

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН  
«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТРИУМФ»

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБУ РД «СШОР им.

Ш.Умаханова»



*Умаханов И.А.*

Умаханов И.А.

« 30 » августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ОУ РД УОР

«Триумф»



Бамматгереев Д.А.

2022г.

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ОП.04 «ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ»**

основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)

по специальностям СПО

49.02.01 – Физическая культура

**Хасавюрт – 2022**

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 49.02.01 – Физическая культура, программы учебной дисциплины ОП.04 «Основы врачебного контроля»

**Разработчик:** ГБПОУ РД УОР» Триумф», преподаватель Исаева И.И.

Рассмотрен на заседании ПЦК общих, гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

Протокол № 1 от 26 августа 2022 года

«Утверждаю»

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Гаджиева З.Г. «26» августа 2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	4
2. СОСТАВ КОС ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....	6
3. СОСТАВ КОС ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....	14

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Цель фонда оценочных средств.* Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «ОП.04 Основы врачебного контроля».

*Фонд оценочных средств* тестовые материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, вопросы для подготовки к дифференцированному зачету.

*Содержания* заданий разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины «ОП.04 Основы врачебного контроля».

### 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Освоение содержания учебной дисциплины «ОП.04 Основы врачебного контроля» обеспечивает достижение студентами следующих результатов: **уметь:**

1. взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;
2. проводить простейшие функциональные пробы; **знать:**

1. основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися в различных возрастных группах

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать общим компетенциями:  
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на

себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК.12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебнотренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине «ОП.04 Основы врачебного контроля» является дифференцированный зачет.

Результатом освоения учебной дисциплины являются предусмотренные ФГОС по специальности умения и знания, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Таблица 1

№ п/п	Код компетенц	Содержание компетенции	Планируемые результаты	Раздел/ тема учебной дисциплины/ вид контроля
1.	ОК1-6,8,9. ПК1.4 ПК 2.4, ПК 3.2	<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий. ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях ПК 2.4. Осуществлять</p>	<p>Знать: З1 Уметь: У1, У2</p>	<p>Раздел 1. Основы врачебного контроля.</p> <p>Тема 1.1. Организация врачебного контроля Тема 1.2. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Тема 1.3. Методы врачебного контроля нервной системы и анализаторов Тема 1.4. Методы врачебного контроля дыхательной системы. Тема 1.5. Система врачебного контроля. Врачебнопедагогические наблюдения. Тема 1.6 Методы и средства восстановления спортивной работоспособности и реабилитация спортсменов. Тема 1.7. Врачебный контроль сердечно-сосудистой системы</p> <p>Тест 1 Тест 2.</p>

		ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.		
--	--	--	--	--

## 2. СОСТАВ КОС ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ОП.04 ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ»

### ТЕСТ 1.

1. Адаптированный организм в состоянии мышечного покоя характеризуется повышением потенциальных возможностей, и это находит отражение в
  - 1) снижении активности симпатико-адреналовой системы;+
  - 2) совершенствовании нервной и гормонально-гуморальной регуляции;+
  - 3) усилении внутриклеточной ингибиции;
  - 4) экономизации функционирования основных систем жизнеобеспечения^
  
2. В комплексную методику обследования входят
  - 1) общий врачебный осмотр;+
  - 2) определение и оценка физического развития;+
  - 3) рентгеноскопия черепа;
  - 4) сбор анамнеза (общего и спортивного).+
  
3. В процессе врачебно-педагогического наблюдения (ВПН) выявляется
  - 1) неполное восстановление после физических нагрузок;+
  - 2) профессиональное определение;
  - 3) развитие состояний перенапряжения;+
  - 4) развитие состояний переутомления.+
  
4. В процессе оперативных обследований используются формы организации ВПН
  - 1) исследование в день тренировки, утром и вечером;+
  - 2) исследование в начале и в конце одного или двух микроциклов;
  - 3) исследование до тренировочного занятия и через 20-30 минут после него;+
  - 4) исследование непосредственно на тренировочном занятии.+
  
5. В содержание врачебного контроля входит
  - 1) врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий;+
  - 2) врачебно-педагогическое обследование всех родственников, лиц, занимающихся физкультурой и спортом;
  - 3) врачебное обследование всех лиц, занимающихся физкультурой и спортом;+

4) диспансерное обслуживание отдельных групп спортсменов и населения.+

6. В состав врачебно-педагогического наблюдения (ВПН) входит

- 1) логопедическое исследование;
- 2) медицинское исследование^
- 3) педагогическое исследование;+
- 4) психологическое исследование.+

7. Весоростовой показатель выражается

- 1) делением ЖЕЛ на массу тела;
- 2) делением длины тела на его массу;+
- 3) разницей между ростом и суммой массы тела и окружностью грудной клетки в фазе выдоха;
- 4) сложением всех антропометрических данных.

8. Во время первичного осмотра пациентов, проводится полноценное обследование с целью

- 1) наметить план лечебно-профилактической работы с учетом единых высоких стандартов;
- 2) определения спортивной ориентации или выбора адекватных форм занятий;+
- 3) определить индивидуальные особенности режима;+
- 4) решить вопросы допуска.+

9. Врачебный контроль проводится в следующих формах

- 1) врачебно-педагогические наблюдения во время занятий и соревнований;+
- 2) медицинское обслуживание массовых развлекательных, агитационных мероприятий;
- 3) регулярные медицинские обследования занимающихся физической подготовкой и спортом;+
- 4) санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятия и спортивных соревнований.+

10. Врачебный контроль - это....

- 1) некоторая условная мера физической дееспособности организма, определяющая запас его физических сил;
- 2) одно из решающих условий рационального использования средств физической культуры и спорта, высокой эффективности учебно-тренировочных занятий, массовых оздоровительных физкультурных и спортивных мероприятий;

- 3) раздел медицины, призванный исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия занятий и мероприятий по физической подготовке и спорту на организм курсантов и слушателей;+
- 4) самостоятельные регулярные наблюдения занимающегося с помощью простых доступных приемов за состоянием своего здоровья, физическим развитием, влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом.

11. Для определения типа телосложения применяется

- 1) весоростовой показатель;
- 2) индекс Тиффно;
- 3) индекс крепости телосложения;+
- 4) индекс массы тела.

12. Индекс крепости телосложения выражается

- 1) делением ЖЕЛ на массу тела, умноженную на окружность грудной клетки;
- 2) делением длины тела на его массу в процентах;
- 3) разницей между ростом и суммой массы тела и окружностью грудной клетки в фазе выдоха;+
- 4) сложением всех антропометрических данных.

13. К главным задачам врачебного контроля относится

- 1) активное влияние на планирование объема и интенсивности тренировочных нагрузок;+
- 2) обеспечение правильности и высокой эффективности физкультурных и спортивных мероприятий;+
- 3) сохранение и укрепление здоровья;+
- 4) узкоспециализированное использование физической подготовки.

14. К задачам врача спортивной команды, при выполнении этапного обследования относится

- 1) вынесение заключения о психологической готовности спортсмена;
- 2) оценка изменения функционального состояния отдельных систем организма;+
- 3) оценка общей работоспособности организма;+
- 4) принятие общего решения об уровне тренированности.

15. К задачам врачебного контроля относится

- 1) выявление и лечение патологических изменений;+

- 2) определение уровня физического развития;+
- 3) рекомендации по экономическому благополучию;
- 4) систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии.+

16. К задачам комплексного обследования во время врачебно-педагогического наблюдения относятся

- 1) назначение необходимых лечебно-профилактических мероприятий;+
- 2) определение и оценка физического развития;+
- 3) определения функционального состояния организма и его индивидуальных особенностей;+
- 4) рекомендации по грамотному выполнению упражнений и тактической игре.

17. К задачам тренера спортивной команды при выполнении этапного обследования относят

- 1) вынесение заключения о психологической готовности спортсмена;
- 2) оценку изменения функционального состояния отдельных систем организма;
- 3) оценку общей работоспособности организма;
- 4) принятие общего решения об уровне тренированности.+

18. К объективным показателям данных самоконтроля относят

- 1) болевые ощущения;
- 2) данные физического развития;+
- 3) данные функционального состояния и физической подготовленности^
- 4) сон.

19. К субъективным показателям данных самоконтроля относят

- 1) аппетит;+
- 2) данные физического развития;
- 3) настроение;+
- 4) самочувствие.+

20. К частным задачам врачебного контроля относят

- 1) определение величины нагрузки и ее соответствия возможностям занимающегося;+
- 2) оценку правильности построения тренировки;+
- 3) оценку результатов тренировки за определенный этап;+
- 4) оценку сбалансированного питания.

## ТЕСТ 2.

1. Как часто рекомендовано проводить этапные исследования?

- 1) каждые 1-1,5 года;
- 2) каждые 2-3 месяца;+
- 3) каждые 6 месяцев;
- 4) каждый день.

2. Комплексное обследование требует участия специалиста

- 1) невропатолога;+
- 2) неонатолога;
- 3) окулиста;+
- 4) отоларинголога.+

3. Медицинское обеспечение - это

- 1) некоторая условная мера физической дееспособности организма, определяющая запас его физических сил;
- 2) одно из решающих условий рационального использования средств физической культуры и спорта, высокой эффективности учебно-тренировочных занятий, массовых оздоровительных физкультурных и спортивных мероприятий;+
- 3) раздел медицины, призванный исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия занятий и мероприятий по физической подготовке и спорту на организм курсантов и слушателей;
- 4) самостоятельные регулярные наблюдения занимающегося с помощью простых доступных приемов за состоянием своего здоровья, физическим развитием, влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом.

4. Методика комплексного врачебного обследования включает

- 1) выявление функционального состояния спортсмена;+
- 2) выявление функциональных резервов организма;+
- 3) определение ранних признаков нарушений, вызванных нерациональным режимом физических нагрузок;+
- 4) подготовка к стимуляции яичников.

5. Нормальный индекс массы тела находится в пределах

- 1) 20-24,9 кг/м<sup>2</sup>;+
- 2) 25-29,5 кг/м<sup>2</sup>;
- 3) 30-39,5 кг/м<sup>2</sup>;
- 4) 40 кг/м<sup>2</sup>.

6. О плохом состоянии сердечно-сосудистой системы и дальнейшем ее укреплении свидетельствует состояние

- 1) если ЧСС имеет тенденцию к замедлению при хорошем общем самочувствии;
- 2) если ЧСС имеет тенденцию к правильному ритму пульса и его хорошему

наполнению;

3) если ЧСС имеет тенденцию к резкому замедлению при недостаточном наполнении пульса или при нарушении ритма;+

4) если ЧСС имеет тенденцию к стабилизации.

7. Основной целью врачебного контроля в процессе физического воспитания является

1) содействие максимальному использованию физической подготовки и спорта для достижения высоких спортивных результатов;+

2) содействие максимальному использованию физической подготовки и спорта для достижения ингибиции мышц;

3) содействие максимальному использованию физической подготовки и спорта для повышения функциональных возможностей;+

4) содействие максимальному использованию физической подготовки и спорта для укрепления здоровья.+

8. Основной целью первичного медицинского обследования является

1) оценка полового созревания;+

2) оценка состояния здоровья;+

3) оценка состояния здоровья на момент обследования с учетом возможных осложнений после перенесенных заболеваний;

4) оценка уровня физического развития.+

9. По критериям оценки индекса крепости телосложения показатель «до 10» означает

1) крепкое телосложение - гиперстеники;+

2) слабое телосложение - астеники;

3) среднее телосложение (атлетический тип) - нормостеники.

10. При массовых обследованиях измеряется

1) ВЭЛ-проба;

2) масса тела;+

3) окружность грудной клетки;+

4) рост стоя и сидя.+

11. Причиной нарушения частоты сердечных сокращений может быть

1) нарушение режима питания;+

2) нарушение режима труда и отдыха;+

3) наступление переутомления или заболевания;+

4) полноценная двигательная активность.

12. Профилактические мероприятия следует начинать при индексе массы тела равной

- 1) 20 кг/м<sup>2</sup>;
- 2) 25 кг/м<sup>2</sup>;
- 3) 30 кг/м<sup>2</sup>;
- 4) 35 кг/м<sup>2</sup>.

13. С какой целью во врачебный контроль входит определение уровня физического развития лиц, занимающихся физкультурой и спортом?

- 1) с целью допуска к занятиям спортом;+
- 2) с целью интереса;
- 3) с целью определения жизненных целей;
- 4) с целью проведения опроса.

14. Самоконтроль - это

- 1) наука, изучающая положительное и отрицательное влияние различных по степени физических нагрузок (от гипо- до гиперкинезии) на организм здорового и больного человека с целью определения оптимальных физических нагрузок для укрепления и восстановления здоровья;
- 2) некоторая условная мера физической дееспособности организма, определяющая запас его физических сил;
- 3) раздел медицины, призванный исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия занятий и мероприятий по физической подготовке и спорту на организм курсантов и слушателей;
- 4) самостоятельные регулярные наблюдения занимающегося с помощью простых доступных приемов за состоянием своего здоровья, физическим развитием, влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом.+

15. Свидетельством хорошего состояния сердечно-сосудистой системы и дальнейшего ее укрепления является состояние, при котором

- 1) ЧСС имеет тенденцию к замедлению при хорошем общем самочувствии;+
- 2) ЧСС имеет тенденцию к правильному ритму пульса и его хорошему наполнению;+
- 3) ЧСС имеет тенденцию к стабилизации;+
- 4) ЧСС с течением времени имеет тенденцию к учащению или резкому замедлению.

16. Сравнение показателей функционального состояния организма, занимающегося до занятия и через 20-30 минут после него, позволяет оценить

- 1) величину нагрузки;+
- 2) степень подготовленности спортсмена;+
- 3) степень хронического перенапряжения;
- 4) характер нагрузки (аэробная или анаэробная).+

17. Текущий контроль за спортсменом во время врачебно-педагогического контроля

позволяет

- 1) дополнить оперативный контроль;
- 2) изучить кумулятивный тренировочный эффект;
- 3) оценить отставленный тренировочный эффект;+
- 4) оценить срочный тренировочный эффект.

18. Физическое развитие спортсмена оценивается с помощью

- 1) антропометрических измерений;+
- 2) визуального контроля;
- 3) лабораторных данных;
- 4) технических характеристик.

19. Физическое развитие - это

- 1) наука, изучающая положительное и отрицательное влияние различных по степени физических нагрузок (от гипо- до гиперкинезии) на организм здорового и больного человека с целью определения оптимальных физических нагрузок для укрепления и восстановления здоровья;
- 2) некоторая условная мера физической дееспособности организма, определяющая запас его физических сил;+
- 3) одно из решающих условий рационального использования средств физической культуры и спорта, высокой эффективности учебно-тренировочных занятий, массовых оздоровительных физкультурных и спортивных мероприятий;
- 4) самостоятельные регулярные наблюдения занимающегося с помощью простых доступных приемов за состоянием своего здоровья, физическим развитием, влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом.

20. Функциональная подготовленность оценивается с помощью

- 1) оценки весоростового показателя;
- 2) физиологических нагрузочных проб сердечно-сосудистой и дыхательной систем;+
- 3) физиологических тестов на баланс и проприорецепцию;
- 4) экстремальных нагрузочных проб сердечно-сосудистой системы.

Критерии оценивания:

- 20-19 - «отлично»
- 18-14 - «хорошо»
- 13-10 - «удовлетворительно»
- 9 и ниже - «неудовлетворительно»

### 3. СОСТАВ КОС ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ОП.04 ОСНОВЫ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ

#### Тест для промежуточной аттестации

1. Врачебный контроль это - ...

+а) раздел медицины, призванный исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия занятий и мероприятий по физической культуре и спорту на организм занимающихся.

б) наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов.

в) исследования, проводимые врачом и тренером для того, чтобы определить как воздействуют на организм занимающегося физическими упражнениями и спортом физические нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие заболеваний.

2. Задачами врачебного контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом являются:

а) контроль за тренировочными нагрузками;

б) контроль за техникой выполнения упражнений;

+в) определение и оценка функциональных возможностей.

3. Основная форма врачебного контроля занимающихся физическими упражнениями и спортом это:

а) врачебная консультация по вопросам физкультуры и спорта;

+б) комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности;

в) санитарно-просветительская работа с занимающимися физкультурой и спортом.

4. Для чего проводится первичное медицинское обследование студентов?

а) для определения состояния здоровья и тренированности на данный момент и установить наиболее целесообразный режим тренировок;

б) для того, чтобы установить изменения, произошедшие в организме занимающегося под воздействием физической нагрузки, судить о правильности и эффективности тренировочного процесса;

+в) для решения вопроса о допуске к занятиям и о возможных ограничениях в выборе той или иной системы физических упражнений в связи с состоянием здоровья.

5. Какие показатели учитываются при определении медицинской группы для

занятий физическими упражнениями?

- +а) состояние здоровья;
- +б) уровень физической подготовки;
- в) наследственность.

6. К какой медицинской группе Вы отнесете студента, неимеющего отклонений в состоянии здоровья, или имеющего незначительные отклонения в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии и физической подготовленности?

- +а) основной;
- б) подготовительной;
- в) специальной.

7. К какой медицинской группе Вы отнесете студента без отклонений в состоянии здоровья, или имеющего незначительные отклонения в состоянии здоровья при недостаточном физическом развитии и физической подготовленности.

- а) основной;
- +б) подготовительной; в) специальной.

8. К какой медицинской группе Вы отнесете студента, имеющего отклонения в состоянии здоровья, постоянного или временного характера, требующих ограничения физических нагрузок, но допущенного к выполнению учебной работы.

- а) основной;
- б) подготовительной;
- +в) специальной.

9. Каковы условия перевода студента из одной медицинской группы в другую?

- +а) после дополнительного обследования;
- б) при плохом самочувствии;
- в) при слабой физической подготовленности.

10. Участники соревнований, в каких видах спорта обязательно накануне старта обследуются дополнительно

- а) борцы и боксеры;
- +б) участники в марафонском беге, спортивной ходьбе и лыжном беге на 50 км;
- в) спортсмены пловцы.

11. Перечислите, к каким спортивным мероприятиям студентов спортсменов допускают без дополнительного медицинского осмотра:

- +а) к участию в массовых физкультурных мероприятиях, проводимых внутри вуза;
- +б) к соревнованиям по шахматам, городкам, стрельбе;
- в) к соревнованиям по легкой атлетике;
- г) к соревнованиям по спортивным играм.

12. Каково основное правило при прохождении медицинского осмотра?

- +а) медицинский осмотр проводится на голодный желудок;
- +б) медицинское обследование проводится не раньше чем через 1,5 часа после еды и через 2 часа после физической нагрузки;
- в) медицинское обследование проводится в одни и те же часы суток.

13. Антропометрия - это:

- а) определение физической подготовленности;
- б) описание внешних признаков физического развития;
- +в) измерение морфологических и функциональных признаков, характеризующих возрастные и половые особенности физического развития.

14. Какой из показателей имеет существенное значение для оценки воздействия физических нагрузок на организм человека?

- а) кожно-сосудистая реакция;
- б) рост сидя;
- в) форма грудной клетки.

+масса тела, кг

15. С какой целью проводят антропометрическое обследование?

- +а) для оценки уровня физического развития;
- б) для оценки применяемых методик физического воспитания;
- в) для определения уровня здоровья.

16. Функциональная проба это - ...

- а) физическое упражнение, выполняемое под наблюдением врача;
- +б) способ определения степени влияния на организм, какого-либо возмущающего воздействия или физической нагрузки;
- в) упражнение, выполняемое, для определения максимального результата, показанного конкретным спортсменом.

17. Результат функциональной пробы используется для оценки:

- +а) функционального состояния и тренированности организма;
- б) техники выполнения упражнений;
- в) типа дыхания.

18. Оценить состояние ЦНС можно при помощи:

- +а) ортостатической пробы,
- б) Пробы Генчи;
- в) одномоментной пробы.

19. Самоконтроль это - ...

- а) раздел медицины, направленный на изучение состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности занимающихся физическими

упражнениями и спортом;

+б) наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов.

20. К объективным показателям самоконтроля относится:

а) самочувствие;

б) настроение;

+в) наблюдения за массой тела.

21. ЧСС в покое измеряется:

+а) утром после сна не вставая с постели;

б) в положении сидя после небольшой паузы отдыха;

в) после выполнения физических упражнений.

22. При росте тренированности ЧСС в покое имеет тенденцию:

+а) к замедлению при общем хорошем самочувствии;

б) к стабилизации;

в) к учащению при общем хорошем самочувствии.

23. При каких показателях ЧСС рекомендуется проведение оздоровительных тренировок молодым людям 18 -25 лет, не имеющим отклонений в состоянии здоровья?

+а) 120-170 уд/мин,

б) 90-110 уд/мин;

в) 150-180 уд/мин.

24. Если перед каждым занятием наблюдается примерно одинаковая величина пульса, это говорит:

а) о плохом самочувствии;

+б) о хорошем восстановлении организма, в) недостаточной тренированности организма.

25. При малых и средних нагрузках нормальным считается восстановление ЧСС и АД:

+а) через 5-15 минут,

б) через 30 минут,

в) через час.

Критерии оценивания:

- 23-25 - отлично
- 20-22 - хорошо
- 13-19 - удовлетворительно
- 12 и ниже - неудовлетворительно

## Вопросы для промежуточной аттестации

1. Цель и задачи врачебного контроля.
2. История развития и современное состояние отечественной системы врачебного контроля.
3. Первичное медицинское обследование.
4. Ежегодное углубленное медицинское обследование.
5. Дополнительное медицинское обследование.
6. Принципы самоконтроля при занятиях физической культурой.
7. Физическое развитие, методы его исследования. Антропометрия, ее возможности.
8. Методы оценки физического развития детей и подростков.
9. Типы телосложения, нарушения состояния опорно-двигательного аппарата.
10. Принципы оценки степени полового созревания детей и подростков.
11. Функциональные методы исследования, их роль и значение в практике врачебного контроля.
12. Функциональные пробы сердечно-сосудистой и дыхательной систем у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Методика выполнения и критерии оценки.
13. Типы реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы.
14. Тестирование физической работоспособности у детей и подростков. Методики проведения, критерии оценки.
15. Комплексная оценка состояния здоровья и распределение школьников по группам здоровья.
16. Распределение школьников на медицинские группы.
17. Характеристика основной медицинской группы и методика проведения занятий физическими упражнениями.
18. Особенности состояния здоровья школьников, отнесенных к подготовительной медицинской группе, принципы и методика проведения занятий физическими упражнениями.
19. Особенности состояния здоровья школьников, отнесенных к подгруппе А специальной медицинской группы, принципы и методика проведения занятий физическими упражнениями.
20. Особенности состояния здоровья школьников, отнесенных к подгруппе Б специальной медицинской группы, принципы и методика проведения занятий физическими упражнениями.
21. Распределение на медицинские группы при наличии заболеваний сердца и легких.
22. Распределение на медицинские группы при наличии сколиоза и нарушения осанки, параличей, парезов, гиперкинезов после различных заболеваний нервной системы, деформаций опорно-двигательного аппарата.

23. Распределение на медицинские группы при наличии эндокринных заболеваний, хронического воспаления среднего уха с нарушением целостности барабанной перепонки, аномалии рефракции и заболеваний почек.

***Критерии оценки к дифференцированный зачету:***

*Оценка «5»* - прекрасное знание учебного материала, полные, уверенные, развернутые ответы, с примерами и личными наблюдениями. В процессе ответа отмечаются межпредметные связи и работа с дополнительной литературой.

*Оценка «4»* - неплохая ориентация по материалам дисциплины в рамках лекций, ответ грамотный, но недостаточно полный. Хорошая ориентация в определениях и терминах. Отсутствие примеров и личных наблюдений.

*Оценка «3»* - в ответе прослеживается недостаточное усвоение учебного материала, перепутан порядок изложения, путает или не знает специфическую терминологию или понятия. Слабый ответ на дополнительные вопросы.

*Оценка «2»* - ответ очень слабый с плохой ориентацией в материалах дисциплины, не знает основных понятий и терминов. Не грамотные беспорядочные ответы на дополнительные вопросы.

## Темы докладов и рефератов

1. Спортивная медицина: история развития, цели, задачи и принципы
2. Врачебно-педагогический контроль (наблюдения): понятие, принципы, основные виды обследований.
3. Основные заболевания и патологические состояния, являющиеся противопоказанием к занятиям спортом
4. Исследование функционального состояния дыхательной системы в покое и после физической нагрузки
5. Физическое развитие и состояние здоровья лиц среднего и пожилых возрастов.
6. Медицинские группы здоровья для лиц среднего и пожилых возрастов.
7. Формы и методы занятий физической культуры для лиц среднего и пожилого возраста. Врачебный контроль как составная часть системы адаптивной физической культуры.
8. Необходимость врачебного контроля в процессе медико-социальной реабилитации инвалидов.
9. Задачи и объём мероприятий врачебного контроля за инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья.
10. Функциональные методы исследования. Их значение во врачебном контроле.
11. Методы тестирования физической работоспособности.
12. Методика выбора мощности и продолжительности нагрузок при велоэргометрии.
13. Применение тредмил-теста в практике врачебного контроля.
14. Велоэргометрический метод тестирования физической работоспособности.
15. Физическая работоспособность человека и факторы на неё влияющие.
16. Простейшие функциональные пробы и тесты кардио-респираторной системы и их оценка.
17. Типы реакций сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы.
18. Оценка физического развития человека, её методы.
19. Значение адаптивной физической культуры в совершенствовании физического развития.

## Оценочные средства

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства
1.	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной учебно-исследовательской темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.
2.	Доклад, сообщение	Расширенное письменное или устное <a href="#">сообщение</a> на основе совокупности ранее опубликованных исследовательских, научных разработок, по соответствующей отрасли научных знаний, имеющих значение для теории науки и практического применения. Представляет собой обобщённое изложение результатов проведённых исследований, экспериментов и разработок, известных широкому кругу специалистов в отрасли научных знаний.
3.	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.
4.	Дифференцированный зачет	Контрольное мероприятие, которое проводится по окончании изучения дисциплины в виде, предусмотренном учебным планом.

### Критерии оценки рефератов, докладов, сообщений:

Критерии оценки	Баллы	Оценка
Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, заявленная тема полностью раскрыта, рассмотрение дискуссионных вопросов по проблеме, сопоставлены различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, научность языка изложения, логичность и последовательность в изложении материала, количество исследованной литературы, в том числе новейших источников по проблеме, четкость выводов, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям.	5	Отлично
Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, научность языка изложения, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении работы имеются недочеты.	4	Хорошо
Соответствие целям и задачам дисциплины, содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в изложении материала, при оформлении работы имеются недочеты.	3	Удовлетворительно
Работа не соответствует целям и задачам дисциплины, содержание работы не соответствует заявленной теме, содержание работы изложено не научным стилем.	2-0	Неудовлетворительно

## Критерии оценивания по *тестовым заданиям*:

Критерии оценки	Оценка
<p>- Обнаруживает полное понимание физической сущности рассматриваемых явлений и закономерностей, знание законов и теорий, умеет подтвердить их конкретными примерами, применить в новой ситуации и при выполнении практических заданий;</p>	Отлично
<p>- дает точное определение и истолкование основных понятий, законов, теорий, а также правильное определение физических величин, их единиц и способов измерения;</p> <p>- технически грамотно выполняет физические опыты, чертежи, схемы и графики, сопутствующие ответу, правильно записывает формулы, пользуясь принятой системой условных обозначений;</p> <p>- при ответе не повторяет дословно текст учебника, а умеет отобрать главное, обнаруживает самостоятельность и аргументированность суждений, умеет установить связь между изучаемым и ранее изученным материалом по курсу физики, а также с материалом, усвоенным при изучении других смежных предметов;</p> <p>- умеет подкрепить ответ несложными демонстрационными опытами;</p> <p>- умеет делать анализ, обобщения и собственные выводы по отмечаемому вопросу;</p> <p>- умеет самостоятельно и рационально работать с учебником, дополнительной литературой и справочниками.</p>	
<p>Удовлетворяет названным выше требованиям, но обучающийся:</p> <p>- допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно, или при помощи небольшой помощи преподавателя;</p> <p>- не обладает достаточным навыком работы со справочной литературой (например, студент умеет все найти, правильно ориентируется в справочниках, но работает медленно)</p>	Хорошо
<p>Правильно понимает физическую сущность рассматриваемых явлений и закономерностей, но при ответе:</p> <p>- обнаруживает отдельные пробелы в усвоении существенных вопросов курса физики, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала;</p> <p>- испытывает затруднения в применении знаний, необходимых для решения задач различных типов, при объяснении конкретных физических явлений на основе теорий и законов, или в подтверждении конкретных примеров практического применения теорий;</p> <p>- отвечает неполно на вопросы преподавателя, или воспроизводит содержание текста учебника, но недостаточно понимает отдельные важные положения, в этом тексте;</p> <p>- обнаруживает недостаточное понимание отдельных положений при воспроизведении текста учебника, или отвечает неполно на вопросы преподавателя, допуская одну - две грубые ошибки.</p>	Удовлетворительно
<p>Не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов.</p> <p>Имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов и задач по образцу и к проведению опытов.</p> <p>При ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи преподавателя.</p>	Неудовлетворительно

## **Критерии оценки устных *ответов***

При выполнении заданий ставится отметка:

«3» - за 50-70% правильно выполненных заданий,

«4» - за 70-85% правильно выполненных заданий,

«5» - за правильное выполнение более 85% заданий.

Основным критерием эффективности усвоения учащимися содержания учебного материала считается коэффициент усвоения учебного материала -  $K_u$ . Он определяется как отношение правильных ответов учащихся к общему количеству вопросов.

$K_u = \frac{M}{K}$ , где  $M$  - количество правильных ответов учащихся, а  $K$  - общее число вопросов. Если  $K_u > 0.7$ , то учебный материал считается усвоенным, - умение сформировать свою позицию, оценку и аргументировать ее.

## **Критерии оценки *дифференцированного зачёта*:**

Оценка «5»: своевременно сданы отчеты о выполнении всех практических работ, средний балл по результатам выполнения практических работ «5», правильно дан ответ на вопрос.

Оценка «4»: своевременно сданы отчеты о выполнении всех практических работ, средний балл по результатам выполнения практических работ «4», во время ответа на вопрос были допущены несущественные ошибки, не противоречащие основным понятиям дисциплины.

Оценка «3»: своевременно сданы отчеты о выполнении всех практических работ, средний балл по результатам выполнения практических работ «3», выполнено практическое задание, вовремя ответа на вопрос, были допущены ошибки, противоречащие или искажающие основные понятия дисциплины, но, верно, был дан ответ на дополнительный вопрос.

Оценка «2»: не сданы отчеты о выполнении практических работ (всем или нескольким), обучающийся не смог ответить на основной и дополнительный вопросы.