

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.

« 15 » 20 25 года



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

«Спортивная медицина»

44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

«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
«Спортивная медицина»**

Задания закрытого типа

Задания закрытого типа на выбор правильного ответа

1. Выберите один правильный ответ

Основной структурной единицей системы иммунитета являются:

- А) тромбоциты;
- Б) лимфоциты;
- В) иммунные клетки;
- Г) кровяные тельца.

Правильный ответ: Б

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

2. Выберите один правильный ответ

Функциональная проба – это

А) определённая величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся

Б) рациональное использование средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья и профилактики заболеваний, повышения физической работоспособности

В) нагрузка, задаваемая обследуемому для определения функционального состояния и возможностей какого-либо органа, системы или организма в целом.

Г) экспериментально-психологическая методика, которая позволяет исследовать особенности познавательной деятельности, мотивов и личности человека.

Правильный ответ: В

Компетенции (индикаторы): ПК-10

3. Выберите один правильный ответ

Болезнь – это

А) состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным дискомфортом;

Б) нарушение жизнедеятельности организма, вызванное действием чрезвычайного, чрезмерного, необычного раздражителя, характеризующееся снижением работоспособности, приспособляемости организма к условиям окружающей среды и одновременным развитием не только патологических, но и снижением противостоящих им компенсаторных реакций, направленных на восстановление нарушенных функций и структур, лежащих в основе выздоровления;

В) неадекватный и биологически нецелесообразный ответ организма или его систем на воздействие обычных или чрезвычайных раздражителей.

Г) стойкое, мало меняющееся во времени отклонение структуры и функции органа (ткани) от нормы, имеющее биологически отрицательное значение для организма.

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ПК-10

4. Выберите один правильный ответ

Лицо с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) — это

А) физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Б) человек, который учится в учебном заведении.

В) это субъект социокультурной жизни, самораскрывающий свою индивидуальность в контексте социальных отношений, общения и предметной деятельности.

Г) отдельный организм, который существует самостоятельно, в частности человек, личность, единичный

Правильный ответ: А

Компетенции (индикаторы): ПК-10

Задания закрытого типа на установление соответствия

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

- | Толкование определения функциональной пробы | Проба |
|--|----------------------|
| 1) Регистрация времени задержки дыхания после максимального выдоха. Исследуемому предлагают сделать глубокий вдох, затем максимальный выдох. Исследуемый задерживает дыхание при зажатом носе и рте. Регистрируется время задержки дыхания между вдохом и выдохом. | А) Проба Розенталя |
| 2) Пятикратное измерение ЖЕЛ (Жизненная емкость легких), проводимое через 15-секундные интервалы времени. Результаты данной пробы позволяют оценить наличие и степень утомления дыхательной мускулатуры, что, в свою очередь, может свидетельствовать о наличии утомления других скелетных мышц. | Б) Проба Шафранского |
| 3) Заключается в определении ЖЕЛ до и после стандартной физической нагрузки. В качестве | В) Проба Генчи |

последней используются подъемы на ступеньку (22,5 см высоты) в течение 6 мин в темпе 16 шаг/мин.

- 4) Регистрируется время задержки дыхания при Г) Проба Штанге
глубоком вдохе. Исследуемому предлагают сделать вдох, выдох, а затем вдох на уровне 85-95% от максимального. Закрывают рот, зажимают нос. После выдоха регистрируют время задержки.

Правильный ответ

1	2	3	4
В	А	Б	Г

Компетенции (индикаторы): ПК-10

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

- | Описание типа конституции человека | Тип конституция |
|---|------------------------------|
| 1) характеризуется хорошим развитием МК и КК при умеренном содержании ЖК: телосложение пропорциональное, плечи широкие, таз узкий, грудная клетка цилиндрическая, эпигастральный угол и живот - прямые, масса тела выше средних величин. Высокий уровень физической работоспособности, большие значения и абсолютных, и относительных показателей двигательных качеств. | А) Астеноидный тип |
| 2) форма тела узкая (но в меньшей степени, чем у астеников), ширина плеч - средняя, эпигастральный угол и живот - прямые, грудная клетка - цилиндрическая. Компоненты тела: ЖК, МК и костный компонент (КК) развиты слабо или умеренно. Относительные показатели двигательных качеств и максимального потребления кислорода (МПК) высокие. | Б) Торакальный (грудной) тип |
| 3) характеризуется узкими формами тела, кисти, стопы. Эпигастральный угол - острый. Спина сутулая, лопатки выступают. Кости тонкие. Слабое развитие жирового (ЖК) и мышечного (МК) компонентов. При малых абсолютных величинах мышечной силы и производительности кардиореспираторной системы относительные (на 1 кг массы тела) показатели довольно | В) Мышечный тип |

высокие, реакция на физические нагрузки экономичная.

- 4) характеризуется преимущественным развитием Г) Дигестивный тип нижней трети лица - форма усеченной пирамиды; шея короткая; грудная клетка широкая, короткая с тупым углом под грудиной; живот выпуклый с жировыми складками.

Правильный ответ

1	2	3	4
В	Б	А	Г

Компетенции (индикаторы): ПК-10

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

- | | |
|---|--------------------------------|
| 1) Длина и масса тела, осанка, объёмы и формы отдельных частей тела, объём жировой ткани и др | А) Телосложение |
| 2) Показатели, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма (дыхательной и центральной нервной систем, сердечнососудистой системы, механизмов терморегуляции, органов пищеварения и др.). | Б) Здоровье |
| 3) Показатели быстроты, силы, ловкости, выносливости и др | В) Развитие физических качеств |

Правильный ответ

1	2	3
А	Б	В

Компетенции (индикаторы): ПК-10

Задания закрытого типа на установление правильной последовательности

1. Расположите в правильной последовательности этапы определения и оценки физического развития спортсменов

- А) Антропометрия. Определяют рост, вес, жизненную ёмкость лёгких (ЖЕЛ), окружности шеи, груди, плеча напряжённого и расслабленного, предплечья, бедра, голени, диаметры (плечевой, грудной поперечный, грудной переднезадний, тазогребневой), силу кисти и становую силу, величину жировой складки (на спине, на плече).

- Б) Оценка физического развития методами стандартов и антропометрических профилей, индексов или показателей, перцентилей.
- В) Флюорография органов грудной клетки и получение электрокардиограммы
- Г) Функциональные пробы и определение общей физической работоспособности. Для этого используют общепринятый состав тестов, например, по определению общей работоспособности (велоэргометрический тест или бег на тредбане до отказа от работы, Гарвардский степ-тест) и комплекс методов, оценивающих состояние кардио-респираторной системы.
- Д) Педологический контроль и исследование уровня общей и специальной тренированности. Выявляют отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняют степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки
- Е) Присвоение группы здоровья. Оценивают физическое развитие по стандартам, уровень функционального состояния и общей работоспособности и дают заключение о допуске к соревнованиям и тренировкам.

Правильный ответ: А, Б, В, Г, Д, Е

Компетенции (индикаторы): ПК-10

2. Расположите в правильной последовательности этапы контроля за состоянием тренированности:

- А) Снижение тренированности. Вызвано утомлением и влиянием соревновательного периода. Продолжительность этого этапа может быть различна и зависит от состояния здоровья, исходного уровня физической подготовленности и её динамики
- Б) Максимальный пик этого этапа совпадает с высоким уровнем «спортивной формы» в предсоревновательном этапе подготовки, что необходимо для успешной соревновательной борьбы.
- В) Нарастание тренированности. Отражает постепенное улучшение функционального состояния организма спортсмена, что проявляется в улучшении показателей его приспособляемости к спортивным нагрузкам. Как правило, этот этап соответствует подготовительному периоду тренировки.

Правильный ответ: В, Б, А

Компетенции (индикаторы): ПК-10 (ПК-10.3)

3. Расположите последовательность этапов исследования нервной системы у спортсменов

- А) Неврологический анализ. Собираются сведения о заболеваниях и травмах центральной и периферической нервной системы, а также о последствиях этих состояний.

- Б) Изучение функции черепно-мозговых нервов. Исследуется состояние отдельных черепно-мозговых нервов, некоторых рефлексов, вегетативного отдела нервной системы и анализаторов
- В) Оценка координационной функции нервной системы. Изучение координационной функции до и после тренировок или соревнований позволяет установить степень утомления спортсмена.
- Г) Исследование функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС). Для этого применяется метод электроэнцефалографии (ЭЭГ), который регистрирует биотоки коры больших полушарий головного мозга.
- Д) Определение типологических особенностей высшей нервной деятельности. Оцениваются сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов.

Правильный ответ: А, Б, В, Г, Д

Компетенции (индикаторы): ПК-10

Задания открытого типа

Задания открытого типа на дополнение

1.Напишите пропущенное слово (словосочетание).

Нагрузка, задаваемая обследуемому для определения функционального состояния и возможностей какого-либо органа, системы или организма в целом, это _____

Правильный ответ: функциональная проба

Компетенции (индикаторы): ПК-10

2.Напишите пропущенное слово (словосочетание).

По результатам медико-педагогического контроля (метод непрерывного наблюдения, метод испытания с дополнительной нагрузкой, метод определения суммарного влияния нагрузки) осуществляется комплектование медицинских групп, обучающихся для занятий физической культурой, проводится оценка функциональных возможностей организма, решается вопрос о допуске к занятиям физической культурой, регулируется уровень _____.

Правильный ответ: физических нагрузок.

Компетенции (индикаторы): ПК-10.

3.Напишите пропущенное слово (словосочетание).

Получение количественных данных о физическом развитии и состоянии организма человека, это _____

Правильный ответ: антропометрические измерения

Компетенции (индикаторы): ПК-10

Задания открытого типа с кратким свободным ответом

1. Что является, наряду с антропометрией, наиболее распространенным и доступным методом исследования физического развития?

Правильный ответ: соматоскопия / наружный осмотр

Компетенции (индикаторы): ПК-10

2. Перечислите, кто относится к группе лиц с ограниченными возможностями здоровья

Правильный ответ должен содержать следующие смысловые элементы (обязательный минимум 7): 1) дети с нарушениями слуха; 2) дети с нарушениями зрения; 3) дети с тяжёлыми нарушениями речи; 4) дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата; 5) дети с расстройствами аутистического спектра; 6) дети с задержкой психического развития; 7) дети с умственной отсталостью.

Компетенции (индикаторы): ПК-10

3. Какими должны быть методы самоконтроля спортсменов?

Правильный ответ должен содержать следующие смысловые элементы (обязательный минимум 6): 1) простыми; 2) доступными занимающимся; 3) понятными занимающимся; 4) не требовать специальной аппаратуры; 5) не занимать много времени;

Компетенции (индикаторы): ПК-10

Задания открытого типа с развернутым ответом

1. Ситуационная задача

Врачебный контроль – это раздел медицины, изучающий состояние здоровья и физического развития лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Врачебный контроль за юными спортсменами направлен на определение состояния здоровья, возрастных и индивидуальных морфофункциональных особенностей.

1. Что включает в себя врачебный контроль за юными спортсменами?

2. Какое принципиально важное положение врачебного контроля юных спортсменов?

3. Для чего необходимы данные врачебного контроля за юными спортсменами?

Время выполнения – 30 минут.

Ожидаемый результат:

1. Врачебный контроль за юными спортсменами включает в себя:

Диспансерное обследование не менее двух раз в год.

Дополнительные медицинские осмотры по направлению тренера перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных и повторных нагрузок.

Спортивную ориентацию и отбор.

Санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью.

Контроль за питанием.

Использование восстановительных средств.

2. Принципиальным положением врачебного контроля является то, что к спортивной тренировке должны допускаться только абсолютно здоровые дети.

3. Данные врачебного контроля юных спортсменов необходимы при спортивном отборе, ориентации, нормировании тренировочных и соревновательных нагрузок.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ПК-10

2. Ситуационная задача

Динамическое наблюдение за здоровьем спортсменов – это систематический контроль за их функциональным состоянием, уровнем тренировочной и соревновательной нагрузки, а также эффективностью различных методов восстановления и профилактики. Такие наблюдения проводятся в рамках спортивной медицины, которая изучает динамику состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей человека в связи с занятиями физической культурой и спортом.

1. Какие мероприятия включает в себя динамическое наблюдение за здоровьем спортсменов?

2. Какие виды диспансерного наблюдения Вам известны?

Время выполнения – 30 минут.

Ожидаемый результат:

1. Динамические наблюдения за здоровьем спортсменов включают в себя различные мероприятия:

1) Углублённое медицинское обследование. Проводится 2–4 раза в год для определения состояния здоровья и физического развития спортсмена, его функционального состояния и адаптации к физическим нагрузкам.

2) Врачебно-педагогические наблюдения. Проводятся во время тренировок и позволяют следить за правильностью распределения нагрузки, её объёмом и интенсивностью, частотой занятий, характером и продолжительностью разминки.

3) Самоконтроль спортсмена. Систематическое наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок. В его рамках рекомендуется вести дневник, в котором фиксируются объём и интенсивность тренировочных нагрузок, результаты прикидок и соревнований, некоторые объективные и субъективные показатели состояния организма.

4) Также для динамического наблюдения за состоянием спортсменов могут использоваться современные информационно-коммуникационные технологии, например, информационно-аналитическая система спортивной медицины

(ИАССМ), которая включает электронный паспорт здоровья спортсмена и базу знаний в области состояния здоровья спортсменов.

2. Виды диспансерного наблюдения:

1) основное диспансерное обследование. Проводится 1 раз в год и включает общий и спортивный анамнез, исследование физического развития, общеклиническое исследование, лабораторные, электрокардиографические и другие специальные исследования, функциональные пробы, обследование у врачей-специалистов (невролога, хирурга, оториноларинголога, окулиста, стоматолога и др.).

2) текущие наблюдения. В процессе спортивной тренировки в течение года врачи-диспансеризаторы следят за здоровьем спортсмена, уровнем его тренированности и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок. Текущие наблюдения проводятся по индивидуальному плану для каждого спортсмена в виде этапных дополнительных обследований в диспансере или на учебно-тренировочных сборах, на тренировках, соревнованиях не менее 4–5 раз в год.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ПК-10

3. Ситуационная задача

Острые травмы у спортсменов – это повреждения, которые возникают в результате внезапного воздействия травмирующего фактора.

1. Какие существуют виды острых спортивных травм?

2. Назовите симптомы острых спортивных травм

3. Кто занимается диагностикой и лечением острых спортивных травм?

Время выполнения – 20 минут.

Ожидаемый результат:

1. Виды острых спортивных травм:

Ушибы. Наиболее часто встречаются в хоккее, футболе, боксе, спортивных играх, борьбе, конькобежном спорте.

Повреждение мышц и сухожилий. Наблюдается при занятиях штангой, лёгкой атлетикой и гимнастикой.

Растяжение связок. Преимущественно происходит при занятиях штангой, борьбой, лёгкой атлетикой и гимнастикой, спортивными играми и боксом.

Переломы костей. Относительно часто возникают у борцов, конькобежцев, велосипедистов, хоккеистов, боксеров, горнолыжников, футболистов. 1

2. Симптомы острых спортивных травм: боль, отёк вокруг места травмы, синяк и гематома.

3. Диагностикой и лечением спортивных травм занимается травматолог-ортопед.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ПК-10

Экспертное заключение

Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по дисциплине «Спортивная медицина» соответствует требованиям ФГОС ВО.

Предлагаемые формы и средства текущего и промежуточного контроля адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям).

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)