

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущей и промежуточной аттестации

по учебной дисциплине

**«Медико-биологические методы исследования в физкультурно-спортивной
деятельности»**

для направления подготовки/специальности 49. 03. 01 _Физическая культура

Профиль «Спортивная тренировка»

Направленность программы ОП: бакалавриат

1. Описание показателей (дескрипторов) и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Контроль качества освоения дисциплины включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся проводятся в целях установления соответствия достижений обучающихся поэтапным требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций.

Компетенции	Показатели* (дескрипторы)	Критерии в соответствии с уровнем освоения ОП			Оценочное средство (промежуточная аттестация)
		пороговый (удовлетворительно) 55-69 баллов	стандартный (хорошо) 70-84 балла	эталонный (отлично) 85-100 баллов	
ОПК-9	Знать	Медико-биологические методы измерения и оценки физического развития, оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека в состоянии покоя	медико-биологические методы измерения и оценки методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека и биохимические процессы в организме человека при мышечной работе различного уровня и мощности, статических и динамических нагрузках.	медико-биологические методы оценки компенсаторно-приспособительных реакций организма человека в возрастном аспекте с учётом полового диморфизма, причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности ; особенности оценивания функционального состояния в результате учебно-тренировочного процесса в ИВС.	Тестирование Отчет по протоколу практического занятия Собеседование

	Уметь	<p>интерпретировать результаты медико-биологических исследований антропометрических измерений и показателей физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов</p>	<p>использовать медико-биологические методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - моделировать процессы, происходящие на организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов;</p>	<p>использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности ; методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, оценки функционального состояния нервно-мышечной системы</p>	<p>Отчет по протоколу практического занятия Тестирование Собеседование</p>
--	-------	---	---	---	--

	<p style="text-align: center;">Владеть</p>	<p>медико-биологическими методами антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; -</p>	<p>медико-биологическими приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола;</p>	<p>медико-биологическими методами оценки функционального состояния систем вегетативного энергообеспечения кардиореспираторной системы, нервно-мышечной системы, физической работоспособности, оценки реакции функционального состояния КРС статических и динамических нагрузок.</p>	<p style="text-align: center;">Собеседование Тестирование Отчет по протоколу практического занятия</p>
--	---	--	--	---	--

ОПК -11	Знать	<p>роль исследовательской деятельности в повышении эффективности обеспечения тренировочного и образовательного процессов; контрольно-измерительные и контрольно-оценочные медико-биологические методы исследования; методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, правила библиографического описания и библиографической ссылки</p>	<p>роль методического медико-биологического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - направления научных медико-биологических методов исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта;</p>	<p>актуальные проблемы и тенденции развития научной медико-биологической составляющей физкультурно-спортивной деятельности, пути совершенствования медико-биологических технологий, современные медико-биологические подходы, теоретические основы и технология организации медико-биологической научно-исследовательской и проектной деятельности; актуальные вопросы развития ИВС</p>	<p>Отчет по протоколу практического занятия Тестирование Собеседование</p>
---------	-------	--	---	---	--

	Уметь	<p>самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам медико—биологическим методам исследования в области физкультурно-спортивной деятельности как основы тренировочного и образовательного процессов; - использовать базовую научную медико-биологическую терминологию</p>	<p>собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников по медико-биологическим исследованиям, - представлять результаты собственных исследований перед аудиторией; - формулировать основные положения исследования в статьях сборников студенческих работ; - использовать технические и программные средства публичных выступлений.</p>	<p>использовать комплексное медико-биологическое тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов: гониометрию, динамометрию, стабилOMETрию, эргометрию, методы антропометрии, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, анализировать и оценивать эффективность полученных результатов, рекомендации; - составлять и оформлять список литературы; - представлять результаты собственных исследований перед аудиторией; - формулировать основные положения исследования в статьях сборников студенческих работ; - использовать технические и программные средства публичных выступлений.</p>	<p>Отчет по протоколу практического занятия Тестирование Собеседование</p>
--	-------	--	--	---	--

	Владеть	<p>навыками использования медико-биологических исследовательских материалов при осуществлении диагностики уровня здоровья и физического развития, выполнения научно-исследовательских медико-биологических методов по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>Навыками комплексного медико-биологических исследовательских материалов при осуществлении диагностики функционального состояния органов и систем органов для оценки эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности ; публичной защиты полученных результатов собственных научных исследований по оценке функционального состояния ведущих систем организма.</p>	<p>- навыками проведения комплексного медико-биологического исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы; - публичной защиты результатов собственных научных исследований.</p>	<p>Отчет по протоколу практического занятия Тестирование Собеседование</p>
--	---------	---	---	--	--

	Знать	<p>процесс комплектования и отбора занимающихся в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта на основе медико-биологических методов исследования функционального состояния занимающихся; медико-биологические спортивные отбора; методики обучения на основе медико-биологических методов исследования особенности медико-биологического сопровождения подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды; Федерации.</p>	<p>процесс спортивного отбора занимающихся в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта на основе медико-биологических методов исследования функционального состояния занимающихся; медико-биологические спортивные отбора; методики обучения на основе медико-биологических методов исследования особенности медико-биологического сопровождения подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды; Федерации.</p>	<p>планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе и этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) по результатам медико-биологических исследований; особенности подготовки и организации участия занимающихся в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки; особенности медико-биологического и функционального обеспечения подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды; особенности координации и контроля взаимодействия физкультурно-спортивных организаций, объединений, публично-правовых образований в части, касающейся реализации программ развития видов спорта в субъекте</p>	<p>по протоколу практического занятия исследование</p>
--	-------	---	--	---	--

ПК - 2	Уметь	<p>осуществлять процесс комплектования и отбора занимающихся в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта на основе медико-биологических методов исследования функционального состояния занимающихся; медико-биологические спортивные отбора; методики обучения на основе медико-биологических методов исследования особенности медико-биологического сопровождения подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды; Федерации.</p>	<p>осуществлять процесс комплектования и отбора занимающихся в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта на основе медико-биологических методов исследования функционального состояния занимающихся; медико-биологические спортивные отбора; методики обучения на основе медико-биологических методов исследования особенности медико-биологического сопровождения подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды; Федерации.</p>	<p>планировать, учитывать и анализировать результаты медико-биологических исследований для реализации тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе и этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) по результатам медико-биологических исследований; особенности подготовки и организации участия занимающихся в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки; особенности медико-биологического и функционального обеспечения подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды; особенности координации и контроля взаимодействия физкультурно-спортивных организаций, объединений, публично-правовых образований в части, касающейся</p>	у практического занятия
--------	-------	--	--	---	-------------------------

*Показатели (дескрипторы) перечисляются по всей компетенции, если индикаторы компетенции сформулированы в виде «действия».

2. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

2.1. Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества формирования компетенций, стимулирования учебной работы обучаемых и совершенствования методики освоения новых знаний. Он обеспечивается проведением семинаров, оцениванием контрольных заданий, проверкой конспектов лекций, выполнением индивидуальных и творческих заданий, периодическим опросом обучающихся на занятиях. Контролируемые разделы (темы) дисциплины, компетенции и оценочные средства представлены в таблице.

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции и/или индикаторы компетенции	Наименование оценочного средства**
1	Организация медико-биологических исследований в физкультурно-спортивной деятельности	ОПК – 9 ОПК – 11 ПК - 2	1. Оформление протоколов практических занятий 2. Тестирование 3. Решение ситуационных задач 4.Коллоквиум
2	Медико-биологические методы исследования влияния физкультурно-спортивной деятельности на здоровье	ОПК – 9 ОПК – 11 ПК - 2	1. Оформление протоколов практических занятий 2. Тестирование 3. Решение ситуационных задач 4.Коллоквиум
3	Медико-биологические методы исследования физического развития и функционального состояния организма как показателей уровня здоровья и тренированности	ОПК – 9 ОПК – 11 ПК - 2	1. Оформление протоколов практических занятий 2. Тестирование 3.Решение ситуационных задач 4.Коллоквиумы
4	Медико-биологические методы исследования физической работоспособности и аэробных возможностей организма	ОПК – 9 ОПК – 11 ПК - 2	1. Оформление протоколов практических занятий 2. Тестирование 3. Решение ситуационных задач

			4. Групповая проектная работа
--	--	--	-------------------------------

* Наименование темы (раздела) или тем (разделов) берется из рабочей программы дисциплины.

** Примеры процедур оценивания: тестирование, контрольная работа, эссе, реферат, коллоквиум, выполнение кейса, решение ситуационных задач, написание диктанта и т.д.

Примеры

Критерии и шкала оценивания индивидуальных творческих заданий

<i>Оценка</i>	<i>Критерий оценки</i>
<i>«зачтено»</i>	<i>Обучающийся правильно выполнил индивидуальное творческое задание. Показал отличные владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала.</i>
<i>«не зачтено»</i>	<i>При выполнении индивидуального творческого задания студент продемонстрировал недостаточный уровень владения умениями и навыками при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала. Допущено множество неточностей.</i>

Критерии и шкала оценивания дискуссионных тем для круглого стола

<i>Оценка</i>	<i>Критерий оценки</i>
<i>«зачтено»</i>	<i>Обучающийся полно излагает изученный материал, даёт правильное определение понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.</i>
<i>«не зачтено»</i>	<i>Обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке материала.</i>

Критерии и шкала оценивания докладов

<i>Оценка</i>	<i>Критерий оценки</i>
<i>«зачтено»</i>	<i>Выставляется обучающемуся, если доклад создан с использованием компьютерных технологий (презентация Power Point, Flash–презентация, видео-презентация и др.) Используются дополнительные источники информации. Содержание заданной темы раскрыто в полном объеме. Отражена структура доклада (вступление, основная часть, заключение, присутствуют выводы и примеры). Оформление работы, соответствует предъявляемым требованиям. Оригинальность выполнения (работа сделана самостоятельно, представлена впервые)</i>
<i>«не зачтено»</i>	<i>Доклад сделан устно, без использования компьютерных технологий. Содержание доклада ограничено информацией. Заданная тема доклада не раскрыта, основная мысль сообщения не передана.</i>

Критерии и шкала оценивания разноуровневых задач

<i>Оценка</i>	<i>Критерий оценки</i>
---------------	------------------------

«зачтено»	<i>Задача решена верно, приведены правильные аргументирующие выводы и разработаны рекомендации по совершенствованию кадрового потенциала. Результаты расчетов отображены графически.</i>
«не зачтено»	<i>Задача не решена или решена со значительными замечаниями.</i>

Критерии и шкала оценивания тестирования

Оценка	Критерий оценки
«зачтено»	<i>Выполнение более 60% тестовых заданий</i>
«не зачтено»	<i>Выполнение менее 60% тестовых заданий</i>

Критерии оценивания презентаций

Оценка	Название критерия	Оцениваемые параметры
«зачтено»	<i>Тема презентации</i>	<i>Соответствие темы программе учебного предмета, раздела</i>
	<i>Актуальность</i>	<i>Обосновать актуальность исследования, доказать социальные, теоретические и методические аспекты актуальности</i>
	<i>Дидактические и методические цели и задачи презентации</i>	<i>Соответствие целей поставленной теме Достижение поставленных целей и задач</i>
	<i>Выделение основных идей презентации</i>	<i>Соответствие целям и задачам Содержание умозаключений Вызывают ли интерес у аудитории Количество (рекомендуется для запоминания аудиторией не более 4-5)</i>
	<i>Содержание</i>	<i>Достоверная информация об исторических справках и текущих событиях Все заключения подтверждены достоверными источниками Язык изложения материала понятен аудитории Актуальность, точность и полезность содержания</i>
	<i>Структура и подбор информации для создания проекта – презентации</i>	<i>1. Теоретическое обоснование исследования 2. Экспериментальное исследование. Результаты оформить с использованием графической иллюстрации</i>
	<i>подача материала проекта – презентации</i>	<i>Хронология Приоритет Тематическая последовательность Структура по принципу «проблема-решение»</i>
	<i>Логика и переходы во время проекта – презентации</i>	<i>От вступления к основной части От одной основной идеи (части) к другой От одного слайда к другому Гиперссылки</i>
	<i>Заключение</i>	<i>Яркое высказывание - переход к заключению Повторение основных целей и задач выступления Выводы Подведение итогов Короткое и запоминающееся высказывание в конце</i>

«не зачтено»	Дизайн презентации	Шрифт (читаемость) Корректно ли выбран цвет (фона, шрифта, заголовков) Элементы анимации
	Техническая часть	Грамматика Подходящий словарь Наличие ошибок правописания и опечаток
	Выполнение менее 60% оцениваемых параметров	

Критерии оценивания проекта

Оценка	Критерии	Расшифровка уровня критерия
«зачтено»	Актуальность	Очень современная тема. Отклик на событие. Новые программы и устройства.
		Продвинутая тема, интересная многим
		Углублённое изучение программного материала.
		Проработка и иллюстрирование тем базового курса
	Осведомлённость	Изучено очень много источников. Освоены новые разделы темы. Осведомлённость на уровне эксперта
		Изучено достаточно много источников
		Изучено не очень много источников. Проект на уровне изученного примера рассмотренного на занятиях.
		Материал недостаточно освоен, скопирован, есть ошибки, используются термины без объяснения.
	Научность	Проведено научное исследование темы. Выдвинуты новые идеи, рацпредложения. Проведён анализ. Разработан новый материал.
		Проект практико-ориентированный. Разработаны дидактические материалы.
		Проект реферативный
	Значимость	Разработаны документы готовые к последующему использованию. Разработан справочник, мастер-класс, инструкция доступная любому.
		Собраны материалы, которые после изучения и доработки можно применить. Можно читать как интересную статью.
		Тема раскрыта недостаточно. Изложен материал по учебной теме, имеет значимость только для самого исполнителя.
	Презентабельность (публичное представление)	Оформление в соответствии с требованиями. Полный пакет документов: отчет о работе в текстовом виде + разработанные документы+ презентация для выступления. Оригинальная презентация. Яркое выступление
		Недостатки в оформлении
		Неполный пакет документов
		Слабое оформление
	Оригинальность	Индивидуальное отношение авторов проекта к процессу проектирования и результату своей деятельности. Дополнительные средства оформления. Оценивается оригинальность раскрываемой работой темы, глубина идеи работы, образность,

		<i>индивидуальность творческого мышления, оригинальность используемых средств</i>
	<i>Качество</i>	<i>оценивается художественный уровень произведения, дизайн элементов оформления, гармоничное цветовое сочетание, качество композиционного решения, наличие перспективы</i>
	<i>Скорость выполнения</i>	<i>2- досрочно, 1 –сдан в срок, 0 – сроки сдачи нарушены</i>
<i>«не зачтено»</i>	<i>Выполнение менее 60% оцениваемых критериев</i>	

Критерии оценок текущей успеваемости разрабатываются кафедрой по каждой читаемой ею дисциплине, обсуждаются на кафедре и утверждаются заведующим кафедрой.

2.2. Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация предназначена для определения уровня освоения всего объема учебной дисциплины. Для оценивания результатов обучения при проведении промежуточной аттестации используется _____ шкала (*указывается шкала обучения в соответствии с таблицей*).

Основные виды систем оценивания

Европейская	100-балльная	4-балльная	2-балльная
A	94-100	отлично	зачтено
A-	90-94		
B+	85-89		
B	80-84	хорошо	
B-	75-79		
C+	70-74		
C	65-69	удовлетворительно	
C-	60-64		
D	55-59		
F	50-54	неудовлетворительно	не зачтено

Например:

1. Промежуточная аттестация предназначена для определения уровня освоения всего объема учебной дисциплины. Для оценивания результатов обучения при проведении промежуточной аттестации используется двухбалльная шкала: «зачтено», «не зачтено».

<i>Шкала оценивания</i>	<i>Критерии оценивания</i>	<i>Уровень освоения компетенций</i>
<i>«зачтено»</i>	<i>Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Правильно выполнил практические задания. Ответил на все дополнительные вопросы</i>	<i>Эталонный</i>

	<i>Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал хорошие знания в рамках учебного материала. С небольшими неточностями выполнил практические задания. Ответил на большинство дополнительных вопросов</i>	<i>Стандартный</i>
	<i>Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. С существенными неточностями выполнил практические задания. Допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы</i>	<i>Пороговый</i>
<i>«не зачтено»</i>	<i>Обучающийся при ответе на теоретические вопросы и при выполнении практических заданий продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов</i>	<i>Компетенции не сформированы</i>

2. Промежуточная аттестация предназначена для определения уровня освоения всего объема учебной дисциплины. Для оценивания результатов обучения при проведении промежуточной аттестации используется четырехбалльная шкала: «Отлично», «Хорошо», «Удовлетворительно», «Неудовлетворительно».

<i>Шкала оценивания</i>	<i>Критерии</i>	<i>Уровень освоения компетенций</i>
<i>Отлично</i>	<i>наличие глубоких и исчерпывающих знаний в объеме пройденного программного материала, правильные и уверенные действия по применению полученных знаний на практике, грамотное и логически стройное изложение материала при ответе, знание дополнительно рекомендованной литературы</i>	<i>Эталонный</i>
<i>Хорошо</i>	<i>наличие твердых и достаточно полных знаний программного материала, незначительные ошибки при освещении заданных вопросов, правильные действия по применению знаний на практике, четкое изложение материала</i>	<i>Стандартный</i>
<i>Удовлетворительно</i>	<i>наличие твердых знаний пройденного материала, изложение ответов с ошибками, уверенно исправляемыми после дополнительных вопросов, необходимость наводящих вопросов, правильные действия по применению знаний на практике</i>	<i>Пороговый</i>
<i>Неудовлетворительно</i>	<i>наличие грубых ошибок в ответе, непонимание сущности излагаемого вопроса, неумение применять знания на практике, неуверенность и неточность ответов на дополнительные и наводящие вопросы.</i>	<i>Компетенции не сформированы</i>

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

3.1. Оценочные средства текущего контроля успеваемости

В данном разделе представляются типовые контрольные задания, контрольные работы, тесты, типовые контрольные задания для выполнения разноуровневых задач, тексты ситуационных задач, кейс-задачи, варианты заданий для проведения круглого стола, вопросы для дискуссий, темы рефератов, перечень докладов и др., в соответствии с определенными оценочными средствами.

3.2. Оценочные средства промежуточной аттестации

Описание процедур проведения текущего контроля успеваемости студентов

1. Оформление протоколов практических работ
2. Зачёт в формате коллоквиума
3. Тестирование
4. Решение кейсов

Примерная тематика коллоквиума

3.1. Оценочные средства текущего контроля успеваемости

Примеры заданий для 1 модуля:

Задание 1. Исследование физического развития, особенностей телосложения и состояния опорно-двигательного аппарата

Задачи:

1. Провести опрос, собрать анамнез (общий, жизни, спортивный).
2. Освоить правила и технику исследования физического развития, особенностей телосложения, состояния опорно-двигательного аппарата. Провести антропометрию. Результаты внести в карту.

Анамнез

Врачебно-контрольная карта физкультурника и спортсмена

Дата заполнения _____ (год, месяц, число)

1. Общие сведения

Организация (ДЮСШ, спортивный коллектив) _____

Вид спорта _____

1 .Фамилия, имя, отчество _____

2 . Дата рождения _____ 3. Пол _____

4 . Домашний адрес _____

5 .Место работы или учебы _____

2. Анамнез жизни

1. Профессия, должность _____

2. Образование _____

3. Жилищные условия _____

4. Режим питания _____

5. Употребление алкоголя: случайное, мало, много, часто, не употребляет (подчеркнуть)

6. Перенесенные: а) заболевания _____

б) травмы _____

в) операции _____

7. Заболевания в семье _____

3. Общий спортивный анамнез

1. С какого возраста начал заниматься спортом? Какими видами?

2. Занятия основным видом спорта (начало занятий, систематически, с перерывами (более полугода), самостоятельно, под руководством тренера)

3. Динамика спортивной квалификации:

Дата					
Разряд					
Вид спорта					

4. Динамика спортивных результатов: улучшаются, ухудшаются, стабильные ____ (подчеркнуть) _____

5. Особенности тренировок в прошлом: круглогодичная или сезонная, разносторонняя или узкоспециальная, участие в соревнованиях без достаточной подготовки _____ (подчеркнуть)

6. Явления физического перенапряжения (когда, причины, признаки)

7. Спортивные травмы (когда, характер, локализация, лечение, остаточные явления)

8. Самоконтроль в процессе тренировки _____

4. Ближайший спортивный анамнез

1. Когда и с какими результатами закончил последний сезон (год)? _____

2. Продолжительность и характер отдыха после предшествующего спортивного сезона, года

3. Характеристика тренировок по периодам (начало тренировок, частота, продолжительность, характер). Число проведенных соревнований, их масштабы и результаты.

а) общий подготовительный _____

б) специальный подготовительный _____

в) соревновательный _____

г) переходный _____

4. Заболевания, спортивные травмы или физическое перенапряжение в этом спортивном сезоне (году)

5. Жалобы (характер, связь с физическими нагрузками) _____

Задание 2.

Провести соматоскопию, оформить заключение, в котором указать общую оценку уровня физического развития, определить характер осанки и тип телосложения, дать рекомендации по занятиям физическими упражнениями.

Протокол «Соматоскопия»

Положение головы _____

Положение плеч _____

Положение лопаток _____
Форма спины _____ Форма живота _____
Форма позвоночника: лордоз _____
кифоз _____
боковые искривления _____
скручивание _____
Треугольники талии _____
Эпигастральный угол _____ Форма грудной клетки _____
Форма рук _____ Форма ног _____
Форма стоп _____
Подвижность суставов _____
Развитие мускулатуры _____
Упитанность _____
Кожа: цвет _____, влажность _____,
пигментация _____

Заключение по результатам соматоскопии:

Осанка _____
Тип телосложения _____

Задание 3.

1. Оценить физическое развитие по методу стандартов. Начертить на координатной сетке антропометрический профиль.
2. Оценить физическое развитие по методу индексов, рассчитать индексы и результаты внести в карту.
Оценить физическое развитие по методу стандартов.

3. Оформить заключение, в котором указать общую оценку уровня физического развития, определить характер осанки и тип телосложения, дать рекомендации по занятиям физическими упражнениями.

Протокол оценки физического развития методом стандартов

Собственные данные антропометрии					Антропометрический профиль					
Антропометрический признак	Величина признака	X	СТ	n	-3 СТ	-2 СТ	-1 СТ	1 СТ	2 СТ	3 СТ
Рост										
Рост сидя										
Масса тела										
Окружность ГК пауза										
Окружность ГК вдох										
Окружность ГК выдох										
Экскурсия										
Окружность шеи										
Окр. правого плеча										
Окр. прав. плеча напр.										
Окр. левого плеча										
Окр. левого плеча напр.										
Окр. правого бедра										
Окр. левого бедра										
Окр. правой голени										
Окр. левой голени										
Ширина плеч										
Ширина таза										
Толщина складки										
Сила правой кисти										
Сила левой кисти										
Сила мышц спины										
ЖЕЛ										
Толщина складки ПЖК										

ЗАКЛЮЧЕНИЕ о физическом развитии: уровень физического развития _____

гармоничность физического развития _____

Задание 4.

Провести функциональные пробы в исследовании сердечно-сосудистой системы: Протокол функциональной пробы Мартинэ-Кушелевского

Ф.И.О. _____ Возраст _____

Вид спорта _____ Спортивный разряд _____
 Спортивный стаж (лет) _____ Дата обследования _____
 Дополнение к анамнезу _____ ЧСС в покое за 10 с _____ ЧСС в покое _____ уд./мин
 Характер пульса _____ Артериальное давление в покое _____ мм рт. ст.
 Оценка артериального давления _____
 Нагрузка: 20 глубоких приседаний за 30 с

Показатели	Покой 0	Восстановление				
		1'	2'	3'	4'	5'
ЧСС, уд./10 с						
АДс, мм рт. ст.						
АДд, мм рт. ст.						
ПД, мм рт. ст.						

Анализ реакции сердечно-сосудистой реакции на нагрузку (по 1' восстановительного периода):

1. АДс _____ на _____ мм рт. ст.
2. АДд _____ на _____ мм рт. ст.
3. Прирост ЧСС% = $(\text{ЧСС}_1 - \text{ЧСС}_0) / \text{ЧСС}_0 \times 100\% =$
4. Прирост ПД % = $(\text{ПД}_1 - \text{ПД}_0) / \text{ПД}_0 \times 100\% =$
5. $\text{ПД}_1 - \text{ПД}_0$
 $\text{нКР} = \frac{\text{ПД}_1 - \text{ПД}_0}{(\text{ЧСС}_1 - \text{ЧСС}_0) \times 6}$, уеп. ег. =

Анализ восстановительного периода:

ЧСС восстановилась на _____ мин АД восстановилось на _____ мин

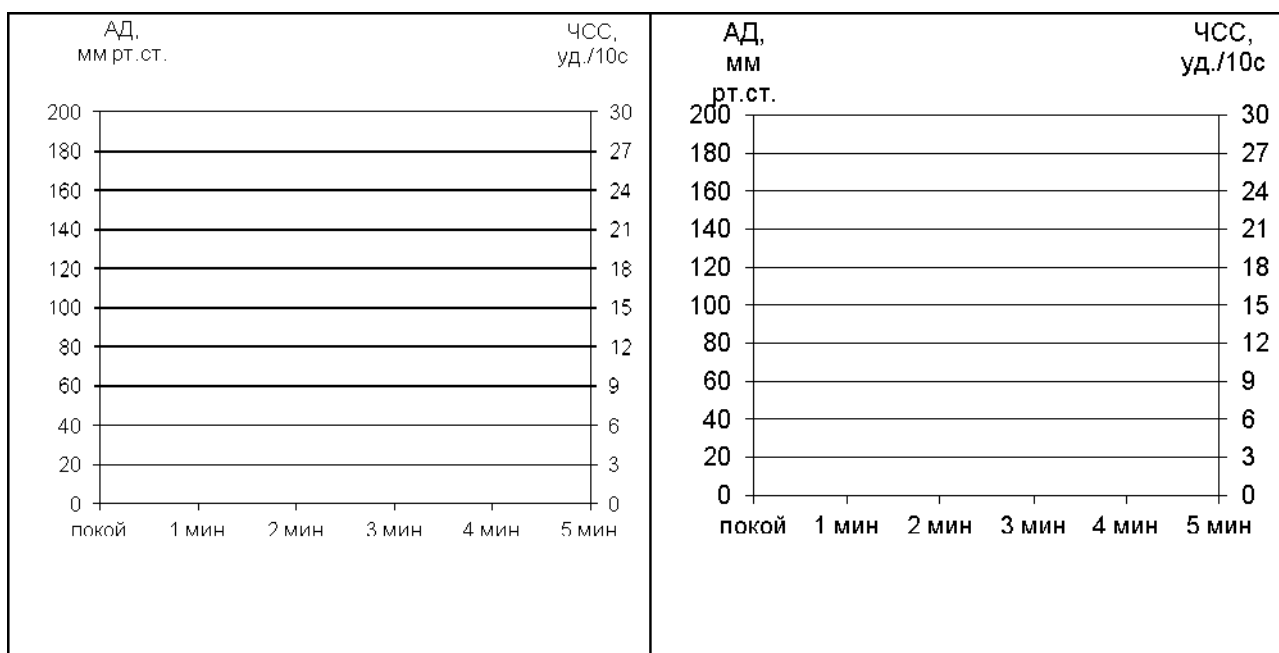
Оценка типа реакции на нагрузку _____

Оценка времени восстановления _____

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: адаптация сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке

РЕКОМЕНДАЦИИ: _____

Графики реакции ССС на 2-ю нагрузку и на 3-ю нагрузку



Анализ времени восстановления:

1. ЧСС восстановилась на _____ мин
2. АД восстановилось на _____ мин

1. ЧСС восстановилась на _____ мин
2. АД восстановилось на _____ мин

Оценка:

1. Тип реакции ССС _____
2. Время восстановления _____

1. Тип реакции ССС _____
2. Время восстановления _____

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Адаптация ССС к скоростной нагрузке:

Адаптация ССС к нагрузке на выносливость:

Рис. 1. Графики реакции ССС на 2-ю нагрузку и на 3-ю нагрузку

РЕКОМЕНДАЦИИ: _____

И др.

Контрольные вопросы 1 модуль.

1. Методы оценки физического развития, их значение в практике врачебного контроля.
2. Физическое развитие. Определение и варианты течения. Методы исследования. Антропометрия как метод исследования. Методика измерения роста, веса, периметров и диаметров тела, ЖЕЛ, мышечной силы.
3. Оценка физического развития методом стандартов. Методика построения антропометрического профиля.
4. Антропометрия, как метод исследования физического развития. Его значение и возможности при поражении опорно-двигательной системы.
5. Методы тестирования физической работоспособности. Методики проведения, критерии оценки.
6. Велоэргометрия, как метод тестирования физической работоспособности. Выбор нагрузок. Значение в практике врачебного контроля. PWC170; PWC150.
7. Медицинские средства повышения физической работоспособности.
8. Функциональные пробы исследования сердечно-сосудистой системы. Показания, методика выполнения.
9. Типы реакции сердечнососудистой системы на функциональные пробы.
10. Понятие о паспортном и биологическом возрасте. Методы определения.
11. Исследование функционального состояния нервной системы: анамнез, исследование и оценка сухожильных рефлексов, исследование черепно-мозговых нервов и органов чувств.
12. Исследование координационной функции нервной системы.
13. Исследование двигательного анализатора: методы изучения кинестетической и проприоцептивной чувствительности.
14. Исследование двигательного анализатора: определение скорости зрительно-моторной реакции; методика темпинг-теста.
15. Исследование периферического отдела нервной системы: исследование и оценка сухожильных рефлексов Методика и оценка результатов.
16. Исследование функции вегетативной нервной системы: глазо-сердечная проба Ашнера, дермография.
17. Исследование функции вегетативной нервной системы: ортостатическая и клиностатическая пробы.

Примерные задания для 2 модуля:

Провести анализ электрокардиограммы:

Протокол электрокардиографического исследования

Ф.И.О. _____ Возраст _____

Вид спорта _____ Спортивный разряд _____

Спортивный стаж (лет) _____ Дата обследования _____

Жалобы _____

Дополнение к анамнезу _____

Анализ электрокардиограммы

1. Ритм сердца (синусовый, несинусовый): _____
 (синусовый ритм характеризуется наличием в I, II, avf, V4–6 отведениях положительных зубцов Р перед каждым комплексом QRS).

2. Величина интервала RR: RRmin. = _____ с; RRmax. = _____ с;

ARR = RRmin. - RRmax. = _____ с.

3. Расчет ЧСС по формуле: ЧСС = 60/ R–R (с), уд./мин

ЧСС min = _____ уд./мин; ЧСС max = _____ уд./мин,

ЧСС среднее = _____ уд./мин.

Оценка ЧСС _____

4. Определение формы и измерение амплитуды зубцов ЭКГ (во II стандартном отведении), их оценка.

Зубец	Форма	Амплитуда (мм)	Оценка	Норма (мм)
P				+ (0,5 – 2,5)
R				+ (5 – 22)
T				+ (1/2 – 1/4 R)

5. Измерение и оценка интервалов, сегментов ЭКГ:

Интервал	Длительность (с)	Оценка	Норма (с)
P			0,06–0,10
PQ			0,12–0,20
QRS			0,06–0,10
QT			(см. табл. 13)

Интервал ST – на изолинии, выше изолинии на _____ мм, ниже изолинии на _____ мм (нужное подчеркнуть).

Таблица. Определение должных показателей электрической систолы желудочков (QTд)

R–R, с	ЧСС, уд./ мин	QTд, с		R–R, с	ЧСС, уд./ мин	QTд, с	
		Муж.	Жен.			Муж.	Жен.
1,50	40	0,46 ± 0,08	0,47 ± 0,08	0,80	75	0,33 ± 0,04	0,35 ± 0,04
1,40	43	0,44 + 0,07	0,46 + 0,07	0,75	80	0,32 + 0,04	0,34 + 0,04
1,30	45	0,42 + 0,07	0,45 + 0,07	0,70	86	0,31 + 0,04	0,34 + 0,04
1,25	48	0,42 + 0,07	0,44 + 0,07	0,65	93	0,30 + 0,03	0,32 + 0,03
1,20	50	0,41 + 0,06	0,43 + 0,06	0,60	100	0,29 + 0,03	0,30 + 0,03
1,15	52	0,40 + 0,06	0,42 + 0,06	0,55	109	0,28 + 0,03	0,29 + 0,03
1,10	54	0,39 + 0,06	0,41 + 0,06	0,50	120	0,26 + 0,03	0,28 + 0,03
1,05	57	0,38 + 0,06	0,40 + 0,06	0,45	134	0,25 + 0,02	0,26 + 0,02
1,00	60	0,37 + 0,05	0,39 + 0,05	0,40	150	0,24 + 0,02	0,24 + 0,02
0,95	63	0,36 + 0,05	0,38 + 0,05	0,35	170	0,22 + 0,02	0,23 + 0,02
0,90	67	0,35 + 0,05	0,37 + 0,05	0,30	200	0,21 + 0,01	0,22 + 0,01
0,85	70	0,34 + 0,04	0,36 + 0,04	0,25	240	0,19 + 0,01	0,20 + 0,01

Электрокардиографические синдромы:

а) нарушение проводимости: _____

б) нарушение ритма сердца: _____

в) гипертрофия желудочков или предсердий: _____

г) нарушение процесса реполяризации желудочков: _____

Заключение: _____

Рекомендации: _____

Задание 2. Провести исследование физической работоспособности методом Гарвардского степ теста.

Протокол определения физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту

Ф.И.О. _____ Возраст _____

Вид спорта _____ Спортивный разряд _____

Спортивный стаж (лет) _____ Дата обследования _____

Дополнение к анамнезу _____

Высота ступени, м	Время выполнения теста, с	f1	f2	f3

$$V_{0.1} = \frac{t_0}{(f_1 + f_2 + f_3)^2} =$$

Оценка физической работоспособности

Контрольные вопросы 2 модуль.

1. Цели, задачи и содержание медицинского контроля во время тренировок, соревнований, массовых физкультурных мероприятий.
2. Организация и проведение допинг-контроля во время Международных спортивных соревнований.
3. Запрещенные классы веществ и запрещенные методы, относящиеся к допингу. Влияние допинга на организм спортсмена.
4. Штрафные санкции к спортсменам за применением запрещенных веществ и методов.
5. Гарвардский степ-тест (ГСТ). Методика проведения. Расчет индекса. (ИГСТ). Оценка показателя.
6. Тест Руфье-Диксона. Методика проведения. Расчет и оценка показателя.
7. Определение максимального потребления кислорода (МПК). Методы. Оценка результатов.
8. Тест Новакки. Методика проведения. Оценка результатов.
9. Тест Купера. Методика проведения. Оценка результатов.
10. Основные формы врачебного контроля. Организация врачебного контроля за занимающимися физической культурой и спортом.
11. Первичное медицинское обследование. Задачи. Содержание. Медицинское заключение. Его разделы и значение для преподавателя.

12. Повторное медицинское обследование. Задачи. Связь с этапами тренировки. Содержание. Медицинское заключение. Его разделы и значение для преподавателя.
13. Дополнительное медицинское обследование. Задачи. Содержание. Заключение.
14. Характеристика медицинских групп. Принципы распределения на медицинские группы. Характер занятий физической культурой в этих группах.
15. Медико-санитарное обеспечение различных форм оздоровительной физической культуры. Задачи и формы.
16. Медицинское обеспечение соревнований. Обязанности главного судьи и врача в медицинском обеспечении.
17. Задачи и организация врачебно-педагогических наблюдений в процессе учебно-тренировочных занятий.
18. Формы врачебно-педагогических наблюдений. Задачи и организация врачебно-педагогических наблюдений с дополнительными нагрузками.
19. Самоконтроль. Задачи. Форма. Субъективные и объективные показатели, характеристика и оценка.

Примерные задания к 3 модулю

Задание 1. Провести спирографическое (функция внешнего дыхания) исследование и дать оценку результатам исследования.

Протокол «Спирометрия»

Фактическая ЖЕЛ _____ мл
 Возраст _____ лет. Рост _____ см. Вес _____ кг.
 Фактор «А» = _____ ккал. Фактор «Б» = _____ ккал.
 Основной обмен (ОО) = А + Б = _____ ккал
 Должная ЖЕЛ муж. = $ОО \times 2,6 =$ _____ мл.
 Должная ЖЕЛ жен. = $ОО \times 2,3 =$ _____ мл.
 Фактическая ЖЕЛ в % к ДЖЕЛ = _____ %.
 ЗАКЛЮЧЕНИЕ по величине ЖЕЛ _____

Задание. 2. Провести динамическую спирометрию

Протокол «Динамическая спирометрия»

Характер дозированной нагрузки _____
 Величина ЖЕЛ до нагрузки _____ мл.
 Величина ЖЕЛ после нагрузки _____ мл.
 ЗАКЛЮЧЕНИЕ:
 адаптация внешнего дыхания к физической нагрузке _____

Задание 3. Провести гипоксические пробы и дать им оценку.

Гипоксические пробы

Гипоксические пробы дают возможность оценить адаптацию человека к гипоксии и гипоксемии, в частности скорость протекания обменных процессов и таким путем завершенность процессов срочного восстановления, а также устойчивость дыхательного центра к гипоксии.

Проба Генчи

Регистрация времени задержки дыхания после максимального выдоха. Исследуемому

человеку предлагают сделать вдох, затем глубокий и максимальный выдох. Исследуемый человек задерживает дыхание при зажатом носе и закрытом рте. Регистрируется время задержки дыхания между выдохом и вдохом.

В норме величина пробы Генчи у здоровых мужчин и женщин составляет 20–30 с. У спортсменов этот показатель достигает 40 с, а в ряде случаев – 60–70 с и более.

По величине показателя пробы Генчи можно косвенно судить об уровне метаболических процессов, адаптации дыхательного центра к гипоксии и гипоксемии и о состоянии левого желудочка.

Проба Штанге

Регистрация времени задержки дыхания при глубоком вдохе. Исследуемому человеку предлагают сделать вдох, выдох, а затем вдох на уровне 85–95 % от максимально возможного объема. Закрывают рот, зажимают нос. После выдоха секундомер останавливается.

Средние значения пробы Штанге составляют для женщин 35–45 с, для мужчин – 50–60 с, для спортсменок – 45–55 с и более, для спортсменов – 65–75 с и более.

Контрольные вопросы 3 модуль

1. Особенности функционального состояния сердечнососудистой системы лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Пульс, характеристика пульса; артериальное давление; ударный и минутный объемы крови в условиях покоя и при выполнении работы. Типы гемодинамики.
2. Структурные особенности сердца спортсмена. Варианты типов спортивного сердца. Особенности адаптации к физической нагрузке.
3. Методы исследования сердечнососудистой системы. Краткая характеристика общеклинических или основных методов.
4. Дополнительные методы исследования ССС. Электрокардиография. Методика записи и анализа. Информативность метода.
5. Дополнительные методы исследования сердечнососудистой системы: кардиоинтервалография. Методика записи и анализа. Информативность метода.
6. Влияние регулярных занятий физической культурой и спортом на функцию внешнего дыхания. Динамика объемных и вентиляционных показателей в условиях покоя и после выполнения физической нагрузки.
7. Спирография. Характеристика получаемых показателей и их динамика в результате регулярных занятий физической культурой.
8. Методика пневмотахометрии. Оценка полученных показателей в абсолютных значениях и в процентах к должной величине.
9. Методика выполнения функциональных проб внешнего дыхания: пробы Розенталя, Лебедева, Шафрановского. Правила проведения проб. Оценка результатов.
10. Гипоксемические пробы Штанге и Генчи. Методика проведения и оценки состояния функциональных систем. Пробы с гипервентиляцией и с физической нагрузкой. Оценка полученных данных.

Контрольные вопросы 4 модуль

1. Травматизм как медико-социальная проблема. Виды травматизма.
2. Травматизм как причина инвалидизации населения. Сосудистые заболевания, приводящие к ампутациям конечностей.

3. Причины и меры профилактики перенапряжения и перетренированности спортсменов-инвалидов.
4. Функциональные изменения при перенапряжении и перетренированности человека.
5. Внешние признаки утомления. Оценка утомления по выраженности признаков.
6. Переутомление. Причины развития. Симптомы. Средства восстановления.
7. Гипертонические и гипотонические состояния, симптомы, двигательный режим и лечение.
8. Дистрофия миокарда вследствие хронического физического перенапряжения сердца у спортсменов. Признаки, двигательный режим, лечение.
9. Острое физическое перенапряжение. Понятие. Причины возникновения. Механизм развития острой сердечно-сосудистой недостаточности, симптомы, первая помощь.
10. Острое физическое перенапряжение. Понятие. Причины возникновения. Механизм развития печеночно-болевого синдрома, симптомы, первая помощь.
11. Гравитационный шок. Механизм развития, симптомы, профилактика, первая помощь.
12. Ортостатический коллапс. Механизм развития, симптомы, профилактика, первая помощь.
13. Гипогликемическое состояние, гипогликемический шок. Причины, симптомы, неотложная помощь, профилактика.
14. Кровотечение. Классификация. Признаки. Способы остановки.
15. Ранения, понятие, виды. Симптомы повреждений, оказание первой помощи и профилактика.
16. Переломы костей при занятиях спортом: классификация, признаки, оказание первой помощи.
17. Повреждение суставов при занятиях спортом. Вывихи: признаки, оказание первой помощи.
18. Повреждение связок при занятиях спортом: механизм развития, признаки, оказание первой помощи, профилактика.
19. Повреждение мышц (растяжения и разрывы) при занятиях спортом: механизм развития, признаки, оказание первой помощи, профилактика.
20. Повреждение сухожилий при занятиях спортом: механизм развития, типичная локализация, признаки, оказание первой помощи, профилактика.
21. Закрытая черепно-мозговая травма. Классификация. Основные симптомы, лечение и профилактика.
22. Паратенонит и тендовагинит крепитирующий: причины, типичная локализация, признаки, лечение.
23. Периостит от перенапряжения и травматический: сущность, типичная локализация, признаки, профилактика, двигательный режим и лечение.
24. Миозит острый, причины, механизм развития, признаки, лечение.
25. Миозит оссифицирующий: причины, типичная локализация, признаки, лечение.

Рекомендации по написанию конспектов

Конспект – небольшое сжатое изложение изучаемой работы, в котором выделяется самое основное, существенное. Основные требования — краткость, четкость формулировок, обобщение важнейших теоретических положений. Составление конспекта требует вдумчивости, достаточно больших затрат времени и усилий. Конспект это средство накопления материала для будущей

курсовой работы. Конспектирование способствует глубокому пониманию и прочному усвоению изучаемого материала, помогает вырабатывать навыки правильного изложения в письменной форме важнейших теоретических и практических вопросов, умение четко их формулировать, ясно излагать своими словами. Конспект может быть текстуальным и тематическим. Текстуальный конспект посвящен определенному произведению, тематический конспект посвящен конкретной теме, следовательно, нескольким произведениям. В текстуальном конспекте сохраняется логика и структура изучаемого текста, запись идет в соответствии с расположением материала в изучаемой работе. В тематическом конспекте за основу берется не план работы, а содержание темы, проблемы, изучаемые студентом. Конспект может включать тезисы, краткие записи не только тех или иных положений и выводов, но и доказательств, фактического материала, а также выписки, дословные цитаты, различные примеры, цифровой материал, таблицы, схемы, взятые из конспектируемого источника.

При оформлении конспекта необходимо указать фамилию автора изучаемого материала, полное название работы, место и год ее издания. Полезно отмечать и страницы изучаемой работы. В конспекте надо выделять отдельные места текста в зависимости от их значимости (подчеркивания цветными маркерами, замечания на полях).

Устный опрос. (По вопросам самоконтроля) Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося.

3.2. Оценочные средства промежуточной аттестации

Перечень вопросов к зачету:

1. Основные положения и принципы врачебного контроля в спорте
2. Методы оценки физического развития, их значение в практике врачебного контроля.
3. Физическое развитие. Определение и варианты течения. Методы исследования. Антропометрия как метод исследования. Методика измерения роста, веса, периметров и диаметров тела, ЖЕЛ, мышечной силы.
4. Оценка физического развития методом стандартов. Методика построения антропометрического профиля.
5. Антропометрия, как метод исследования физического развития. Его значение и возможности при поражении опорно-двигательной системы.
6. Методы тестирования физической работоспособности. Методики проведения, критерии оценки.
7. Велоэргометрия, как метод тестирования физической работоспособности. Выбор нагрузок. Значение в практике врачебного контроля. PWC170; PWC150.
8. Функциональные пробы исследования сердечно-сосудистой системы. Показания, методика выполнения.
9. Типы реакции сердечнососудистой системы на функциональные пробы.
10. Цели, задачи и содержание медицинского контроля во время тренировок, соревнований, массовых физкультурных мероприятий.
11. Основные формы врачебного контроля. Организация врачебного контроля за занимающимися физической культурой и спортом.
12. Первичное медицинское обследование. Задачи. Содержание. Медицинское заключение. Его разделы и значение для преподавателя.
13. *Повторное медицинское обследование. Задачи. Связь с этапами тренировки. Содержание. Медицинское заключение. Его разделы и значение для преподавателя.*
14. Дополнительное медицинское обследование. Задачи. Содержание. Заключение.

15. Медико-санитарное обеспечение различных форм оздоровительной физической культуры. Задачи и формы.
16. Медицинское обеспечение соревнований. Обязанности главного судьи и врача в медицинском обеспечении.
17. Задачи и организация врачебно-педагогических наблюдений в процессе учебно-тренировочных занятий.
18. Формы врачебно-педагогических наблюдений. Задачи и организация врачебно-педагогических наблюдений с дополнительными нагрузками.
19. Самоконтроль. Задачи. Форма. Субъективные и объективные показатели, характеристика и оценка.
20. Понятие о паспортном и биологическом возрасте. Методы определения.
21. Исследование функционального состояния нервной системы: анамнез, исследование и оценка сухожильных рефлексов, исследование черепно-мозговых нервов и органов чувств.
22. Исследование координационной функции нервной системы.
23. Исследование двигательного анализатора: методы изучения кинестетической и проприоцептивной чувствительности.
24. Исследование двигательного анализатора: определение скорости зрительно-моторной реакции; методика темпинг-теста.
25. Исследование периферического отдела нервной системы: исследование и оценка сухожильных рефлексов. Методика и оценка результатов.
26. Исследование функции вегетативной нервной системы: глазо-сердечная проба Ашнера, дермография.
27. Исследование функции вегетативной нервной системы: ортостатическая и клиностатическая пробы.
28. Особенности функционального состояния сердечнососудистой системы лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Пульс, характеристика пульса; артериальное давление; ударный и минутный объемы крови в условиях покоя и при выполнении работы. Типы гемодинамики.
29. Структурные особенности сердца спортсмена. Варианты типов спортивного сердца. Особенности адаптации к физической нагрузке.
30. Методы исследования сердечнососудистой системы. Краткая характеристика общеклинических или основных методов.
31. Дополнительные методы исследования ССС. Электрокардиография. Методика записи и анализа. Информативность метода.
32. Дополнительные методы исследования сердечнососудистой системы: кардиоинтервалография. Методика записи и анализа. Информативность метода.
33. Гарвардский степ-тест (ГСТ). Методика проведения. Расчет индекса. (ИГСТ). Оценка показателя.
34. Тест Руфье-Диксона. Методика проведения. Расчет и оценка показателя.
35. Определение максимального потребления кислорода (МПК). Методы. Оценка результатов.
36. Тест Новакки. Методика проведения. Оценка результатов.
37. Тест Купера. Методика проведения. Оценка результатов.
38. Влияние регулярных занятий физической культурой и спортом на функцию внешнего дыхания. Динамика объемных и вентиляционных показателей в условиях покоя и после выполнения физической нагрузки.
39. Спирография. Характеристика получаемых показателей и их динамика в результате регулярных занятий физической культурой.
40. Методика пневмотахометрии. Оценка полученных показателей в абсолютных значениях и в процентах к должной величине.
41. Методика выполнения функциональных проб внешнего дыхания: пробы Розенталя, Лебедева, Шафрановского. Правила проведения проб. Оценка результатов.
42. Гипоксемические пробы Штанге и Генчи. Методика проведения и оценки состояния

- функциональных систем. Пробы с гипервентиляцией и с физической нагрузкой. Оценка полученных данных.
43. Внешние признаки утомления. Оценка утомления по выраженности признаков.
 44. Переутомление. Причины развития. Симптомы. Средства восстановления.
 45. Острое физическое перенапряжение. Понятие. Причины возникновения. Механизм развития острой сердечно-сосудистой недостаточности, симптомы, первая помощь.
 46. Острое физическое перенапряжение. Понятие. Причины возникновения. Механизм развития печеночно-болевого синдрома, симптомы, первая помощь.
 47. Гравитационный шок. Механизм развития, симптомы, профилактика, первая помощь.
 48. Ортостатический коллапс. Механизм развития, симптомы, профилактика, первая помощь.
 49. Гипогликемическое состояние, гипогликемический шок. Причины, симптомы, неотложная помощь, профилактика.
 50. Кровотечение. Классификация. Признаки. Способы остановки.
 51. Ранения, понятие, виды. Симптомы повреждений, оказание первой помощи и профилактика.
 52. Переломы костей при занятиях спортом: классификация, признаки, оказание первой помощи.
 53. Повреждение суставов при занятиях спортом. Вывихи: признаки, оказание первой помощи.
 54. Повреждение связок при занятиях спортом: механизм развития, признаки, оказание первой помощи, профилактика.
 55. Повреждение мышц (растяжения и разрывы) при занятиях спортом: механизм развития, признаки, оказание первой помощи, профилактика.
 56. Повреждение сухожилий при занятиях спортом: механизм развития, типичная локализация, признаки, оказание первой помощи, профилактика.
 57. Закрытая черепно-мозговая травма. Классификация. Основные симптомы, лечение и профилактика.
 58. Паратенонит и тендовагинит крепитирующий: причины, типичная локализация, признаки, лечение.
 59. Периостит от перенапряжения и травматический: сущность, типичная локализация, признаки, профилактика, двигательный режим и лечение.
 60. Миозит острый, причины, механизм развития, признаки, лечение.
 61. Миозит оссифицирующий: причины, типичная локализация, признаки, лечение.

Тестовые задания для итогового тестирования

1 вариант

1. Астенический тип телосложения человека характеризуется:
 - 1) пропорциональными размерами тела и гармоничным развитием костно-мышечной систем
 - 2) хорошей упитанностью и развитием мышечной системы, преобладанием поперечных размеров тела
 - 3) стройным телом, слабым развитием мышечной системы, преобладанием продольных размеров тела
 - 4) непропорциональным развитием костно-мышечной системы.При оценке соотношения веса и роста с помощью индекса Кетле на 1 см роста у женщин должно быть: 1) 275-325 гр. 2) 325-375 гр. 3) 375-425 гр. 4) 425-475 гр.
2. При исследовании функционального состояния системы внешнего дыхания через какой промежуток времени проводится исследование ЖЕЛ?
 - 1) 15 секунд 2) 30 секунд 3) 1 минуту 4) 5 минут

Что не соответствует нормотоническому типу реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку:

1) повышение ЧСС 2) увеличение МОК 3) снижение пульсового давления 4) увеличение максимального АД

3. Какая из перечисленных проб используется для исследования функционального состояния нервной системы?

1) проба Ромберга 2) проба Розенталя 3) проба Руфье 4) проба Генче

4. Какой из показателей учитывается при оценке физической работоспособности по тесту PWC - 170?

1) характер восстановительного периода 2) прямолинейная зависимость между ЧСС и мощностью выполняемой работы 3) вес испытуемого 4) АД

5. Какое количество нагрузок предполагается при проведении Гарвардского степ-теста: 1) одна 2) две 3) три 4) не имеет значения

6. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий физической культурой и их содержание:

1) Наблюдения медицинского работника образовательного или спортивного учреждения за условиями занятий или состоянием здоровья

2) наблюдения тренера или учителя физкультуры за организацией и методикой проведения занятий

3) наблюдения совместно медицинского работника и спортивного педагога за организацией, методикой и условиями проведения занятий

4) наблюдения педагогической общественности совместно с администрацией спортивной школы

7. В какой части урока или тренировки должна быть наибольшая физическая нагрузка?

1) подготовительной 2) основной 3) заключительной 4) не имеет значения

8. Что не учитывается при формировании медицинских групп в образовательных учреждениях: 1) класс обучения 2) пол учащихся 3) рост 4) диагноз заболевания

9. По какому количественному показателю дается оценка половой принадлежности в секс-контроле:

1) по уровню мужского полового гормона 2) по уровню полового хроматина 3) по уровню женского полового гормона 4) по уровню холестерина

10. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием и уровнем физической подготовленности все школьники распределяются на следующие медицинские группы: 1) слабая, средняя, сильная 2) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья 3) основную, подготовительную, специальную 4) оздоровительную, физкультурную, спортивную

11. Хороший тренирующий эффект в физическом воспитании детей дают двигательные режимы при ЧСС:

1) 90-100 уд/мин 2) 110-125 уд/мин 3) 130-150 уд/мин 4) 160-175 уд/мин

12. От чего зависит в большей мере продолжительность восстановления ЧСС и АД после физической нагрузки у учащегося ДЮСШ?

1) от типа телосложения 2) от возраста 3) от вида спорта 4) от физической подготовленности юного спортсмена

13. Если взять все виды травматизма за 100 %, то на долю спортивного травматизма приходится:

1) 1-2 % 2) 4-5% 3) 10-12 % 4) 15-17%

14. Что является определяющим признаком открытого перелома костей:

1) виден фрагмент сломанной кости 2) повреждена надкостница 3) нарушена целостность кожи в области перелома кости 4) сильное кровотечение

15. Виды медицинских обследований занимающихся физической культурой и спортом:

1) поверхностный, плановый, дополнительный 2) первичный, плановый, дополнительный 3) повторный, дополнительный, поверхностный 4) первичный, поверхностный, плановый

16. Количество занимающихся школьниками в специальных медицинских группах до: 1) 15 человек 2) более 15 3) 30 человек 4) не имеет значения

17. Пульсовое артериальное давление это –

1) Среднее арифметическое максимального и минимального АД 2) разница между максимальным и

минимальным АД 3) (макс АД+ минАД)/2 4) не имеет значения

18. Виды санитарно-гигиенического контроля за спортивными сооружениями: 1) федеральный, муниципальный 2) предупредительный, текущий 3) административный, медицинский 4) сезонный, постоянный

19. За какое время до начала соревнований подается письменная заявка на медицинское обслуживание: 1) 1 день 2) 3 дня 3) 5 дней 4) 10 дней

20. Профилактика травм в спорте невозможна без:

1) полноценной подготовительной части 2) соблюдения санитарно-гигиенических требований к спортивной одежде 3) хорошего питания 4) страховки

21. Какие из средств восстановления работоспособности не относятся к физическим средствам: 1) массаж 2) парная баня 3) баротерапия 4) гипноз

22. Патологическое состояние в спорте это:

1) травма опорно-двигательного аппарата 2) временное расстройство функций организма 3) заболевание нервно-мышечной системы 4) заболевание кардио-респираторной системы 23. При мениските повреждается:

1) голеностопный сустав 2) коленный сустав 3) тазобедренный сустав 4) локтевой сустав

Вариант 2.

1. Самоконтроль спортсмена – это использование методов исследования: 1) клинических 2) лабораторных 3) простейших медицинских 4) биохимических

2. Заявка на медицинское обслуживание спортивных соревнований не подается:

1) во врачебно-физкультурный диспансер 2) в районную больницу 3) в поликлинику 4) в муниципальную администрацию

3. Хороший реабилитационный эффект в физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем дают двигательные режимы при ЧСС:

1) 90-100 уд/мин 2) 110-125 уд/мин 3) 130-150 уд/мин 4) 160-175 уд/мин

4. Хронические патологические состояния в спорте могут развиваться при нерациональных тренировках за:

1) неделю 2) 1 месяц 3) 3 месяца 4) 1 год и более

5. По тяжести течения легкие травмы в спортивном травматизме составляют:

1) 60% 2) 70% 3) 80% 4) 90%

6. Назовите соматоскопический признак, не оказывающий существенного влияния на физическое развитие:

1) состояние осанки 2) форма позвоночника 3) форма ног, стопы 4) степень полового развития

7. Какой из методов физического развития не является объективным:

1) антропометрических стандартов 2) корреляции 3) индексов 4) 425-475 гр.

8. Бронхиальная проходимость у спортсменов выше на фазе:

1) вдоха 2) выдоха 3) одинакова на фазе вдоха и выдоха 4) не зависит от фазы дыхательного акта

9. При каком типе реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку существенно снижается минимальное АД?

1) гипотоническом 2) дистоническом 3) ступенчатом 4) гипертоническом

10. К пробам по исследованию функционального состояния вегетативной нервной системы относятся:

1) ортостатическая 2) Летунова 3) Розенталя 4) PWC- 170

11. Какая из предлагаемых нагрузок в тесте PWC -170 должна быть большей?

1) первая 2) вторая 3) третья 4) не имеет значения

12. Какое количество нагрузок предполагается при проведении Гарвардского степ-теста?

1) одна 2) две 3) три 4) не имеет значения

13. Какой из перечисленных форм врачебно-педагогических наблюдений не существует:

1) Врачебно-педагогические наблюдения на уроке физической культуры в школе 2) врачебно-педагогические наблюдения на утренней гимнастике 3) врачебно- педагогические наблюдения на учебно-тренировочных сборах 4) врачебно-педагогические наблюдения на соревнованиях

14. Какие показатели спортсмена на соревнованиях не относят к субъективным?
1) плохое настроение 2) отсутствие желания соревноваться 3) показанный на соревнованиях результат 4) пониженный аппетит
15. Биологический возраст детей и подростков не определяется по:
срокам прорезывания и смене зубов 2) степени развития волосяного покрова у мальчиков в подмышечной впадине и на лобке 3) развитию внутренних органов и весу 4) развитию грудных желез у девочек
16. Прием анаболических стероидов ведет к усилению синтеза:
1) углеводов 2) белков 3) жиров 4) ферментов
17. Группа, которая формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья, физическом развитии и физической подготовленности называется:
1) группой общефизической подготовки 2) физкультурной группой 3) средней медицинской группой 4) подготовительной группой
18. Специальная медицинская группа в образовательных учреждениях занимается:
1) с ограниченной нагрузкой по программе основной группы 2) по программе для подготовительной группы 3) по специальным программам 4) по региональным программам
19. Сколько раз в году должны проходить диспансеризацию учащиеся ДЮСШ?
1) один раз 2) два раза 3) три раза 4) четыре раза
20. По степени тяжести к легким травмам относятся:
1) переломы костей таза 2) ушибы, ссадины 3) растяжения связок суставов 4) вывихи суставов
21. Суть диспансерного метода наблюдения за спортсменами состоит в:
1) посещении диспансера по желанию самого спортсмена 2) посещении диспансера по направлению тренера 3) посещении диспансера по приглашению диспансера 4) посещении диспансера при жалобах на состояние здоровья
22. При оказании первой медицинской помощи при спортивных травмах
1) поверхностный, плановый, дополнительный 2) первичный, плановый, дополнительный
3) повторный, дополнительный, поверхностный 4) первичный, поверхностный, плановый.
23. Наиболее оптимальная реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, когда минимальное АД:
не изменяется 2) увеличивается 3) снижается 4) то увеличивается, то снижается

3 Вариант

1. Какие показатели самоконтроля играют ведущую роль при анализе его данных?
1) субъективные 2) объективные 3) точные 4) все перечисленные
2. Что не должен осуществлять медицинский работник, обслуживающий соревнования перед их началом:
1) санитарно-гигиенический контроль за подготовкой спортивного сооружения к соревнованиям
2) проведение медицинского обследования участников соревнований 3) работа в мандатной комиссии 4) контроль за условиями размещения иногородних спортсменов
3. На процесс регенерации при спортивных травмах не влияет:
1) гиподинамия 2) гиповитаминоз 3) тип физического развития 4) возраст
4. Острые патологические состояния в спорте развиваются за:
1) 10 секунд 2) 1 минуту 3) 1 секунду 4) 1 час
5. При каких формах проведения физической культуры и спорта возможен наибольший травматизм:
1) на тренировках 2) на соревнованиях 3) на учебно-тренировочных сборах 4) на уроке
6. Что не относят к соматометрическим показателям физического развития:
1) длина, масса тела, окружность грудной клетки 2) станова сила, сила мышц кисти 3) развитие подкожно жировой клетчатки 4) развитие вторичных половых признаков
7. При оценке соотношения веса и роста с помощью (индекса Кетле) на 1 см роста у мужчин должно быть:

- 1)300-325 гр. 2) 325-350 гр. 3) 350-400 гр. 4) 400-450 гр.
8. Дыхательной пробой Розенталя оценивают?
- 1) бронхиальную проходимость 2) уровень функциональной готовности дыхательного аппарата
3) утомляемость дыхательной мускулатуры 4) ДЖЕЛ
9. Сколько существует типов реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку:
- 1) 2 типа 2) 3 типа 3) 4 типа 4) 5 типов
10. При проведении клиностатической пробы и перехода из вертикального положения в горизонтальное необходимо измерить ЧСС:
- 1) сразу после смены положения тела 2) через 1 минуту 3) через 2 минуты 4) через 5 минут
11. Что такое PWC -170?
- 1)это максимальная физическая работоспособность 2)это должная величина физической работоспособности при ЧСС 170 уд/мин 3) это максимальный режим функционирования сердечно-сосудистой системы 4) это физическая работоспособность при ЧСС 170 уд/мин
12. Как оценивается физическая работоспособность при показателе более 81 в Гарвардском степ-тесте?
- 1) плохая 2) удовлетворительная 3) хорошая 4) отличная
13. Во время проведения врачебно-педагогических наблюдений на уроке или тренировочном занятии не исследуются:
- 1) моторная плотность 2) функциональная нагрузка 3) санитарно-гигиенические условия проведения занятий 4) физическое развитие занимающихся
14. Какие данные наблюдений не относятся к визуальным признакам утомления?
- 1) снижение двигательной активности 2) сильное потоотделение 3) плохое настроение 4) изменение кожных покровов
15. Для оценки состояния сердечно-сосудистой системы у детей и подростков применяется:
- 1) проба Летунова 2) стандартно физическая нагрузка-20 приседаний за 30 секунд 3) количество сгибаний рук в упоре лежа за 1 минуту 4)3-минутный бег на месте со скоростью 180 шагов в минут
16. Прием анаболических стероидов ведет к увеличению:
- 1)костного скелета 2) жировой ткани 3) мускулатуры 4) соединительной ткани
17. Разрешается ли вести занятия с учащимися подготовительной группы: 1)вместе 1) с основной группой 2) вместе со специальной медицинской группой 3) вместе со школьниками всего класса
18. Специальная медицинская группа занимается:
- 1) с ограниченной нагрузкой по программе основной группы 2) по специальным программам 3) по программе для подготовительной группы 4) по региональным программам
19. Диспансеризация учащихся ДЮСШ и СДЮШОР состоит?
- 1)клинических исследований 2) лабораторных и биохимических исследований 3) поликлинических обследований 4) комплексного обследований
20. По степени тяжести – травмы средней тяжести составляют:
- 1) 4-5 % 2) 7-8% 3) 9-10 % 4) 20-21%
21. Дисмургия это наука о:
- 1) правилах рационального питания 2) правилах приема лекарств 3) правилах наложения повязок 4) правилах личной гигиены
22. Содержание и периодичность диспансерного наблюдения за спортсменами:
- 1)углубленное обследование, ежегодно 2) поверхностное обследование, каждые полгода 3) комплексное обследование, ежеквартально 4) клиническое обследование ежегодно
23. Что определяется при проведении одномоментной функциональной пробы?
1. адаптация организма к физической нагрузке 2) физическая работоспособность 3) тренированность обследуемого 4) реакция организма на физическую нагрузку

4 вариант

2. Санитарно-гигиенический контроль за местами занятий не решает задачи: 1) сохранение

- здоровья занимающихся 2) профилактики простудных заболеваний 3) функциональной готовности организма 4) предупреждения травматизма
3. К педагогическим средствам восстановления можно отнести:
- 1) самоконтроль занимающегося 2) правильное сочетание нагрузок и отдыха 3) витаминизацию 4) рациональное питание
4. Во время медицинского обеспечения соревнований врач не должен:
- 1) оказывать медицинскую помощь 2) следить за санитарно-гигиеническими условиями 3) проводить функциональное тестирование соревнующихся 4) осуществлять профилактику травматизма
5. На частоту спортивного травматизма не влияет:
- 1) возраст 2) пол 3) стаж занятий спортом 4) рост
6. К причинам перетренировки не относятся:
- 1) отклонения в состоянии здоровья 2) неправильный режим и методика тренировки 3) плохие климатические условия 4) нарушение режимных мероприятий восстановления после тренировок
7. По группе каких признаков не изучается физическое развитие:
- 1) соматическим 2) физиометрическим 3) психофизиологическим 4) соматоскопическим
7. Антропометрические стандарты – это величины признаков, полученные при обследовании лиц, не однородных по:
- 1) полу 2) возрасту 3) профессии 4) социальному положению
8. Динамическая спирометрия это определение ЖЕЛ под влиянием:
- 1) утомления 2) умственной нагрузки 3) физической нагрузки 4) психического напряжения
9. Какая из перечисленных реакций сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку не является атипичической?
- 1) астеническая 2) дистоническая 3) нормотоническая 4) ступенчатая
10. Какую функцию нервно-мышечной системы исследуют с помощью пробы Ромберга:
- 1) вестибулярную 2) координационную 3) статической выносливости 4) лабильности
11. При оценке физической работоспособности по тесту РВС -170 спортсменов разных видов спорта наибольший уровень работоспособности должен быть у:
- 1) гимнастов 2) боксеров 3) футболистов 4) лыжников
12. Для проведения Гарвардского степ-теста необходимо иметь:
- 1) велоэргометр 2) бегущую дорожку 3) ступеньку 4) гимнастическую стенку
13. Какая из форм организации врачебно-педагогических наблюдений в массовой физической культуре не используется?
- 1) Оперативные исследования 2) текущие исследования 3) сезонные исследования 4) этапные исследования
14. Что нельзя отнести к визуальным признакам утомления?
- 1) покраснение кожных покровов 2) сильное потоотделение 3) расстройство деятельности желудочно-кишечного тракта 4) нарушения точно координированных движений
15. На какой частоте пульса должны вестись занятия физической культурой у школьников старших классов с целью достижения тренирующего эффекта:
- 1) 90-100 уд/мин 2) 110-130 уд/мин 3) 130-150 уд/мин 4) 160-175 уд/мин
16. Секс-контроль проводится: 1) на всех соревнованиях 2) только на крупных соревнованиях 3) ежегодно 4) 1 раз в жизни
17. Что учитывается при распределении школьников и студентов на медицинские группы в образовательных учреждениях?
- 1) состояние здоровья, класс, физическое развитие 2) состояние здоровья, физическая подготовленность, пол 3) состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность 4) класс, пол, физическая подготовленность
18. На какой период времени направляются школьники в специальную медицинскую группу: 1) на 3 месяца 2) на 6 месяцев 3) на учебный год 4) до окончания школы
19. Врачебно-педагогические наблюдения за юными спортсменами не преследуют цель: 1)

оценки воздействия на организм физических нагрузок 2) установления уровня функциональной готовности 3) совершенствования учебно-тренировочного процесса 4) повышения уровня социальной зрелости

20. Нарушение методики проведения занятий может быть причиной спортивных травм:

1) в 10 % случаев 2) в 20% случаев 3) в 30% случаев 4) в 50 % случаев

21. Оказывая первую помощь, при переломах ноги не следует: 1) согреть тело пострадавшего 2) давать пить крепкий чай 3) давать обезболивающие средства или алкоголь 4) делать искусственное дыхание

22. Одной из целей дополнительных медицинских осмотров может быть:

1) дать оценку физическому развитию 2) определить уровень готовности функциональных систем 3) дать допуск к участию в соревнованиях 4) проанализировать данные самоконтроля спортсмена

23. Какой вид функционального исследования предпочтительнее провести у человека пожилого возраста:

1) определение PWC 170 2) определение статической выносливости 3) определение процентного насыщения кислородом крови 4) определение толерантности к физическим нагрузкам

Примеры типовых задач для промежуточного контроля

2) В динамометрических исследованиях обнаружено, что сила скелетных мышц оказывается более всего выраженной при задержке дыхания, менее – в фазу выдоха и ещё меньше – во время вдоха. Почему?

3) На основании заключения здоровья и функционального состояния студенту разрешили заниматься в секции самбо. У исследуемого студента следующие параметры физического развития: длина тела = 170см, ИМТ = 24,3кг/м², ЖИ = 55%, становая тяга = 143кг. Какой вид исследования не был проведен? Почему он необходим?

Ответ: длина тела сидя, этот показатель необходим для определения центра тяжести студента.

4) При первичном медицинском обследовании у студента был выявлен сколиоз 1-ой степени. Какие виды спорта допустимы для занятий в этом случае (баскетбол, борьба, лыжи, тяжелая атлетика)?

Ответ: только лыжи.

5) При антропометрическом измерении, проведенном во второй половине дня (после обеденного приема пищи) получены следующие данные: длина тела (170см), масса тела (86,7кг). Определить ИМТ и дать интерпретацию этому показателю. Какие требования антропологического исследования нарушены?

Ответ: ожирение (ИМТ=30); нарушено требование к правилам проведения соматоскопии и антропометрии – проведение исследования натощак или не ранее, чем через 2-3 часа после еды. При соблюдении требований показатель ИМТ был бы менее 30 и соответствовал бы определению - тучность).

6) Какие функциональные антропометрические показатели являются наиболее информативными для оценки здоровья и почему: ЖЕЛ, масса тела, экскурсия грудной клетки, длина тела, становая тяга?

Ответ: становая тяга, т.к. для того чтобы показать хороший результат необходимо создать мощный импульс в ЦНС для активации большого количества мышечных групп.

7) У обследованных субъектов были получены следующие показатели:

1) длина тела (172см), масса тела (82кг), ЖИ (53мл/кг), СИ (45кг);

6) длина тела (175см), масса тела (74кг), ЖИ (61мл), СИ (52кг).

Какое физическое развитие у данных обследуемых?

Ответ: а) пограничное состояние между ожирением и тучностью – т.е. физическое развитие плохое;

7) показатели физического развития в пределах нормы – т.е. физическое развитие хорошее.

8) У студентки при антропометрическом исследовании получены следующие данные: масса тела (70кг), длина тела (161см), ЖИ (45мл/кг), СИ (42). Какие средства коррекции физического

развития целесообразно применить в первую очередь?

Ответ: тучность, необходимо начать коррекцию с нормализации массы тела соответствующей диетой и подбором физических упражнений.

9) Для получения разрешения к занятиям спортивной гимнастикой девочке 7 лет необходимо иметь следующие антропометрические показатели: длина тела? масса тела? форма стоп?

Ответ: длина тела не менее 120см, масса тела не более 25кг, форма стоп норма или умеренно выраженный свод.

10) У студента при антропометрическом обследовании было выявлено: длина тела 163см, масса тела 48кг, обхват грудной клетки в паузе 75см. Определите крепость телосложения? Ответ: индекс Пинье менее 18,5; следовательно крепость телосложения очень слабая.

11) Почему показатели физического развития являются более информативными для отбора в спортивную секцию, чем морфологические, психоэмоциональные, вегетативные, неврологические и др..

Ответ: так как они генетически обусловлены на 80%.

12) . При антропометрическом обследовании юноши 14 лет получены следующие результаты: индекс Пирке (85%), ЖЕЛ (3150 мл), становая тяга (125 кг), ИМТ (23,7кг/м²). Какой вид спорта вы порекомендуете: баскетбол, плавание, борьба, прыжки в высоту? Ответ: борьба.

4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.1. Описание процедур проведения текущего контроля успеваемости студентов

В таблице представлено описание процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий текущего контроля успеваемости студентов, в соответствии с рабочей программой дисциплины, и процедур оценивания результатов обучения с помощью запланированных оценочных средств.

Наименование оценочного средства	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения
Лабораторная работа	При изучении некоторых тем необходимо выполнить лабораторные работы. В течение 1 недели студент обязан оформить ЛР с соответствующими пояснениями
Выступление с презентацией /	Индивидуальные творческие задания выдаются на практических занятиях, предшествующих изучению предлагаемой темы.

Устное сообщение	Преподаватель знакомит студентов с критериями оценивания. Индивидуальные творческие задания должны быть выполнены к занятию по изучению предлагаемой темы и в соответствии с требованиями к оформлению (подготовка выступления с презентацией или подготовка устного сообщения и написание тезисов). Выполненное задание предъявляется студентом на занятии по изучению предлагаемой темы.
Промежуточное тестирование	Промежуточное тестирование проводится по результатам освоения разделов дисциплины во время практических занятий. Во время проведения тестирования пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадями для практических занятий не разрешено. Преподаватель на практическом занятии, предшествующем занятию проведения теста, доводит до обучающихся: темы, количество заданий в тесте, время выполнения.
Организация работы с текстом по обобщению, систематизации и структурированию учебной информации	Текст предлагается студентам для работы с ним на практическом занятии или во внеучебное время. Тексты могут быть предложены студентам из научно-популярных журналов. Преподаватель на практическом занятии знакомит студентов с критериями оценивания. В назначенный срок студенты сдают выполненные задания на проверку
Решение задач	Выполнение задач осуществляется на практическом занятии. Задачи предполагаются после изучения тем и разбора необходимых формул. Часть задач решается самостоятельно. После предполагается защита задачи по теме у доски.
Итоговое тестирование	Итоговое тестирование проводится по результатам освоения дисциплины в целом во время практических занятий. Во время проведения тестирования пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадями для практических занятий не разрешено. Преподаватель на практическом занятии, предшествующем занятию проведения теста, доводит до обучающихся: темы, количество заданий в тесте, время выполнения.

Методика оценки деятельности студента

Модуль	Номер раздела	Процедура оценивания	Оценка	
			Мин.	Макс.
1	1, 2	Составление конспекта. Организация работы с текстом по обобщению, систематизации и структурированию учебной информации	2	5
		Выступление с презентацией / Устное сообщение	3	5
		Практическая работа	5	8
		Промежуточное тестирование, устный опрос по теме	3	6
2	3	Составление конспекта. Организация работы с текстом по обобщению, систематизации и структурированию учебной информации	2	5
		Выступление с презентацией / Устное сообщение	3	6

		Результаты практической работы	5	8
		Опрос по контрольным вопросам	3	6
3	4	Составление конспекта. Организация работы с текстом по обобщению, систематизации и структурированию учебной информации	3	5
		Выступление с презентацией / Устное сообщение	3	6
		Практическая работа	5	8
		Опрос по контрольным вопросам	2	4
4	5, 6	Составление конспекта. Организация работы с текстом по обобщению, систематизации и структурированию учебной информации	2	5
		Выступление с презентацией / Устное сообщение	3	5
		Практическая работа	3	8
		Итоговое тестирование, решение задач	8	14
			55	100