

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» 02 2025 года



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

«Спортивная медицина»

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 2025 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): ОПК-4 (ОПК 4.3)

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-2 (ПК-2.1, ПК-2.3)

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): ОПК-4

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-2

Задания закрытого типа на установление соответствия

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

Толкование определения	Функциональная 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 последней используются подъемы на ступеньку	В) Проба Генчи

(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): ОПК-4 (ОПК 4.1, ОПК 4.2)

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

- | Описание | 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 высокие, реакция на физические нагрузки экономичная. | В) Мышечный тип |

- 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): ОПК-4 (ОПК 4.1, ОПК 4.2, ОПК 4.3)

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, сердечно-сосудистой 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-2

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 (велозергометрический 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-2

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): ОПК-4

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): ОПК-4

Задания открытого типа

Задания открытого типа на дополнение

1. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

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

Правильный ответ: функциональная проба

Компетенции (индикаторы): ОПК-4 (ОПК 4.1)

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-2.

3. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это получение количественных данных о физическом развитии и состоянии организма человека.

Правильный ответ: антропометрические измерения

Компетенции (индикаторы): ОПК-4

Задания открытого типа с кратким свободным ответом

1. Наиболее распространенный и доступный, наряду с антропометрией, метод исследования физического развития

Правильный ответ: соматоскопия / наружный осмотр

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

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

Ответ: к группе лиц с ограниченными возможностями здоровья относятся:

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-2

3. Какими должны быть методы самоконтроля спортсменов?

Ответ: методы самоконтроля спортсменов должны быть:

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-2

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-2

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): ОПК-4

3. Ситуационная задача

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

Вопросы:

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): ОПК-4

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 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)