

ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛПУ»)

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра адаптивной физической культуры и физической реабилитации



Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине

Практическая кинезология с основами спортивной медицины

По направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль подготовки – Физическая реабилитация
Квалификация выпускника – бакалавр
Форма обучения – очная, заочная
Курс – ОФО – 3 курс (5, 6 семестр), ЗФО – 4 курс (10, 11, 12 триместр)

Разработчик:
кандидат медицинских наук, доцент, профессор
кафедры адаптивной физической культуры и
физической реабилитации
И.В. Козыренко
старший преподаватель кафедры адаптивной
физической культуры и физической реабилитации
Ю.М. Штольа

Заведующий кафедрой адаптивной физической
культуры и физической реабилитации:

А.В. Ериксенко
«24.09.2023» № 24.09.2023

Луганск, 2023

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на овладение следующими компетенциями:

Общепрофессиональных компетенций:

ОПК-4 – способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся.

ОПК-10 – Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).

1.2. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности:

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства/ способ оценивания
Тема 1. Спортивная медицина: понятие, цель, задачи, методы оценки физического развития занимающихся физической культурой и спортом.	ОПК-4 ОПК-10	Устный опрос. Проверка практических заданий и самостоятельной работы.
Тема 2. Изменения в организме при выполнении физических нагрузок. Физиологические изменения при выполнении физических нагрузок. Патогенетические синдромы в спортивной медицине. Дисневротический синдром. Дисгормональный синдром. Дисиммунный синдром. Дисметаболический синдром. Дисалгический синдром. Синдром воспаления. Дисциркуляторный синдром.	ОПК-4 ОПК-10	Устный опрос. Проверка практических заданий и самостоятельной работы.

<p>Тема 3. Предпатологические состояния и заболевания, возникающие при нерациональных занятиях физической культурой и спортом. Причины и механизмы формирования дисадаптационного синдрома. Острое физическое перенапряжение. Хроническое физическое перенапряжение ведущих органов и систем организма спортсмена. Периодически возникающие острые проявления хронического физического перенапряжения.</p>	<p>ОПК-4 ОПК-10</p>	<p>Устный опрос. Проверка практических заданий и самостоятельной работы.</p>
<p>Тема 4. Общий и спортивный анамнез, физическое развитие, антропометрия, соматоскопия (наружный осмотр), оценка физического развития (метод индексов, стандартов, корреляции). Определение и оценка физического развития и функционального состояния основных систем организма. Оценка функционального состояния основных систем организма с помощью функциональных проб. Определение и оценка общей физической работоспособности. Связь физической работоспособности с показателями здоровья.</p>	<p>ОПК-4 ОПК-10</p>	<p>Устный опрос. Проверка практических заданий и самостоятельной работы.</p>
<p>Тема 5. Основы общей и специальной патологии у лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Медицинское обеспечение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий. Медицинское обеспечение спортивных сборов.</p>	<p>ОПК-4 ОПК-10</p>	<p>Устный опрос. Проверка практических заданий и самостоятельной работы.</p>
<p>Тема 6. Общее обследование в прикладной кинезиологии. Постуральный анализ. Нейролимфатические и нейроваскулярные рефлексy. Техника начала и конца прикрепления (мышцы). Мануальное мышечное тестирование. Исследование паттерна ходьбы и бега.</p>	<p>ОПК-4 ОПК-10</p>	<p>Устный опрос. Проверка практических заданий и самостоятельной работы.</p>

Тема 7. Практическая кинезиология позвоночного столба. Ловетт-реактор. Позвонковые сублюксации. Вертебральные фиксации. Цервикальный дисковый синдром.	ОПК-4 ОПК-10	Устный опрос. Проверка практических заданий и самостоятельной работы.
Итоговая аттестация	ОПК-4 ОПК-10	Экзамен

1.3. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (наименование индикатора достижения компетенции)
ОПК-4 – способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся.	<p>ИОПК-4.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные требования к организации контроля с использованием методов измерения и оценки физического и моторного развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; <p>ИОПК-4.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом, в том числе лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидностью; <p>ИОПК-4.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществления контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний.
ОПК-10 – Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и	<p>ИОПК-10.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания; - виды физических упражнений, физических средств и

(или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).	методов воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма. ИОПК-10.2. Умеет: - подбирать и осуществить на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов). ИОПК-10.3. Имеет опыт: - практического применения физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).
---	--

1.4. Критерии оценивания компетенций на разных этапах формирования

Система оценивания учебных достижений студентов очной форм обучения

Вид текущей учебной работы ОФО – 3 курс (5 семестр)	Количество баллов ОФО
Устные и письменные ответы на практических занятиях	16
Самостоятельная работа	20
Итого 4 семестр	36

Вид текущей учебной работы ОФО – 3 курс (6 семестр)	Количество баллов ОФО
Устные и письменные ответы на практических занятиях	32
Самостоятельная работа	18
Экзамен	30
Итого 5 семестр	80
Итого:	100

Система оценивания учебных достижений студентов заочной форм обучения

Вид текущей учебной работы ЗФО – 4 курс (10 триместр)	Количество баллов ЗФО
Устные и письменные ответы на практических занятиях	8
Самостоятельная работа	15
Итого 13 триместр	23

Вид текущей учебной работы ЗФО – 4 курс (11 триместр)	Количество баллов ЗФО
Устные и письменные ответы на практических занятиях	12

Самостоятельная работа	15
Итого 14 триместр	27

Вид текущей учебной работы	Количество баллов
ЗФО – 4 курс (12 триместр)	ЗФО
Устные и письменные ответы на практических занятиях	8
Самостоятельная работа	12
Экзамен	30
Итого 15 триместр	50
Итого учебная работа	100

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90-100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	зачтено
Хорошо	83-89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75-82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63-74	Д – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с	

		освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50-62	Е – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21-49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	0-20	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

2.1. Типовая практическая работа.

Тема: Общий и спортивный анамнез, физическое развитие, антропометрия, соматоскопия (наружный осмотр), оценка физического развития (метод индексов, стандартов, корреляции).

План

1. Определение и оценка физического развития и функционального состояния основных систем организма.
2. Оценка функционального состояния основных систем организма с помощью функциональных проб.
3. Определение и оценка общей физической работоспособности.

4. Связь физической работоспособности с показателями здоровья.

Задания для самостоятельной работы:

Тема: Туловище: практическая кинезиология.

1. Опишите движения туловища: виды суставов, количество степеней свободы и осей вращения, возможные объемы движения (в градусах).
2. Опишите группы мышц туловища, которые участвуют в движениях, их начало и прикрепление, иннервацию и основные функции.

2.2. Типовые темы для выступления на практических занятиях с докладом.

1. Применение подвесной терапии в процессе реабилитации пациентов с поражениями периферического мотонейрона.
2. Биомеханическая стимуляция мышц у пациентов с поражениями периферического мотонейрона.
3. Применение тренажеров с биологически обратной связью у пациентов с поражениями периферического мотонейрона
4. Оценка функционального состояния основных систем организма с помощью функциональных проб.

2.3. Типовые темы для презентаций:

1. Какие нефармакологические средства восстановления применяются в спорте?
2. Проблема акселерации в детском спорте.
3. Методы восстановления в спорте.
4. Медико-педагогическое обеспечение учебно-тренировочных мероприятий.

Пример: Презентация по дисциплине «Основы спортивной медицины»

Подготовить презентацию по «Основам спортивной медицины». Студенты делятся на пары и делают презентацию по основам спортивной медицины и к следующему занятию предоставляют презентацию для обсуждения в группе.

2.4. Типовой перечень дискуссионных тем (дискуссии, мини-конференции).

1. Использование прикладной кинезиологии в коррекционной работе спортсменов с ограниченными возможностями здоровья.
2. Прикладная кинезиология: восстановление тонуса мышц и функции верхней конечности.
3. Профилактика заболеваний спортсменов.
4. Повышение адаптационных возможностей спортсменов.
5. Допинг в спорте.

2.5. Темы эссе (рефератов, докладов, сообщений)

1. Роль физической культуры в укреплении здоровья населения.
2. Физическая культура инвалидов.
3. Всемирный допинговый кодекс. (ВАДА/WADA).
4. Нефармакологические средства восстановления в спорте.
5. Применение массажа в спорте, его роль в тренировочном процессе.
6. Методы обследования сердечно – сосудистой системы в спорте.
7. Методы обследования дыхательной системы.
8. Методы обследования опорно – двигательной системы в спорте.
9. Оценка физической работоспособности спортсмена.
10. Понятие «здоровый образ жизни. Роль физической культуры и спорта в укреплении здоровья.
11. Значение физической культуры и спорта в борьбе с вредными привычками.

12. Особенности физического развития и телосложения у представителей различных видов спорта (на примере одного вида спорта).
13. Оценка физического состояния спортсменов.
14. Роль диетотерапии, режима дня в лечении хронических заболеваний.
15. Закаливание как метод профилактики заболеваний. Методы закаливания.
16. Физические методы лечения в спортивной медицине.
17. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом.

2.6. Тестирование.

1. Максимальная температура окружающей среды, при которой еще разрешается проведение соревнований по марафонскому бегу, должна не превышать;
А. + 20 С
Б. + 25 С
В. + 28 С
Г. + 32 С
2. Студент К., 20 лет, за 12 мин. (12-и мин. Тест Купера) преодолел дистанцию, равную 2 км. 500 м. Оцените степень его подготовленности:
А. плохая,
Б. хорошая.
В. удовлетворительная
Г. отличная
3. Студент Т., 19 лет, ЧСС покоя 75 уд/мин., АД= 130/75. Сразу после выполнения пробы с 2-х мин. бегом на месте в темпе 180 шагов в мин. ЧСС=150 уд/мин., АД=170/0. Через 3 мин. восстановления ЧСС=120, АД=140/0. Какой тип реакции ССС:
А. нормотонический,
Б. дистонический
В. гипертонический
Г. гипотонический
4. В каком возрасте спортсмены добиваются успеха в видах спорта связанных с развитием качества выносливости:
А. 15-20 лет,
Б. 20-25 лет
В. 25-30 лет
Г. 30-40 лет
5. Абитурент К., 17 лет. При первичном врачебном обследовании выявлена миопия (- 5,5 диоптрий) при слабом физическом развитии, К какой медицинской группе его следует отнести А. основной,
Б. специальной,
В. подготовительной
Г. освободить от занятий
6. Контроль пола женщин-спортсменок проводится:
А. перед каждым соревнованием,
Б. в зависимости от вида спорта
В. только перед чемпионатами мира и олимпийскими играми,
Г. 1 раз в жизни перед крупными международными соревнованиями.
7. Выраженная физиологическая брадикардия развивается у спортсменов в видах спорта, развивающих преимущественно качество:
А. скорости

- Б. силы
 - В. выносливости
 - Г. ловкости
8. При диспансеризации спортсменов сборных команд России дополнительно проверяется аудиометрия у:
- А. стрелков
 - Б. баскетболистов
 - В. биатлонистов
 - Г. гимнастов
 - Д. пятиборцев
9. При проведении углубленного медицинского обследования спортсменов сборных команд России дополнительно проверяется вестибулометрия у:
- А. гребцов
 - Б. гимнастов
 - В. фигуристов
 - Г. пловцов
 - Д. прыгунов с трамплина
10. Этапные медицинские обследования спортсменов сборных команд России проводятся:
- А. 1 раз в год
 - Б. 2-3 раза в год
 - В. 3-4 раза в год
 - Г. в зависимости от количества этапов подготовки в течение годичного цикла.
11. С учетом специфики вида спорта, при обследовании спортсменов сборных команд России, дополнительно проводится исследование глазного дна и измерение внутриглазного давления у:
- А. боксеров
 - Б. регбистов
 - В. тяжелоатлетов
 - Г. прыгунов с шестом
 - Д. спортсменов больших весовых категорий.
12. Какие из перечисленных легочных объемов нельзя измерить с помощью простого спирометра:
- А. жизненную емкость легких
 - Б. функциональную остаточную емкость
 - В. дыхательный объем
 - Г. остаточный объем
13. Дополнительное исследование поля зрения у спортсменов сборных команд России и их ближайшего резерва проводится у:
- А. футболистов
 - Б. пловцов
 - В. гимнастов
 - Г. ватерполистов
 - Д. фигуристов
14. Абитуриенты высших учебных заведений, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья и слабое физическое развитие, относятся к:
- А. основной
 - Б. подготовительной
 - В. специальной медицинской группе

Г. группе ЛФК

15. Наиболее важным компонентом лечения почти всех спортивных повреждений является использование приемов под аббревиатурой «ПЛДП»:

- А. покой
- Б. лед
- В. движение
- Г. подъем
- Д. давление
- Е. пластырь

16. Рефлекторное раздражение блуждающего нерва проявляется:

- А. брадикардией и повышением АД,
- Б. брадикардией и понижением АД,
- В. тахикардией и гипотензией,
- Г. тахикардией и гипертензией,
- Д. брадикардией и повышением диастолического давления

17. При возбуждении парасимпатического отдела вегетативной нервной системы отмечается:

- А. расширение зрачка, учащение сердечных сокращений, повышение артериального давления, гипергликемия и ослабление моторики тонкого кишечника.
- Б. сужение зрачка, замедление сердечных сокращений, сужение коронарных артерий, усиление моторики кишечника и расслабление сфинктера мочевого пузыря,
- В. расширение зрачка, учащение сердечных сокращений, повышение артериального давления, сужение коронарных артерий и ослабление моторики тонкого кишечника,
- Г. сужение зрачка, замедление сердечных сокращений, понижение артериального давления, сужение коронарных артерий и ослабление моторики тонкого кишечника.

18. При повышении тонуса блуждающих нервов:

- А. возбудимость сердца повышается,
- Б. возбудимость сердца снижается,
- В. проводимость сердца увеличивается,
- Г. проводимость сердца уменьшается

19. Автоматия сердечной мышцы при повышении импульсации по симпатическим нервам вызывает:

- А. увеличение возбудимости сердца,
- Б. уменьшение возбудимости сердца,
- В. повышение проводимости сердца,
- Г. снижение проводимости сердца.

20. При повышении тонуса блуждающих нервов:

- А. частота сердечных сокращений увеличивается,
- Б. частота сердечных сокращений уменьшается,
- В. возбудимость сердца повышается,
- Г. возбудимость сердца снижается.

Тест рассчитан на 30 минут.

Критерии оценки:

- 10 - правильные ответы на все вопросы
- 9 – одна ошибка

- 8 – две ошибки
- 7 – три ошибки
- 6 - четыре ошибки
- 5 - пять ошибок
- 4 - шесть ошибок
- 3 - семь ошибок
- 2 - восемь ошибок
- 1- девять ошибок
- 0 - 10 и более ошибок

2.7. Типовые вопросы к экзамену

1. Спортивная медицина: понятие, цель, задачи, методы оценки физического развития занимающихся физической культурой и спортом.
2. Изменения в организме при выполнении физических нагрузок.
3. Физиологические изменения при выполнении физических нагрузок.
4. Патогенетические синдромы в спортивной медицине.
5. Дисневротический синдром.
6. Дисгормональный синдром.
7. Дисиммунный синдром.
8. Дисметаболический синдром.
9. Дисалгический синдром.
10. Синдром воспаления.
11. Дисциркуляторный синдром.
12. Предпатологические состояния и заболевания, возникающие при нерациональных занятиях физической культурой и спортом.
13. Причины и механизмы формирования дисадаптационного синдрома.
14. Острое физическое перенапряжение.
15. Хроническое физическое перенапряжение ведущих органов и систем организма спортсмена.
16. Периодически возникающие острые проявления хронического физического перенапряжения.
17. Врачебно – педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом.
18. Общий и спортивный анамнез, физическое развитие, антропометрия, соматоскопия (наружный осмотр), оценка физического развития (метод индексов, стандартов, корреляции).
19. Определение и оценка физического развития и функционального состояния основных систем организма.
20. Оценка функционального состояния основных систем организма с помощью функциональных проб.
21. Определение и оценка общей физической работоспособности.
22. Связь физической работоспособности с показателями здоровья.
23. Основы общей и специальной патологии у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
24. Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
25. Медицинское обеспечение спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий.
26. Медицинское обеспечение спортивных сборов.
27. Прикладная кинезиология в адаптивной физической культуре и спорте.
28. Общее обследование в прикладной кинезиологии.

29. Постуральный анализ.
30. Нейролимфатические и нейроваскулярные рефлексy.
31. Техника начала и конца прикрепления (мышцы).
32. Практическая кинезиология позвоночного столба.
33. Ловетт-реактор.
34. Позвонковые сублюкации.
35. Вертебральные фиксации.
36. Цервикальный дисковый синдром.
37. Базовое тестирование и реабилитационные процедуры в практической кинезиологии в физической культуре и спорте.
38. Педагогические средства восстановления в спорте.
39. Влияние хронических очагов инфекции на состояние здоровья спортсменов.
40. Влияние направленности тренировочного процесса на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.
41. Задачи, организация и содержание врачебного контроля за физическим воспитанием населения.
42. Влияние спортивных тренировок на процессы роста, созревания и формирование организма ребенка.
43. Организация тестирования и меры предосторожности.
44. Методы оперативного и интегративного контроля системы дыхания в процессе тренировок.
45. Метод PWC170. Методика проведения, расчет полученных данных.
46. Всемирный антидопинговый кодекс.
47. Определение допинга. Нарушение антидопинговых правил. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта.

2.8. Образец оформления экзаменационного билета

по дисциплине «Практическая кинезиология с основами спортивной медицины»

Экзаменационный билет №1

1. Спортивная медицина: понятие, цель, задачи, методы оценки физического развития занимающихся физической культурой и спортом.
2. Влияние спортивных тренировок на процессы роста, созревания и формирование организма ребенка.
3. Методы дозирования физических нагрузок. Виды функциональных проб.

Утверждено на заседании кафедры
адаптивной физической культуры и физической реабилитации
Протокол №__ от «__»_____ 20__ г.