

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шуматов Валентин Борисович

Должность: Ректор

Дата подписания: 31.10.2023 09:02:03

Уникальный программный ключ:

1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94f0e387a2985d2657b784aec019bf8a794cb4

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тихоокеанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор факультета среднего
профессионального образования



/Заяц Ю.В./

«02» июня 2023г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплины ОП. 10 Основы спортивной медицины

Направление подготовки (специальность)	34.02.01 Сестринское дело
Уровень подготовки	Среднее профессиональное образование
Область профессиональной деятельности	02 Здравоохранение
Квалификация выпускника:	Медицинская сестра/ Медицинский брат
Форма обучения	Очно-заочная
Срок освоения ООП	2 года 10 месяцев
Институт/кафедра	Отделение СПО

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Фонд оценочных средств регламентирует формы, содержание, виды оценочных средств для текущего контроля, промежуточной аттестации и итоговой (государственной итоговой) аттестации, критерии оценивания дифференцированно по каждому виду оценочных средств.

1.2. Фонд оценочных средств определяет уровень формирования у обучающихся установленных в ФГОС СПО и определенных в основной образовательной программе среднего профессионального образования специальности 34.02.01 Сестринское дело в области профессиональной деятельности 02 Здравоохранение общих компетенций.

https://tgmu.ru/sveden/files/34.02.01_Sestrinskoe_delo_ochnaya_2023.pdf

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/п	Виды контроля	Оценочные средства
		Форма
1	Текущий контроль	Тесты (Приложение 1)
		Ситуационные задачи (Приложение 3)
		Творческие задания (Приложение 4)
2	Промежуточная аттестация	Вопросы для собеседования (Приложение 2)
		Чек-листы (Приложение 5)

3. Содержание оценочных средств текущего контроля

Оценочные средства для текущего контроля.

Приложение 1

ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО 1

ТЕСТЫ

	ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
Спортивная медицина как отрасль научных знаний и система медицинского обеспечения физической культуры и спорта в современных условиях	<p>1. <i>Понятие «спортивная медицина» включает обусловлено:</i></p> <ul style="list-style-type: none">a) Метод определения функционального состояния спортсменовb) Специализированное лечение высококвалифицированных спортсменовc) *Отрасль медицины, изучающая здоровье, физической развитие и функциональные возможности человека в связи с занятиями спортом и физической культуройd) Нарушения в деятельности организма во время занятий <p>2. <i>Задачи спортивной медицины включают все перечисленные, кроме:</i></p> <ul style="list-style-type: none">a) Получение знаний об основах организации и содержании медицинского обеспечения, лиц, занимающихся физической культурой и спортомb) *Содействия эффективности физического воспитания с целью укрепления здоровьяc) Получение знаний об основных формах врачебного контроля, методах оценки физического и функционального

состояния организма спортсменов
d) Овладение навыками профилактики спортивного травматизма и оказания первой помощи при заболеваниях и травмах, связанных с занятиями физической культурой и спортом

3. Контингент спортсменов и физкультурников, подлежащий диспансеризации во врачебно-физкультурном диспансере, составляют все кроме:

- a) Лица, занимающиеся спортом на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
- b) Лица, занимающиеся физической культурой и массовыми видами спорта
- c) Лица, занимающиеся спортом на спортивнооздоровительном этапе и этапе начальной подготовки
- d) Лица, выполняющие нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО
- e) *Учащиеся школ, вузов, отнесенные к спецгруппам для занятий физвоспитанием
- f) Лица, занимающиеся спортом на этапе совершенствования спортивного мастерства

4. Медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, не включает в себя:

- a) Систематический контроль за состоянием здоровья этих лиц;
- b) *Систематический контроль здорового образа жизни лиц, занимающихся спортом
- c) Оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья
- d) Профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- e) Восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

5. Медико-биологическое обеспечение спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации осуществляется:

- a) По решению тренерского совета
- b) По решению спортивного врача
- c) *В соответствии с законодательством в сфере охраны здоровья и законодательством о физической культуре и спорте.
- d) В соответствии с документами Международного Олимпийского комитета

6. В содержание заключения врача по диспансерному наблюдению спортсменов входит все перечисленное, кроме:

- a) Оценки здоровья и функционального состояния спортсменов
- b) *Оценки степени тренированности
- c) Рекомендаций лечебно-профилактических мероприятий
- d) Рекомендаций по режиму тренировочных нагрузок

7. Обязательный объем функционально-диагностических и лабораторных исследований при первичном

	<p><i>обследовании спортсмена включает все перечисленное, кроме:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> a) Рентгеноскопии органов грудной клетки b) * Исследования кислотно-щелочного состояния крови c) Электрокардиографии d) Клинических анализов крови и мочи e) Функциональной пробы с физической нагрузкой <p>8. Профессиональные обязанности врача по спорту включает все перечисленное, кроме:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Врачебного обследования занимающихся физкультурой и спортом b) Диспансерного обслуживания прикрепленных контингентов c) Организационно-методической работы в лечебно-профилактических учреждениях и спортивных организациях a. *Записи электрокардиограммы b. Медицинского обслуживания спортивных мероприятий <p>9. Профессиональные обязанности врача по спорту включает все перечисленное, кроме:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Диагностики физического перенапряжения у спортсменов b) Исследования физического развития у спортсменов и занимающихся физкультурой c) * Диагностики различных заболеваний у спортсменов d) Выявления признаков отклонений у спортсменов в состоянии здоровья e) Проведения профилактических мероприятий заболеваемости и травматизма у спортсменов <p>10. К контингентам, занимающимся физвоспитанием и спортом, подлежащим диспансеризации, относятся:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Ведущие спортсмены b) Учащиеся школ, студенты c) * Учащиеся детско-юношеских спортивных школ d) Лица пожилого возраста, занимающиеся физкультурой самостоятельно
	<p>ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)</p>
<p>Здоровье и болезнь</p>	<p>11. Увеличение массы желудочков сердца при гипертрофии миокарда у спортсменов обусловлено:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Увеличением жировых отложений b) Увеличением количества мышечных волокон c) *Увеличением размера каждого волокна d) Ростом соединительной ткани в миокарде <p>12. Здоровье это:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Отсутствие каких-либо заболеваний b) *Устойчивую форму жизнедеятельности c) Состояние полного физического, духовного и социального благополучия d) Нормальное функционирование систем организма <p>13. Болезнь это:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Наличие заболевания b) Нарушение работы организма c) *Процесс, который возникает под влиянием действующих на организм вредоносного раздражителя внешней или

	<p>внутренней среды d) Процесс нарушения жизнедеятельности организма</p> <p>14. Аллергия это: a) Типовой иммунопатологический процесс b) Чувствительность организма к веществам c) *Патологически повышенная специфическая чувствительность организма к веществам с антигенными свойствами d) Повышенная чувствительность организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды</p> <p>15. Терминальное состояние – это a) Биологическая смерть b) Клиническая смерть c) *Обратимое угасание функций организма, предшествующее биологической смерти. d) Кома</p> <p>16. Расширение сердца приводит: a) К брадикардии b) *К тахикардии c) *К увеличению сердечного выброса d) К снижению сердечного выброса</p> <p>17. Влияние физических тренировок на костную систему выражается всем перечисленным, кроме: a) Упрочения кости b) Стимуляции роста костной ткани c) Улучшения подвижности в суставах d) Формирования правильной осанки e) *Роста межпозвонковых дисков</p>
	<p>ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)</p>
<p>Врачебно-педагогический контроль физического развития спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом</p>	<p>18. Критериями оценки результата пробы Мартине являются: a) *Частота сердечных сокращений в ответ на физическую нагрузку b) Характер и величина изменения систолического и диастолического артериального давления c) Время восстановления ЧСС и АД после физической нагрузки до исходных величин. d) Скорость утомления обследуемого</p> <p>19. Биоимпедансометрическое исследование позволяет оценить: a) Водные сектора организма b) Концентрацию электролитов в плазме крови c) Резерв адаптационных возможностей организма. d) *Жировую массу тела</p> <p>20. Индекс Пинье позволяет оценить: a) Индекс массы тела b) Частоту дыхания c) *Крепость телосложения. d) Жировую массу тела</p> <p>21. Соматоскопия позволяет оценить:</p>

	<p>a) Внешние данные человека b) *Особенности осанки, телосложения и состояние опорно-двигательного аппарата спортсмена c) Резерв адаптационных возможностей организма. d) Телосложение и жировую массу тела</p> <p>22. Метод корреляции позволяет оценить: a) Антропометрические показатели b) *Физическое развитие спортсменов c) Адаптационные возможности организма. d) Идеальную массу тела</p> <p>23. Индекс Кетле учитывает: a) *Рост b) *Вес c) Жизненную ёмкость лёгких d) Обхват бедра e) Обхват груди</p> <p>24. Противопоказанием для измерения становой силы не является: a) Миопия высокой степени b) Патология позвоночника c) *Плохое настроение d) Гипертоническая болезнь</p>
	<p>ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)</p>
<p>Методы исследования основных функциональных систем у спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом</p>	<p>25. Проба Штанге у людей, не занимающихся спортом, в норме: a) 50-60 секунд b) От 110 секунд c) 90-120 секунд d) *40-60 секунд</p> <p>26. Жизненный индекс учитывает: a) Рост b) *Вес c) *Жизненную ёмкость лёгких d) Обхват бедра e) Обхват груди</p> <p>27. Функциональные пробы с дозированной нагрузкой могут быть все, кроме: a) *Многомоментные b) Одномоментные c) Трёхмоментные d) Двухмоментные</p> <p>28. Оценка экскурсии грудной клетки (ЭГК) не учитывает: a) *Рост b) Окружность грудной клетки на вдохе c) *Жизненную ёмкость лёгких d) Окружность грудной клетки на выдохе</p> <p>29. Значение индекса Пинье для нормального типа телосложения составляет: a) 12-15 b) 16-20</p>

	<p>c) *16-25 d) 26-30</p> <p>30. Для оценки функционального состояния вегетативной нервной системы используют пробы:</p> <p>a) Проба Мартине b) *Ортостатическая проба c) *Клиностатическая проба d) Проба Генчи</p> <p>31. Для оценки показателей динамометрии не используют:</p> <p>a) Массу тела b) *Экскурию грудной клетки c) Становую тягу d) Рост стоя</p> <p>32. К одномоментным функциональным пробам относятся:</p> <p>a) *Проба Мартине b) Проба Розенталя c) Проба Летунова d) Проба PWC-170</p> <p>33. К пробам с изменением тела в пространстве не относятся:</p> <p>a) Ортостатическая проба b) *Проба Розенталя c) Клиностатическая проба d) *Проба PWC-170</p>
	<p>ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)</p>
<p>Врачебно-педагогические наблюдения за спортсменами</p>	<p>34. Врачебно-педагогические наблюдения не включают:</p> <p>a) Метод непрерывного наблюдения b) Метод испытания с дополнительной нагрузкой c) Метод определения суммарного влияния нагрузки d) *Метод оценки экскурсии грудной клетки e) Метод испытаний с повторными (контрольными) нагрузками</p> <p>35. Какие показатели не включает протокол врачебно-педагогических наблюдений спортсмена:</p> <p>a) *Массу тела b) Частота сердечных сокращений c) Артериальное давление d) Пульс</p> <p>36. Укажите верное определение понятия «работоспособность»:</p> <p>a) Сопряженная характеристика изменения состояния психофизических и физиологических систем и функций организма под влиянием определенной трудовой деятельности b) Сопряженная характеристика повышения функциональных резервов организма и физической подготовленности c) *Потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени.</p>

	<p>37. Под физической нагрузкой, которая не отвечает возможностям спортсмена в данный момент понимают:</p> <p>a) Максимальную нагрузку b) Предельную нагрузку c) *Чрезмерную нагрузку d) Патологической нагрузкой</p> <p>38. Факторы, не требующие снижения интенсивности назначаемой нагрузки:</p> <p>a) Состояние здоровья b) Низкий уровень физического развития c) *Низкая мотивация к занятиям d) Неадекватная реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку</p> <p>39. Максимально допустимый пульс у здоровых людей определяют:</p> <p>a) В зависимости от состояния здоровья b) *По формуле: 220 - возраст в годах c) По формуле: 190 - возраст в годах d) В зависимости от тренировочных нагрузок</p>
	<p>ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)</p>
<p>Влияние спорта на здоровье. Заболевания и травмы спортсменов</p>	<p>40. Укажите типичный механизм повреждения передней крестообразной связки:</p> <p>a) Переразгибание в коленном суставе b) Боковой удар при согнутом коленном суставе c) *Ротация бедра относительно голени при фиксированной стопе d) Внезапная остановка при беге e) Подворачивание стопы внутрь</p> <p>41. Пациент не может встать на «цыпочки» при разрыве:</p> <p>a) Икроножной мышцы b) *Ахиллова сухожилия c) Приводящих мышц бедра. d) Четырехглавой мышцы бедра</p> <p>42. Классическое тейпирование коленного сустава показано:</p> <p>a) При «блокадах» сустава b) в ранний восстановительный период после операций на коленном суставе c) При лечении бурсита «гусиной лапки» d) *Для вторичной профилактики травм коленного сустава</p> <p>43. К специфическим заболеваниям опорно-двигательного аппарата у спортсменов могут быть также отнесены:</p> <p>a) Остеоартрит b) Остеомиелит c) Мышечная артралгия d) *Бурсит</p> <p>44. К числу специфических проявлений хронического перенапряжения сухожилий при занятиях физической культурой и спортом относят:</p> <p>a) Артроз b) Артрит</p>

- c) *Тендинит
- d) Артралгия

45. Для периостита медиальной надмыщелка плечевой кости характерна:

- a) *Постепенное нарастание боли над внутренним костным выступом локтя
- b) Усиление боли при пальпации
- c) Деформация сустава
- d) Разрыв синовиальной сумки

46. Какая травма характерна для спортивной гимнастики, прыжках в длину?

- a) Четырехглавая мышца бедра
- b) Прямая мышца живота
- c) Икроножная мышца
- d) Длинные мышцы спины

47. Каковы причины повреждения менисков:

- a) Травма
- b) Тупой удар
- c) *Чрезмерное скручивание, поворот
- d) Вывих суставной сумки

48. При растяжении запястья накладывают:

- a) Окклюзионную повязку
- b) *Тейповую повязку
- c) Лекарственную повязку
- d) Давящую повязку

49. Через какое время после повреждения бедренной кости возможно возобновление занятий?

- a) 90-120 дней
- b) 3-4 месяца
- c) *6-8 месяцев
- d) 45-60 дней

50. Через какое время после повреждения плеча возможно возобновление занятий?

- a) 30-60 дней
- b) 45-60 дней
- c) *60-90 дней
- d) 40-60 дней

51. К внешним причинам спортивных травм относятся все, кроме:

- a) Неправильная организация и методика учебно-тренировочных занятий и соревнований
- b) Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсмена
- c) *Снижение работоспособности спортсмена
- d) Неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований
- e) Нарушение правил врачебного контроля

52. Для профилактики спортивного травматизма не следует:

	<p>a) Своевременно проводить врачебный и врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью спортсменов</p> <p>b) Проводить санитарно-просветительную работу со спортсменами</p> <p>c) *Применять препараты, стимулирующие деятельность центральной нервной системы</p> <p>d) Соблюдать гигиену физических упражнений и мест занятий</p> <p>53. Спортсмены, для которых характерно развитие брадикардии, это спортсмены:</p> <p>a) Тренирующиеся на скорость</p> <p>b) Тренирующиеся на силу</p> <p>c) Занимающиеся гимнастикой</p> <p>d) *Тренирующиеся на выносливость</p>
	<p>ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)</p>
<p>Допинги и разрешенные фармакологические средства, применяемые в спорте</p>	<p>54. Запрос на терапевтическое использование запрещенных субстанций (TUE) подает:</p> <p>a) *Спортсмен</p> <p>b) Тренер при помощи спортивного врача</p> <p>c) Врач команды</p> <p>d) Судья соревнований</p> <p>e) Администратор команды</p> <p>55. Письменный запрос в Национальную антидопинговую организацию на разрешение на терапевтическое использование (ТИ) запрещённых субстанций, согласно Международному стандарту по терапевтическому использованию Всемирного антидопингового кодекса, следует подавать:</p> <p>a) Не позднее 40 дней до того, как спортсмену потребуется разрешение на ТИ</p> <p>b) *Не позднее 30 дней до того, как спортсмену потребуется разрешение на ТИ</p> <p>c) Не позднее 20 дней до того, как спортсмену потребуется разрешение на ТИ</p> <p>d) Не позднее 10 дней до того, как спортсмену потребуется разрешение на ТИ</p> <p>e) В течение недели до того, как спортсмену потребуется разрешение на ТИ</p> <p>56. К не допинговым биологическим веществам относятся все, кроме:</p> <p>a) Адаптогены</p> <p>b) Антиоксиданты</p> <p>c) Препараты энергетического действия</p> <p>d) *Гормоны</p> <p>e) *Алкоголь</p> <p>f) Витамины и минералы</p> <p>57. К действию антигипоксантов относится все, кроме:</p> <p>a) Улучшают усвоение кислорода в организме</p> <p>b) Снижают потребности органов и тканей в кислороде</p> <p>c) *Повышение энергетических способностей</p> <p>d) Более экономично используют кислород в условиях гипоксии</p> <p>e) Повышают устойчивость организма к гипоксии</p>

	f) Витамины и минералы
--	------------------------

Критерии оценивания

«Отлично» - более 80% правильных ответов

«Хорошо» - 70-79% правильных ответов

«Удовлетворительно» - 55-69% правильных ответов

«Неудовлетворительно» - менее 55% правильных ответов

Приложение 2

ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО 2

Контрольные вопросы к зачету по дисциплине

И		ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ
Т	Спортивная медицина как отрасль научных знаний и система медицинского обеспечения физической культуры и спорта в современных условиях	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте характеристику понятию «спортивная медицина» как отрасли научных знаний и системе медицинского обеспечения физической культуры и спорта в современных условиях. 2. История и организация врачебно-физкультурной службы. 3. Перечислите основные положения организации медицинского осмотра (обследования) лиц, занимающихся физической культурой и массовыми видами спорта. 4. Перечислите основные положения организации деятельности отделения (кабинета) спортивной медицины.
И		ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ
Т	Здоровье и болезнь	<ol style="list-style-type: none"> 5. Понятие о здоровье и болезни. 6. Назовите внешние причины болезни. 7. Назовите внутренние причины болезни. 8. Дайте характеристику видам иммунитета.
И		ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ
Т	Врачебно-педагогический контроль физического развития спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом	<ol style="list-style-type: none"> 9. Исследование физического развития, особенности телосложения и состояния опорно-двигательного аппарата спортсменов. 10. Оценка показателей физического развития. 11. Особенности физического развития у представителей различных видов спорта. 12. Понятие о паспортном и биологическом возрасте. 13. Как осуществляется контроль на половую принадлежность? 14. Перечислите особенности врачебно-педагогического контроля лиц различного пола и возраста, занимающихся физической культурой. 15. Кто осуществляет медицинское обеспечение физической культуры и спорта, контроль в Российской Федерации. 16. Кто осуществляет допуск к соревнованиям и сдаче норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»?
И		ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

Т	Методы исследования основных функциональных систем у спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом	<p>17. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы.</p> <p>18. Что понимают под «спортивным сердцем»?</p> <p>19. Назовите общеклинические методы исследования сердечно-сосудистой системы.</p> <p>20. Какие применяют функциональные пробы с физической нагрузкой для исследования сердечно-сосудистой системы?</p> <p>21. Исследование функционального состояния нервной системы.</p> <p>22. Дайте характеристику пробе Ромберга.</p> <p>23. Виды функциональных проб.</p> <p>24. Исследование функционального состояния дыхательной системы: проба Генчи, проба Штанге.</p> <p>25. Дайте характеристику Ортостатической пробе.</p> <p>26. Нагрузочные функциональные пробы.</p>
И		ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ
Т	Врачебно-педагогические наблюдения за спортсменами	<p>27. Простейшие методы врачебно-педагогических наблюдений.</p> <p>28. Методы наблюдения для определения тренированности.</p> <p>29. Определение физической работоспособности у спортсменов</p>
И		ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ
Т	Влияние спорта на здоровье. Заболевания и травмы спортсменов	<p>30. Влияние спорта на здоровье.</p> <p>31. Заболевания опорно-двигательного аппарата и травмы спортсменов</p> <p>32. Заболевания лор-органов. Очаги хронической инфекции у спортсменов.</p> <p>33. Заболевания органов пищеварения у спортсменов</p>
И		ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ
Т	Допинги и разрешенные фармакологические средства, применяемые в спорте	<p>34. Дайте определение понятию «допинг», согласно определению Медицинской комиссии, МОК</p> <p>35. Назовите причины использования допинга в спорте.</p> <p>36. Кто определяет список запрещенных препаратов?</p> <p>37. Перечень запрещенных в спорте субстанций и методов.</p> <p>38. Антидопинговый контроль в спорте.</p> <p>39. Разрешенные фармакологические средства, повышающие адаптацию к физическим нагрузкам и ускоряющие процессы восстановления спортсменов.</p> <p>40. Назовите основные осложнения, возникающие у спортсмена после длительного приема анаболических стероидов</p> <p>41. Что такое анаболические стероиды?</p> <p>42. Дайте определение понятию «фито адаптогены»</p> <p>43. Назовите классификацию адаптогенов</p>

Критерии оценивания

«Отлично» - более 80% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня

«Хорошо» - 70-79% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня

«Удовлетворительно» - 55-69% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня

«Неудовлетворительно» - менее 55% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня

ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО 3

Ситуационные задачи по дисциплине

Ситуационная задача по дисциплине № 1.

И		ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ
У		Текст задачи: За консультацией по поводу индивидуального двигательного режима обратилась женщина 40 лет. Диагноз: варикозное расширение вен нижних конечностей. Физическое развитие среднее. Масса тела 76 кг (избыточная, при рекомендации 67 кг). Последние 10 лет физическая активность в объеме бытовых нагрузок. Цель предстоящих тренировок - общеукрепляющее воздействие и снижение массы тела. Имеющиеся программы тренировок в фитнес-центре: аэробика (различные виды), Аква аэробика, плавание, тренажерный зал, йога, танцевальные программы, «сайкл» - групповая кардиотренировка на велотренажерах. Ваши рекомендации по индивидуальному плану занятий?
В	1	Вопрос к задаче: Какие из перечисленных фитнес-программ ей показаны
В	2	Вопрос к задаче: Сколько раз в неделю ей целесообразно тренироваться?
В	3	Вопрос к задаче: Рекомендуемый диапазон пульса во время нагрузки?
В	4	Вопрос к задаче: Какие дополнительные фитнес-тестирования порекомендуете?

Оценочный лист к ситуационной задаче по дисциплине № 1.

И		ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ
У		Текст задачи: За консультацией по поводу индивидуального двигательного режима обратилась женщина 40 лет. Диагноз: варикозное расширение вен нижних конечностей. Физическое развитие среднее. Масса тела 76 кг (избыточная, при рекомендации 67 кг). Последние 10 лет физическая активность в объеме бытовых нагрузок. Цель предстоящих тренировок - общеукрепляющее воздействие и снижение массы тела. Имеющиеся программы тренировок в фитнес-центре: аэробика (различные виды), Аква аэробика, плавание, тренажерный зал, йога, танцевальные программы, «сайкл» - групповая кардиотренировка на велотренажерах. Ваши рекомендации по индивидуальному плану занятий?
В	1	Вопрос к задаче: Какие из перечисленных фитнес-программ ей показаны
Э		Правильный ответ: рекомендовано плавание, аква аэробика, тренажерный зал – только персональные тренировки в щадяще-тренирующем режиме, исключая выпады и приседания с отягощениями, т.е. упражнения, затрудняющие венозный отток
Р1	отлично	вопрос раскрыт полностью, студент показал отличные знания
Р2	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: вопрос раскрыт достаточно хорошо, однако имеются отдельные неточности, студент затруднился в ответе на дополнительные вопросы преподавателя; для оценки «удовлетворительно»: вопрос раскрыт удовлетворительно, имеются существенные недостатки по полноте и содержанию ответа

P0	неудовлетворительно	ответ не является логически законченным и обоснованным, поставленные вопросы раскрыты неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материала
B	2	Вопрос к задаче: Сколько раз в неделю ей целесообразно тренироваться?
Э		Правильный ответ на вопрос: не менее трех раз в неделю
P1	отлично	вопрос раскрыт полностью, студент показал отличные знания
P2	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: вопрос раскрыт достаточно хорошо, однако имеются отдельные неточности, студент затруднился в ответе на дополнительные вопросы преподавателя; для оценки «удовлетворительно»: вопрос раскрыт удовлетворительно, имеются существенные недостатки по полноте и содержанию ответа
P0	неудовлетворительно	ответ не является логически законченным и обоснованным, поставленные вопросы раскрыты неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материала
B	3	Вопрос к задаче: Рекомендуемый диапазон пульса во время нагрузки?
Э		Правильный ответ на вопрос: 220 - 40 (возраст, лет) = 180 уд. в минуту – это ЧСС макс., оптимальный диапазон тренировки при пульсе – 50-70% от ЧСС макс., т.е. 90-126 уд. в минуту
P1	отлично	вопрос раскрыт полностью, студент показал отличные знания
P2	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: вопрос раскрыт достаточно хорошо, однако имеются отдельные неточности, студент затруднился в ответе на дополнительные вопросы преподавателя; для оценки «удовлетворительно»: вопрос раскрыт удовлетворительно, имеются существенные недостатки по полноте и содержанию ответа
P0	неудовлетворительно	ответ не является логически законченным и обоснованным, поставленные вопросы раскрыты неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материала
B	4	Вопрос к задаче: Какие дополнительные фитнес-тестирования порекомендуете?
Э		Правильный ответ на вопрос: провести исследование состава тела- определение жирового и мышечного компонентов по отдельным сегментам (биоэмпидансометрию).
P1	отлично	вопрос раскрыт полностью, студент показал отличные знания
P2	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: вопрос раскрыт достаточно хорошо, однако имеются отдельные неточности, студент затруднился в ответе на дополнительные вопросы преподавателя; для оценки «удовлетворительно»: вопрос раскрыт удовлетворительно, имеются существенные недостатки по полноте и содержанию ответа
P0	неудовлетворительно	ответ не является логически законченным и обоснованным, поставленные вопросы раскрыты неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материала
O	Итоговая оценка	Средняя оценка из ответов на каждый вопрос.

Ситуационная задача по дисциплине № 2.

И		ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ
У		Текст задачи: Мужчина 35 лет. Диагноз: остеохондроз поясничного отдела позвоночника с корешковым синдромом. Физическое развитие выше среднего, негармоничное, с избыточной массой тела. Спортивный анамнез: последние 3 года регулярные (2—3 раза в неделю) тренировки в

		тренажерном мне. Цель занятий — увеличение мышечной массы и уменьшение жировой. Ваши рекомендации по индивидуальной программе занятий в фитнес-центре (имеющиеся фитнес-программы — аэробика (различные виды), аква аэробика, плавание, тренажерный зал, йога, танцевальные программы, «сайкл»).
В	1	Вопрос к задаче: Какие из перечисленных фитнес-программ ей показаны?
В	2	Вопрос к задаче: Сколько раз в неделю ему целесообразно тренироваться?
В	3	Вопрос к задаче: Рекомендуемый диапазон пульса во время нагрузки?
В	4	Вопрос к задаче: Какие дополнительные фитнес-тестирования порекомендуете

Оценочный лист к ситуационной задаче по дисциплине № 2.

И		ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ
У		Текст задачи: Мужчина 35 лет. Диагноз: остеохондроз поясничного отдела позвоночника с корешковым синдромом. Физическое развитие выше среднего, негармоничное, с избыточной массой тела. Спортивный анамнез: последние 3 года регулярные (2—3 раза в неделю) тренировки в тренажерном зале. Цель занятий — увеличение мышечной массы и уменьшение жировой. Ваши рекомендации по индивидуальной программе занятий в фитнес-центре (имеющиеся фитнес-программы — аэробика (различные виды), аква аэробика, плавание, тренажерный зал, йога, танцевальные программы, «сайкл»).
В	1	Вопрос к задаче: Какие из перечисленных фитнес-программ ему показаны?
Э		Правильный ответ: рекомендовано плавание, сайкл, тренажерный зал – персональные силовые тренировки в щадяще-тренирующем режиме
Р1	отлично	вопрос раскрыт полностью, студент показал отличные знания
Р2	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: вопрос раскрыт достаточно хорошо, однако имеются отдельные неточности, студент затруднился в ответе на дополнительные вопросы преподавателя; для оценки «удовлетворительно»: вопрос раскрыт удовлетворительно, имеются существенные недостатки по полноте и содержанию ответа
Р0	неудовлетворительно	ответ не является логически законченным и обоснованным, поставленные вопросы раскрыты неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материала
В	2	Вопрос к задаче: Сколько раз в неделю ей целесообразно тренироваться?
Э		Правильный ответ на вопрос: не менее трех раз в неделю, сочетать кардио и силовую тренировку
Р1	отлично	вопрос раскрыт полностью, студент показал отличные знания
Р2	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: вопрос раскрыт достаточно хорошо, однако имеются отдельные неточности, студент затруднился в ответе на дополнительные вопросы преподавателя; для оценки «удовлетворительно»: вопрос раскрыт удовлетворительно, имеются существенные недостатки по полноте и содержанию ответа
Р0	неудовлетворительно	ответ не является логически законченным и обоснованным, поставленные вопросы раскрыты неудовлетворительно с точки

		зрения полноты и глубины изложения материалы
В	3	Вопрос к задаче: Рекомендуемый диапазон пульса во время нагрузки?
Э		Правильный ответ на вопрос: 220 - 35 (возраст, лет) = 185 уд. в минуту – это ЧСС макс., оптимальный диапазон тренировки при пульсе – 50-70% от ЧСС макс., т.е.110-135 уд. в минуту
P1	отлично	вопрос раскрыт полностью, студент показал отличные знания
P2	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: вопрос раскрыт достаточно хорошо, однако имеются отдельные неточности, студент затруднился в ответе на дополнительные вопросы преподавателя; для оценки «удовлетворительно»: вопрос раскрыт удовлетворительно, имеются существенные недостатки по полноте и содержанию ответа
P0	неудовлетворительно	ответ не является логически законченным и обоснованным, поставленные вопрос раскрыт неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материалы
В	4	Вопрос к задаче: Какие дополнительные фитнес-тестирования порекомендуете
Э		Правильный ответ на вопрос провести исследование состава тела- определение жирового и мышечного компонентов по отдельным сегментам (биоэмпидансометрию), функциональное тестирование, ЭКГ
P1	отлично	вопрос раскрыт полностью, студент показал отличные знания
P2	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: вопрос раскрыт достаточно хорошо, однако имеются отдельные неточности, студент затруднился в ответе на дополнительные вопросы преподавателя; для оценки «удовлетворительно»: вопрос раскрыт удовлетворительно, имеются существенные недостатки по полноте и содержанию ответа
P0	неудовлетворительно	ответ не является логически законченным и обоснованным, поставленные вопрос раскрыт неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материалы
О	Итоговая оценка	Средняя оценка из ответов на каждый вопрос.

Ситуационная задача по дисциплине № 3

И		ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ
У		Мужчина 25 лет. Практически здоров. Физическое развитие выше среднего, гармоничное с нормальной массой тела. В течение последних двух лет эпизодически занимается большим теннисом. Отмечает повышенную утомляемость в процессе занятий. Порекомендуйте дополнительные самостоятельные тренировки (вне фитнес-клуба) с целью повышения выносливости и определите процент жира в организме.
В	1	Вопрос к задаче: Какие дополнительные фитнес-тестирования порекомендуете
В	2	Вопрос к задаче: Какие виды аэробных циклических нагрузок рекомендуете?
В	3	Вопрос к задаче: определите тренировочный диапазон пульса для нагрузок, целью которых – увеличение резервов кардиореспираторной системы.
В	4	Вопрос к задаче: Оптимальная частота тренировок в неделю

Оценочный лист к ситуационной задаче по дисциплине № 3.

И		ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ
---	--	---

У		Мужчина 25 лет. Практически здоров. Физическое развитие выше среднего, гармоничное с нормальной массой тела. В течение последних двух лет эпизодически занимается большим теннисом. Отмечает повышенную утомляемость в процессе занятий. Посоветуйте дополнительные самостоятельные тренировки (вне фитнес-клуба) с целью повышения выносливости и определите процент жира в организме.
В	1	Вопрос к задаче: Какие дополнительные фитнес-тестирования порекомендуете
Э		Правильный ответ: исследование физической работоспособности
Р1	отлично	вопрос раскрыт полностью, студент показал отличные знания
Р2	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: вопрос раскрыт достаточно хорошо, однако имеются отдельные неточности, студент затруднился в ответе на дополнительные вопросы преподавателя; для оценки «удовлетворительно»: вопрос раскрыт удовлетворительно, имеются существенные недостатки по полноте и содержанию ответа
Р0	неудовлетворительно	ответ не является логически законченным и обоснованным, поставленные вопрос раскрыт неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материалы
В	2	Вопрос к задаче: Какие виды аэробных циклических нагрузок рекомендуете?
Э		Правильный ответ на вопрос: бег, плавание, езда на велосипеде, спортивные игры
Р1	отлично	вопрос раскрыт полностью, студент показал отличные знания
Р2	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: вопрос раскрыт достаточно хорошо, однако имеются отдельные неточности, студент затруднился в ответе на дополнительные вопросы преподавателя; для оценки «удовлетворительно»: вопрос раскрыт удовлетворительно, имеются существенные недостатки по полноте и содержанию ответа
Р0	неудовлетворительно	ответ не является логически законченным и обоснованным, поставленные вопрос раскрыт неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материалы
В	3	Вопрос к задаче: определите тренировочный диапазон пульса для нагрузок, целью которых – увеличение резервов кардиореспираторной системы.
Э		Правильный ответ на вопрос: $220 - 25$ (возраст, лет) = 195 уд. в минуту – это ЧСС макс., оптимальный диапазон тренировки при пульсе – 50-70% от ЧСС макс., т.е. 135-155 уд. в минуту
Р1	отлично	вопрос раскрыт полностью, студент показал отличные знания
Р2	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: вопрос раскрыт достаточно хорошо, однако имеются отдельные неточности, студент затруднился в ответе на дополнительные вопросы преподавателя; для оценки «удовлетворительно»: вопрос раскрыт удовлетворительно, имеются существенные недостатки по полноте и содержанию ответа
Р0	неудовлетворительно	ответ не является логически законченным и обоснованным, поставленные вопрос раскрыт неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материалы
В	4	Вопрос к задаче: Оптимальная частота тренировок в неделю
Э		Правильный ответ на вопрос: не менее трех тренировок в неделю
Р1	отлично	вопрос раскрыт полностью, студент показал отличные знания
Р2	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: вопрос раскрыт достаточно хорошо, однако имеются отдельные неточности, студент затруднился в

		ответе на дополнительные вопросы преподавателя; для оценки «удовлетворительно»: вопрос раскрыт удовлетворительно, имеются существенные недостатки по полноте и содержанию ответа
P0	неудовлетворительно	ответ не является логически законченным и обоснованным, поставленные вопросы раскрыты неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материала
O	Итоговая оценка	Средняя оценка из ответов на каждый вопрос.

Приложение 4

ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО 4

Творческие задания по дисциплине

Творческое задание №1

Задания по составлению глоссария по основам спортивной медицины. В понятиях концентрируются накопленные знания. Таким образом, воспроизведение определений этих понятий приобретает характер первоначальной ориентации в предмете. По каждому модулю дисциплины в качестве обязательной формы самостоятельной работы предусмотрено составление глоссария. Результат этой работы может служить полезным информационным ориентиром в последующей практической деятельности.

Краткие методические указания

Требования к оформлению глоссария по теме: - титульный лист; - словарь терминов, относящихся к выбранной теме (не менее 5 терминов); - приведены примеры, свидетельствующие об общем владении ситуацией.

Пример:

Чрезмерная нагрузка — понимают физическую нагрузку, которая не отвечает возможностям спортсмена в данный момент, превышает его возможности.

Перенапряжение – это патологические изменения, возникающие вследствие чрезмерных, неадекватных (т.е. не отвечающих функциональным возможностям организма) физических и эмоциональных нагрузок.

Спортивное сердце - это совокупность структурных и функциональных изменений, которые происходят в сердце людей, которые тренируются в течение длительного времени (например, 1 час много дней подряд) и/или часто с высокой интенсивностью. Изменения не сопровождаются появлением субъективных симптомов; в число признаков входят брадикардия, систолический шум и дополнительные сердечные тоны. Часто встречаются изменения электрокардиограммы (ЭКГ).

Творческое задание №2

Оцените работу своих основных функциональных систем

а) Проведите функциональные пробы до и после выполнения комплекса физических упражнений, заполните таблицу.

б) Дайте им оценку.

Таблица 1

Функциональные пробы	Данные до занятия	Данные после занятия	Динамика показателей	Краткая характеристика занятия
Проба Ромберга				

Проба Яроцкого				
Ортостатическая проба				
Клиноstaticическая проба				

Творческое задание № 3

Проведите исследование функционального состояния своей системы внешнего дыхания

а) Оцените функциональное состояние своей системы внешнего дыхания в покое и после выполнения физических упражнений.

б) Выполните гипоксические пробы и дайте оценку функциональному состоянию дыхательной системы

Таблица 2

Функциональные пробы	Данные до занятия	Данные после занятия	Динамика показателей	Краткая характеристика занятия
Частота дыхания				
Проба Генчи				
Проба Штанге				
ЖЕЛ				

Творческое задание № 4

Используя весы TANITA провести биоимпедансный анализ тела.

Процент жира в организме и масса тела	Висцеральный жир	Мышечная масса, кг	Содержание воды, %	Костная масса, кг	Физический рейтинг	Базальный (основной) уровень обмена веществ (BMR)	Метаболический возраст

Сегментарная масса мышц (кг)

Живот	Правая рука	Левая рука	Правая нога	Левая нога

Сегментарный процент жировых отложений (%)

Живот	Правая рука	Левая рука	Правая нога	Левая нога

--	--	--	--	--

Приложение 5

ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО 5

Чек-лист оценки практических навыков

Название практического навыка: врачебно-педагогический контроль.

	Проведение мероприятий по профилактике инфекций, связанных с оказанием медицинской помощи	Проведено	Не проведено
	Проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни		
1	<i>Методы оценки физического развития</i>	1 балл	- 1 балл
2	<i>Характеристика дыхательных проб</i>	1 балл	- 1 балл
3	<i>Характеристика ортостатической пробы</i>	1 балл	- 1 балл
4	<i>Характеристика нагрузочных функциональных проб</i>	1 балл	- 1 балл
5	<i>Заключение</i>	1 балл	- 1 балл
	<i>Итого</i>	5 баллов	- 5 баллов

Общая оценка:

«Зачтено» не менее 75% выполнения

«Не зачтено» 74 и менее% выполнения

4. Содержание оценочных средств промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в виде **зачета**

5. Критерии оценивания результатов обучения

«**Зачтено**» выставляется обучающемуся, если он показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.

«**Не зачтено**» выставляется обучающемуся, если при ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.