


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

**Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма**  
**Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»**  
**Медицинский институт**  
**Кафедра «Пропедевтика внутренних болезней»**

Утверждено на заседании кафедр:  
«Физкультурно-оздоровительные  
технологии»

«24» января 2023г., протокол №6


Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

«Пропедевтика внутренних болезней»

«19» января 2023 г., протокол № 6

Заведующий кафедрой

 Ю.Л. Веневцева

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ)**  
**ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И**  
**ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО**  
**ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**«Спортивная медицина»**

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

по направлению подготовки  
**49.03.01 Физическая культура**  
с направленностью (профилем)  
**Физкультурно-оздоровительные технологии**

Форма(ы) обучения: заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-23


Тула 2023 год

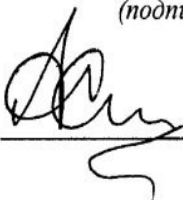
**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**  
**фонда оценочных средств (оценочных материалов)**

**Разработчик:**

Веневцева Ю.Л, и.о.зав.кафедрой ПВБ, д.м.н.  
(ФИО, должность, ученая степень, ученое звание)

Сорокин А.С., доцент каф. АФЧ, к.м.н.

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

  
\_\_\_\_\_

## **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 ОПК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-7.1)**

1. Роль спортивного режима в профилактике перетренированности.
2. Причины нарушений иммунной системы у спортсменов высокой квалификации.
3. Влияние тренировочного периода на заболеваемость спортсменов.
4. Факторы, ведущие к артериальной гипертензии у спортсменов.
5. Причины хронического перенапряжения у спортсменов.
6. Причины инфекционных заболеваний у спортсменов.
7. Основные модулируемые факторы, способствующие возникновению спортивного травматизма.
8. Принципы оказания первой помощи при обморочных состояниях.
9. Принципы оказания первой помощи при приступе бронхиальной астмы.
10. Принципы оказания первой помощи при тепловом ударе.
11. Принципы оказания первой помощи при переломах костей.

### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-7.2)**

1. Опишите типичную картину при гипертоническом кризе во время занятий в группе здоровых. Чем он может быть вызван?
2. Опишите типичную клиническую картину, возникшую у девушки 20 лет с вегето-сосудистой дистонией во время занятий аэробикой.
3. Опишите типичную клиническую картину при приступе бронхиальной астмы у спортсмена 12 лет при занятиях спортивной гимнастикой в зале. Чем может быть вызван приступ?
4. Как выглядит спортсмен, страдающий сахарным диабетом 1 типа, при развитии гипогликемического состояния? Меры профилактики?
5. Опишите и продемонстрируйте приемы оказания первой помощи при переломе ключицы при падении с велосипеда.
6. Опишите и продемонстрируйте приемы оказания первой помощи при сотрясении головного мозга.

7. Опишите и продемонстрируйте приемы оказания первой помощи при кровотечении (рваная рана правого плеча).
8. Опишите и продемонстрируйте приемы оказания первой помощи при остановке сердца.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-7.3)**

1. Опишите и продемонстрируйте приемы оказания первой помощи при обмороке.
2. Опишите и продемонстрируйте приемы оказания первой помощи при обморожении.
3. Опишите и продемонстрируйте приемы оказания первой помощи при повреждении связок.
4. Опишите и продемонстрируйте приемы оказания первой помощи при тепловом ударе.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-8.1)**

1. Какие нормативные документы, обеспечивающие «чистый» спорт, вы знаете?
2. Спортсмены какой квалификации попадают в «пул тестирования»?
3. Какие биологические жидкости организма собираются для определения запрещенных субстанций?
4. Назовите основные группы препаратов и манипуляций, которые признаются запрещенными.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-8.3)**

1. Что должен периодически сообщать спортсмен офицеру антидопинговой службы в процессе подготовки к соревнованиям?
2. Спортсмен занял на соревнованиях 3 место. Подлежит ли он тестированию?
3. Что такое «гематологический паспорт» спортсмена?
4. Какие субстанции относятся к допингу в отдельных видах спорта?

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-9.1)**

1. Методика подсчета ЧСС при занятиях на улице в зимний период.
2. Особенности подсчета ЧСС при занятиях в воде.
3. Методика измерения АД.
4. Методика подсчета ЧСС сразу после нагрузки.
5. Методика подсчета ЧСС для построения физиологической кривой урока.
6. Методика проведения степ-теста у детей 6 лет в подготовительной группе детского сада.
7. Методика проведения функциональных проб у лиц среднего и пожилого возраста.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-9.2)**

**Задача 1.** Рост мальчика 12 лет 170 см, вес – 65 кг.

Вопросы: 1. Оцените физическое развитие.

2. Какие виды спорта показаны?

3. Какие отклонения ожидаемы при несоответствии физической нагрузки функциональным возможностям организма?

**Задача 2.** Подросток 17 лет, рост – 194 см, вес – 54 кг.

1. Рассчитайте индекс массы тела и оцените физическое развитие.
2. Какие виды спорта показаны?
3. Какие отклонения ожидаемы при несоответствии физической нагрузки функциональным возможностям организма?

**Задача 3.** Девочка 7 лет, рост – 123 см, вес – 21 кг, занимается художественной гимнастикой 6 года. При осмотре: крыловидные лопатки, асимметрия надплечий и треугольников талии.

1. Оцените физическое развитие.
2. Оцените состояние позвоночника.
3. Продемонстрируйте технику выявления нарушения осанки и сколиоза.
4. Ваша тактика как тренера в отношении нагрузок и спортсменки.

### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-9.3)**

**Задача 1.** Спортсменка 12 лет занимается художественной гимнастикой 8 лет, КМС. Тренируется 10 раз в неделю. На диспансеризации выявлены изменения на ЭКГ (нарушение процесса реполяризации 1 ст.), врач рекомендовал снизить нагрузку.

1. Опишите, как и в каком объеме необходимо скорректировать тренировочный процесс.
2. Ваши советы по режиму питания и отдыха.
3. Профилактика.

**Задача 2.** Мужчина 50 лет, в юности занимался велоспортом, КМС. В последнее время поправился на 20 кг, ведет малоподвижный образ жизни, работает менеджером. Хочет похудеть.

1. Какая двигательная активность показана?

### **Контрольные задания**

1. Опишите и продемонстрируйте методику определения моторной плотности физкультурного занятия.
2. Опишите и продемонстрируйте методику непрерывного хронометража УГГ в ДОУ по Минасяну.
3. Методика построения физиологической кривой физкультурного занятия.
4. Методика тренд-анализа.

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

### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-7.1)**

1. Факторы нарушения спортивного режима у спортсменов-любителей, ведущие к перетренированности.
2. Профилактика нарушений иммунной системы у спортсменов высокой квалификации.
3. Периоды тренировочного периода и заболеваемость спортсменов высокого класса. .
4. Профилактика артериальной гипертензии у спортсменов силовых видов спорта.
5. Инфекционные заболевания спортсменов разных видов спорта и их профилактика.

## 6. Причины спортивного травматизма при занятиях массовым спортом.

### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-7.2)**

1. Роль тренера-преподавателя в профилактике спортивного травматизма при занятиях с группами начальной подготовки.
2. Роль тренера-преподавателя в профилактике спортивного травматизма при подготовке спортсменов высшей квалификации.
3. Принципы оказания первой помощи при черепно-мозговой травме.
4. Принципы оказания первой помощи при растяжениях и вывихах.
5. Принципы оказания первой помощи при отморожениях.
6. Принципы оказания первой помощи при укусах змей.
7. Как проводится сердечно-легочная реанимация?

### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-7.3)**

1. **Задача 1.** На финише бега на 1000 в сентябре на массовых стартах школьников девушка 13 лет потеряла сознание и упала. Ваши действия? Назовите способствующие факторы.
2. **Задача 2.** Спортсмен 15 лет, занимается велоспортом 5 лет, КМС. В последнее время тренер заметил отсутствие роста спортивных результатов. Спортсмен стал раздражительным, ссорится с товарищами, неадекватно реагирует на замечания.
  1. Ваша тактика по объему и интенсивности нагрузок.
  2. Какая дополнительная физическая активность показана?
  3. Советы по режиму сна и питания.
3. **Задача 3.** Студент 20 лет, занимается тяжелой атлетикой 3 раза в неделю. При медосмотре обнаружено АД 150/80 мм рт.ст.
  1. Оцените данные АД.
  2. Каким образом необходимо изменить объем и интенсивность тренировок?
4. **Задача 4.** На утреннюю тренировку на велотреке летом пришел ребенок 12 лет, не успевший позавтракать и не сказавший об этом тренеру. Во время тренировки потерял сознание и упал, получив множественные кожные ссадины.  
Отметьте необходимую тактику тренера для предупреждения подобных случаев:
  1. Ежедневный опрос о самочувствии перед началом тренировки;\*
  2. Ежедневный опрос о завтраке;\*
  3. Ежедневный опрос о занятиях накануне;
  4. Ежедневные беседы о соблюдении режима дня спортсмена.\*
2. Возможная причина потери сознания в описанном случае:
  1. Снижение уровня глюкозы в крови – гипогликемия; \*
  2. Нарушение водно-солевого обмена;
  3. Усталость;
  4. Недостаточная физическая подготовленность.

### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-8.1)**

- Задача 1.** Спортсмен сборной команды должен пройти лечение в поликлинике по месту жительства. О чем он должен сообщить врачу?

Контрольный вопрос. Побочное действие анаболических стероидов.

Контрольный вопрос. Влияние анаболических стероидов на половую систему мужчин.

Контрольный вопрос. Внешние признаки применения анаболических стероидов девушками-спортсменками.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-8 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-8.3)**

1. В какой целевой аудитории необходимо проводить антидопинговую пропаганду?
2. Среди каких возрастных групп и видов спорта необходимо проводить антидопинговую пропаганду?
3. Какие растительные препараты, не являющиеся допингом, могут использоваться для увеличения мышечной массы спортсмена в подготовительном периоде?
4. Как проводится сбор биологического материала на наличие запрещенных субстанций?

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-9.1)**

**Задача 1.** Студент 1 курса, рост – 175 см, вес – 90 кг.

1. Оцените физическое развитие.
2. Какие виды спорта показаны?
3. Какие отклонения ожидаемы при несоответствии физической нагрузки функциональным возможностям организма?

**Задание:** Для выявления начальных нарушений процессов адаптации к тренировочному процессу необходимо провести нагрузочное тестирование с нагрузкой:

1. Скоростно-силового характера небольшой интенсивности (20 приседаний);
2. Тестирующей качество выносливости (велозергметрия);
3. Скоростного характера (15 с бег на месте)\*
4. Силового характера (динамометрия)

Контрольные вопросы.

1. Перечислите типы реакций сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.
2. Что такое врачебно-педагогические наблюдения? Как и с какой целью они проводятся?

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-9.2)**

**Задача 1.** Девочка 10 лет, астенического телосложения (рост – 146 см, вес – 30 кг). Имеет диагноз: сколиоз 2 ст., плоскостопие 1 ст, пролапс митрального клапана.

1. В какой физкультурной группе должен заниматься ребенок?
2. Какие виды спорта противопоказаны?

**Задача 2.** Мальчик 11 лет, рост – 150 см. вес – 60 кг. Хочет заниматься в спортивной секции, чтобы похудеть, ранее вел малоподвижный образ жизни.

1. Какие виды двигательной активности показаны?
2. Особенности физических нагрузок при тренировках этого ребенка в секции самбо?

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-9.3)**

**Задача 1.** Женщина 55 лет, ранее спортом не занималась, пришла в группу здоровья в ЦПКиО. Страдает артериальной гипертензией 2 ст., принимает лечение. Врач поликлиники определил 3 группу здоровья.

1. Ваша тактика при планировании нагрузок?
2. Какая двигательная активность показана и в каких условиях?
3. Какие упражнения противопоказаны?

**Задача 2.** Мужчина 60 лет, отдыхает в местном санатории «Велегож». Ранее (1 год назад) перенес мелкоочаговый инфаркт миокарда. В санатории есть волейбольная площадка, боулинг, настольный теннис, силовые тренажеры. Какие виды двигательной активности показаны?

Задания:

1. Предпочтительно использование тредмил-теста:
  1. У велосипедистов
  2. У занимающихся бегом\*
  3. У лиц с нарушением вестибулярной устойчивости
  4. У лиц с плохой двигательной подготовкой\*
- 2.. Гарвардский степ-тест (ГСТ):
  1. Подъем на ступеньку в темпе 100 шагов в минуту
  2. Подъем на ступеньку в темпе 120 шагов в минуту\*
  3. Подъем на ступеньку в темпе 140 шагов в минуту
3. Высота ступеньки при ГСТ у детей 7-12 лет:
  1. 20 см
  2. 30 см\*
  3. 35 см
  4. 40 (43 см)

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

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-7.1)**

1. Принципы самоконтроля спортсмена высокой квалификации.
2. Контроль переносимости физических нагрузок на основании определения моторной плотности физкультурного занятия в средних классах школы.
3. Контроль переносимости физических нагрузок на основании определения моторной плотности физкультурного занятия в детских дошкольных учреждениях.
4. Метод тренд-анализа переносимости тренировочных нагрузок.
5. Контроль адекватности физических нагрузок по данным визуального наблюдения.
6. Математический анализ сердечного ритма и его использование для контроля переносимости тренировочных нагрузок.
7. Электрокардиография как метод контроля переносимости физических нагрузок.
8. Скрининговые методики оценки системы биоритмов у спортсменов.
9. Цветовой тест М.Люшера в спортивной практике.
10. Принципы организации врачебно-педагогических наблюдений для совершенствования тренировочного процесса.



**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-7.2)**

1. Организация диспансерного наблюдения за спортсменами.
2. Методы врачебный контроль при занятиях физкультурой в рамках учебного процесса в школах и вузах. Что он дает тренеру-преподавателю?
3. Профилактика травматизма при занятиях физкультурой в школе.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-7.3)**

1. Основными факторами риска перетренированности у спортсменов являются:
  1. Тренировки с повышенными нагрузками;
  2. Тренировка при явлениях ОРЗ\*;
  3. Сочетание больших физических и умственных нагрузок\*;
  4. Плохая спортивная одежда.
- 2.. Основными факторами риска возникновения спортивных травм являются:
  1. Недостаточная физическая подготовленность;
  2. Недостаточная тактическая подготовленность;
  3. Недостаточная техническая подготовленность;
  4. Низкая спортивная квалификация тренера.
3. Возникновению острого физического перенапряжения способствуют:
  1. Нарушение правил врачебного контроля;
  2. Выступление в старшей возрастной группе в командных видах спорта;
  3. Участие в соревнованиях без достаточного стажа;
  4. Плохие погодные условия.
4. При проведении занятий по лыжному спорту на улице особенно «опасными» для возникновения травм являются:
  1. Переход учащихся с лыжами до места тренировки\*;
  2. Подготовительная часть;
  3. Основная часть;
  4. Период по окончании занятия\*.
5. Факторами, способствующими травматизму в школе, являются:
  1. Нарушение дисциплины\*;
  2. Отсутствие спортивного инвентаря;
  3. Большое число занимающихся в зале\*;
  4. Отсутствие музыкального сопровождения.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-9.1)**

1. Физиологические особенности детей с опережающим физическим развитием.
2. Физиологические особенности детей с отстающим физическим развитием.
3. Принципы распределения на группы для занятий физкультурой.
4. Функциональные особенности детей специальной медицинской группы.
5. Функциональные особенности детей подготовительной медицинской группы.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-9.2)**

1. Сензитивные периоды развития гибкости.

2. Наследственная обусловленность морфометрических параметров.
3. Сензитивные периоды развития быстроты.
4. Сензитивные периоды развития ловкости.
5. Методы определения биологического возраста детей и подростков.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-9 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-9.3)**

**Задача 1.** Спортсмен 20 лет приехал на сборы в Москву из Красноярска (разница 5 часов), летел самолетом.

1. Ваша тактика по планированию нагрузок.
2. В течение скольких дней требуется коррекция объема и интенсивности нагрузок?
3. Назовите методики самоконтроля, на основании которых Вы будете вести контроль функционального состояния спортсмена.

**Задача 2.** На уроке физкультуры в 4 классе ребенок отстает от группы при беге, жалуется на усталость и головокружение. Известно, что 2 недели назад перенес ОРЗ и был освобожден от занятий.

1. Ваша тактика по коррекции нагрузок.

**Задача 3.** На занятиях адаптивной группы в ТулГУ студент 1 курса с диагнозом: состояние после черепно-мозговой травмы жалуется на головную боль. В корпусе есть тонометр.

1. Ваша тактика в этой ситуации по отношению к данному студенту.
2. Ваша тактика в планировании нагрузок через 2 недели.

**Задача 4.** На физкультуру в 6-й класс первый раз после 2-х недельного перерыва пришел ребенок, перенесший ОРЗ.

Ваша тактика:

1. Не будет заниматься с группой, будет помогать преподавателю;
2. Будет заниматься вместе со всеми – освобождение кончилось;
3. Будет заниматься вместе со всеми, но со сниженной дозировкой (по команде рукой)\*;
4. Будет допущен только на подготовительную часть.

**Задача 5.** Во время сдачи нормативов в беге на 1000 м во 2 половине дистанции у студента 1 курса (основная группа) появились сильные боли в правом подреберье, из-за чего он сошел с дистанции.

Что необходимо в этом случае:

1. Остановиться, наклонившись вперед, сделать самомассаж печени\*;
2. Глубокое дыхание с резким выдохом;\*;
3. Отдохнуть в положении лежа;
4. Направить на обследование в поликлинику.

**Задача 6.** На вечерней тренировке по художественной гимнастике девочка 13 лет плохо справляется с запланированной нагрузкой, все движения делает с недостаточной амплитудой. За последний год ее вес увеличился на 2 кг, рост – на 1 см.

Возможные причины:

1. Низкая физическая подготовленность;
2. Усталость после утренней тренировки;
3. Боится травмы;
4. Состояние возникло из-за сильного ограничения пищевого рациона\*.