортные данные), анкетирование, расширенное заключение;
3. врачебный, педагогический;
4. общий, спортивный.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 10.3)**

1. Форма какой части тела может быть оценена как нормальная, уплощенная или плоская?
  1. грудной клетки;
  2. спины;
  3. стопы;
  4. голени.
  
2. Какое исследование не относится к антропометрии?
  1. измерение диаметров и окружностей отдельных сегментов тела;
  2. определение выраженности физиологической кривизны позвоночника;
  3. определение форсированного объема ЖЕЛ;
  4. измерение силы мышц.
  
3. Что относится к объективным факторам, определяющим потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность?
  1. личность преподавателя, уровень требований учебной программы, частота проведения занятий;
  2. состояние спортивной базы, продолжительность занятий физической культурой, состояние здоровья занимающихся;
  3. состояние спортивной базы, направленность учебного процесса по физической культуре, уровень требований учебной программы, личность преподавателя, состояние здоровья занимающегося, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска;
  4. состояние спортивной базы, направленность учебного процесса по физической культуре, уровень требований учебной программы, частота проведения занятий и их продолжительность.
  
4. Какие методы используются при оценке физического развития человека?
  1. антропометрические;
  2. стандартов, корреляции, профилей и индексов;
  3. пальпация, перкуссия и аускультация;
  4. наружный осмотр.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -11 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 11.3)**

1. Какими признаками характеризуется нормотонический тип реакции сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки?
  1. резким учащением пульса, малым подъемом систолического и диастолического АД;
  2. резким учащением пульса, высоким систолическим и повышенным диастолическим АД;

3. учащением пульса, повышенным систолическим и незначительным снижением или стабилизацией диастолического АД;

4. резким учащением пульса, значительным подъемом систолического АД при резком снижении диастолического (иногда до нуля – «бесконечный тон» или «нулевая реакция»).

2. Какие выделяют виды физического состояния человека?

1. перспективное, текущее и оперативное;
2. устойчивое, текущее и оперативное;
3. стабильное и нестабильное;
4. нормальное, критичное и атипичное.

3. Какими признаками характеризуется гипотонический тип реакции сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки?

1. резким учащением пульса, малым подъемом систолического и диастолического АД;

2. резким учащением пульса, высоким систолическим и повышенным диастолическим АД;

3. учащением пульса, повышенным систолическим и незначительным снижением или стабилизацией диастолического АД;

4. резким учащением пульса, значительным подъемом систолического АД при резком снижении диастолического (иногда до нуля – «бесконечный тон» или «нулевая реакция»).

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 13.3)**

1. По какой формуле определяется среднее артериальное давление?

1.  $\text{среднее АД} = \text{АД диастолическое} + 1/2 \text{ АД пульсовое};$
2.  $\text{среднее АД} = (\text{АД систолическое} + \text{АД диастолическое}) / 2;$
3.  $\text{среднее АД} = (\text{АД систолическое} + \text{АД диастолическое}) / \text{АД пульсовое};$
4.  $\text{среднее АД} = \text{АД систолическое} + 2\text{АД пульсовое}.$

2. Какое планирование в физической реабилитации связано с распределением нагрузки в пределах тренировочного микроцикла (7-14 дней)?

1. перспективное;
2. устойчивое;
3. оперативное;
4. текущее.

3. На какие основные группы делятся физические упражнения, применяемые в физической реабилитации и ЛФК?

1. максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности выполнения нагрузки;

2. тонизирующие, трофические и активизирующие механизмы формирования компенсаций;

3. общеразвивающие, специальные и восстановительные;

4. гимнастические, спортивно-прикладные и игры.

### **3. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

#### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 10.1)**

1. Какие упражнения используются для исправления различных деформаций позвоночника, грудной клетки и стопы?
  1. в пассивных движениях;
  2. корригирующие;
  3. в статическом напряжении мышц;
  4. идеомоторные.
  
2. Какие рекомендуется использовать упражнения при параличах, парезах и тугоподвижности суставов?
  1. в пассивных движениях;
  2. корригирующие;
  3. в статическом напряжении мышц;
  4. идеомоторные.
  
3. Какие принято выделять виды реабилитации?
  1. медико-биологическую, двигательную, психологическую, социальную;
  2. педагогическую, психическую, трудовую, социальную, экономическую;
  3. медицинскую, физическую, психологическую, профессиональную, социально-экономическую;
  4. общую, физическую, лечебную, спортивную и адаптивную.
  
4. Какой задачей физической реабилитации является предупреждение развития патологических процессов, приводящих к временной или стойкой утрате трудоспособности, т.е. осуществление мер вторичной профилактики?
  1. главной;
  2. частной;
  3. вторичной;
  4. это не входит в задачи физической реабилитации.

#### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -11 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 11.1)**

1. К какой группе педагогических средств относятся восстановительные циклы и дни профилактического отдыха?
  1. рациональное планирование занятий;
  2. рациональное построение занятий;
  3. средства, способствующие высокой работоспособности и ускорения восстановления;
  4. ко всем группам педагогических средств.
  
2. К какой группе педагогических средств относится варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями?
  1. рациональное планирование занятий;
  2. рациональное построение занятий;

3. средства, способствующие высокой работоспособности и ускорения восстановления;
  4. ко всем группам педагогических средств.
3. Укажите основные направления физической реабилитации?
    1. лечебное, спортивное и адаптивное;
    2. восстановительное и профилактическое;
    3. общее и специальное;
    4. корригирующее, компенсирующее и стабилизирующее.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 13.1)**

1. Какие исходные положения позволяют усилить локальное воздействие физических упражнений и выключить всякого рода компенсаторные движения?
  1. изменяющие форму и величину опорной поверхности;
  2. изолирующие;
  3. изменяющие центр тяжести тела или отдельных частей;
  4. облегчающие.
2. Какие исходные положения рекомендуется использовать для увеличения или уменьшения нагрузки?
  1. изменяющие форму и величину опорной поверхности;
  2. изолирующие;
  3. изменяющие центр тяжести тела или отдельных частей;
  4. облегчающие.
3. К какой группе педагогических средств относится разминка?
  1. рациональное планирование занятий;
  2. рациональное построение занятий;
  3. средства, способствующие высокой работоспособности и ускорения восстановления;
  4. ко всем группам педагогических средств.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 10.2)**

1. Укажите рекомендуемую двигательную плотность на занятиях ЛФК?
  1. 8-12%, допускается увеличение до 25-30%;
  2. в среднем 50%;
  3. 50-75%;
  4. в зависимости от физического состояния и самочувствия занимающихся.
2. Укажите рекомендуемую длительность занятия при шадящем режиме двигательной активности?
  1. 15-20 мин;
  2. 25-30 мин;
  3. 35-45 мин;
  4. 50-60 мин.

3. На сколько групп делятся упражнения по аналитическому признаку?

1. 3;
2. 4;
3. 5;
4. 6.

4. По какому признаку физические упражнения подразделяются на динамические (изотонические) и статические (изометрические)?

1. по характеру структуры двигательных актов;
2. по характеру мышечного сокращения;
3. по характеру анатомического сокращения;
4. по энергетической направленности.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -11 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 11.2)**

1. Какие основные методы исследования физического развития используются в физической реабилитации?

1. пальпация и перкуссия;
2. методы стандартов, корреляции, профилей и индексов;
3. антропометрия и наружный осмотр;
4. измерение роста-весовых показателей, окружностей различных частей тела, исследование ЖЕЛ.

2. Какой метод исследования физического развития позволяет оценить осанку, форму грудной клетки, живота, ног, развитие мускулатуры, состояние кожных покровов, степень жировоголожения, состояние ОДА?

1. антропометрия;
2. перкуссия;
3. аускультация.
4. соматоскопия.

3. Технические средства какой группы делятся на слуховые, зрительные и тактильные устройства?

1. специальная аппаратура;
2. срочной информации;
3. опосредованной информации;
4. способствующие уменьшению силы тяжести и облегчению воспроизведения движений.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 13.2)**

1. Укажите рекомендуемую степень нагрузки при щадяще-тренирующем режиме двигательной активности?

1. малая;
2. средняя;
3. большая;
4. субмаксимальная.

2. Укажите рекомендуемый режим энергообеспечения выполнения упражнений при тренирующем режиме двигательной активности?

1. аэробный;
2. аэробно-анаэробный;
3. анаэробный;
4. можно выполнять упражнения в любом из выше перечисленных режимов энергообеспечения.

3. Какие выделяют виды анамнеза?

1. физиологического развития, функционального состояния, общей физической работоспособности;
2. общие сведения (паспортные данные), анкетирование, расширенное заключение;
3. врачебный, педагогический;
4. общий, спортивный.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 10.3)**

1. В каких плоскостях осматривают позвоночник при соматоскопии?

1. сагиттальной и горизонтальной;
2. сагиттальной и фронтальной;
3. горизонтальной и фронтальной;
4. фронтально-сагиттальной.

2. Как называется искривление позвоночника во фронтальной плоскости, с обязательной торсией?

1. лордоз;
2. кифоз;
3. сколиоз;
4. кифосколиоз.

3. Что относится к объективным факторам, определяющих потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность?

1. личность преподавателя, уровень требований учебной программы, частота проведения занятий;
2. состояние спортивной базы, продолжительность занятий физической культурой, состояние здоровья занимающихся;
3. состояние спортивной базы, направленность учебного процесса по физической культуре, уровень требований учебной программы, личность преподавателя, состояние здоровья занимающегося, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска;
4. состояние спортивной базы, направленность учебного процесса по физической культуре, уровень требований учебной программы, частота проведения занятий и их продолжительность.

4. Какие методы используются при оценке физического развития человека?

1. антропометрические;
2. стандартов, корреляции, профилей и индексов;
3. пальпация, перкуссия и аускультация;
4. наружный осмотр.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -11 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 11.3)**

1. Какое планирование в физической реабилитации связано с распределением нагрузки в пределах тренировочного микроцикла (7-14 дней)?

1. перспективное;
2. устойчивое;
3. оперативное;
4. текущее.

2. На какие основные группы делятся физические упражнения, применяемые в физической реабилитации и ЛФК?

1. максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности выполнения нагрузки;
2. тонизирующие, трофические и активизирующие механизмы формирования компенсаций;
3. общеразвивающие, специальные и восстановительные;
4. гимнастические, спортивно-прикладные и игры.

3. По какой формуле определяется среднее артериальное давление?

1. среднее АД = АД диастолическое + 1/2 АД пульсовое;
2. среднее АД = (АД систолическое + АД диастолическое) / 2;
3. среднее АД = (АД систолическое + АД диастолическое) / АД пульсовое;
4. среднее АД = АД систолическое + 2АД пульсовое.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК -13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК – 13.3)**

1. Как называется метод исследования стопы?

1. плантография;
2. энцефалография;
3. электрокардиография;
4. миография.

2. Форма грудной клетки, характеризующейся пропорциональностью соотношения между передне-задними и поперечными ее размерами, над – и подключичные пространства умеренно выражены?

1. астеническая;
2. нормостеническая;
3. гиперстеническая;
4. гипостеническая.

3. Какими признаками характеризуется гипотонический тип реакции сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки?

1. резким учащением пульса, малым подъемом систолического и диастолического АД;
2. резким учащением пульса, высоким систолическим и повышенным диастолическим АД;
3. учащением пульса, повышенным систолическим и незначительным снижением или стабилизацией диастолического АД;

4. резким учащением пульса, значительным подъемом систолического АД при резком снижении диастолического (иногда до нуля – «бесконечный тон» или «нулевая реакция»).

**4. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся (защиты курсовой работы (проекта)) по дисциплине (модулю)**

Выполнение курсовой работы (проекта) по дисциплине (модулю) не предусмотрено основной профессиональной образовательной программой.