

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Игнатенко Григорий Анатольевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 25.03.2025 12:06:02

Уникальный программный ключ:

c255aa436a6dccbd5282741481830e509ab4264

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
М. ГОРЬКОГО»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Кафедра физического воспитания

«Утверждено»
на заседании кафедры
«30» августа 2024 г.
протокол № 1
заведующий кафедрой
Калиновская Т.Н.

Фонд оценочных средств по дисциплине

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Специальность

31.05.02 «Педиатрия»

Донецк 2024

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Дата и номер протокола утверждения*	Раздел ФОС	Основание актуализации	Должность, ФИО, подпись, ответственного за актуализацию

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Код и наименование компетенции	Код контролируемого индикатора достижения компетенции	Задания	
		Тестовые задания	Ситуационные задания
Универсальные компетенции (УК)			
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>УК-7.1.1. Знает основные средства и методы физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - основные физические качества и методики их развития, основы обучения движения; - особенности формирования психических качеств в процессе физического воспитания; - физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки; - основы здорового образа жизни и его составляющие, способы сохранения и укрепления здоровья. 	<p>T1 УК-7.1.1 T2 УК-7.1.1</p>	C1 УК-7.1.1
	<p>УК-7.2.1. Умеет подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> - творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; - воспроизводить основные двигательные качества и использовать их для укрепления здоровья; - использовать средства физической культуры и спорта для формирования психических качеств личности. - использовать средства для оценки уровня функциональной подготовленности организма при помощи элементарных тестов; - использовать знания здорового образа жизни в профессиональной и общественной жизни, применять 	<p>T3 УК-7.2.1. T4 УК-7.2.1.</p>	C2 УК-7.2.1.

	физические упражнения как средство активного отдыха.		
	УК-7.3.1. Владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	T5 УК-7.3.1. T6 УК-7.3.1.	C3 УК-7.3.1.
Общепрофессиональные компетенции (ОПК)			
ОПК-3 Способен к противодействию применению допинга в спорте и борьбе с ним.	ОПК-3.1.1. Знает основы законодательства в области противодействия применения допинга в спорте	T7 ОПК-3.1.1 T8 ОПК-3.1.1	C4 ОПК-3.1.1
	ОПК-3.2.1. Умеет противодействовать применению допинга в спорте на основе принципов врачебной этики и медицинской деонтологии: организовывать деятельность по формированию здорового образа жизни.	T9 ОПК-3.2.1 T10 ОПК-3.2.1	C5 ОПК-3.2.1
	ОПК-3.2.3. Умеет выявлять признаки применения допинга: выявлять факторы, лимитирующие работоспособность, зависящую от вида физической деятельности.	T11 ОПК-3.2.3. T12 ОПК-3.2.3	C6 ОПК-3.2.3.
	ОПК-3.3.1. Владеет навыками доступно и грамотно донести информацию о последствиях применения допинга в спорте до пациентов различных возрастных и социальных групп: - знакомить людей с антидопинговыми правилами по соответствующим видам спорта; - составлять планы оздоровительных мероприятий для повышения умственной и физической работоспособности средствами нетрадиционной физической культуры.	T13 ОПК-3.3.1. T14 ОПК-3.3.1.	C7 ОПК-3.3.1.

Оценивание результатов текущей успеваемости, ИМК, экзамена и выставление оценок за дисциплину проводится в соответствии с действующим Положением об оценивании учебной деятельности студентов ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России

Оценочные средства

Тестовые задания

Т1 УК-7.1.1. ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ - ЭТО СПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

- А. Выполнять упражнения с максимальным усилием
- Б. Быстро приспосабливаться к различным видам деятельности
- В. Быстро восстанавливаться после выполнения физических упражнений
- Г.* Противостоять утомлению и сохранять работоспособность

Т2 УК-7.1.1. ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ (АЭРОБНАЯ) ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ

- А. Наличием кислородного долга
- Б. Активным расщеплением жиров
- В.*Наличием динамического равновесия между поступлением и использованием кислорода при мышечной работе
- Г. Повышением температуры тела

Т3 УК-7.2.1 ЖИЗНЕННУЮ ЕМКОСТЬ ЛЕГКИХ ОПРЕДЕЛЯЮТ С ПОМОЩЬЮ

- А. * Спирометра
- Б. Динамометра
- В. Пульсоксиметра
- Г. Спидометра

Т4 УК-7.2.1. В СЛУЧАЕ УГРОЗЫ НАСТУПЛЕНИЯ УМСТВЕННОГО ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ СЛЕДУЕТ ОБЕСПЕЧИТЬ ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ, ЗДОРОВЫЙ РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫЙ СОН, СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА ВЫПОЛНЕНИИ РЕЖИМА ДНЯ И РЕГУЛЯРНО ВЫПОЛНЯТЬ

- А. * Низкоинтенсивные физические упражнения
- Б. Физические упражнения в субмаксимальном мощностном режиме
- В. Силовые упражнения с отягощением (70% от своих предельных возможностей)
- Г. Специальные беговые упражнения

Т5 УК-7.3.1. ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОГО И УМСТВЕННОГО ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ СЛЕДУЕТ ВЫПОЛНЯТЬ РЕЖИМ СНА. ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЭНЕРГИИ И ЗДОРОВЬЯ СЛЕДУЕТ СПАТЬ

- А. * Не менее 7-8 часов в сутки
- Б. Около 11-12 часов в сутки
- В. 14 часов в сутки
- Г. Не более 4-5 часов в сутки

Т6 УК-7.3.1. ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПОЯВЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ СЛЕДУЕТ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, УПОТРЕБЛЯЯ В ПИЩУ

- А. * Продукты, богатые витаминами, минералами, содержащими белок, углеводы и жиры в разумных количествах
- Б. Больше белка
- В. Овощи и фрукты
- Г. Продукты с высоким содержанием сахара и жира

Т7 ОПК-3.1.1. АКРЕДИТОВЫВАТЬ НАЦИОНАЛЬНЫЕ АНТИДОПИНГОВЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ ИМЕЕТ ПРАВО

- А. МОК (международный олимпийский комитет)
- Б. МПК (международный паралимпийский комитет)
- В. Министерство спорта
- Г. *ВАДА (всемирное антидопинговое агентство)

Т8 ОПК-3.1.1. ОСНОВНЫМ НАПРАВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РУСАДА (РОССИЙСКОЕ НАЦИОНАЛЬНОЕ АНТИДОПИНГОВОЕ АГЕНТСТВО) ЯВЛЯЕТСЯ

- А. Формирование списка запрещенных препаратов в спорте
- Б. * Планирование тестирования, отбор проб с целью допинг-контроля и расследование возможных случаев нарушения антидопинговых правил
- В. Внесение изменений в список запрещенных препаратов в спорте
- Г. Исполнение санкций, наложенных на спортсменов, нарушивших антидопинговые правила

Т9 ОПК-3.2.1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ ПРИВОДИТ К

- А. Признанию особых заслуг спортсмена
- Б. Повышению рейтинга спортсмена
- В. Дополнительному финансированию и премии для персонала спортсмена
- Г. * Негативным последствиям для здоровья спортсмена

Т10 ОПК-3.2.1. В СЛУЧАЕ ПОДОЗРЕНИЯ СПОРТСМЕНА В УПОТРЕБЛЕНИИ ДОПИНГА СОПРОВОЖДАЮЩИЙ ВРАЧ ОБЯЗАН

- А. *Проявить допинговую настороженность и предостеречь спортсмена и его персонал от нарушений антидопинговых правил
- Б. Проигнорировать свои подозрения и скрыть их от представителя РУСАДА
- В. Помочь персоналу спортсмена выбрать запрещенные препараты, которые можно вывести из организма к сроку соревнований и допинг-контролю
- Г. Предложить менее вредные препараты из списка запрещенных

Т11 ОПК-3.2.3. К ФАКТОРАМ, ЛИМИТИРУЮЩИМ СПОРТИВНУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, ОТНОСЯТСЯ

- А. Эзотерические, биоэнергетические и ментальные
- Б. Этические, назальные и этнические
- В. Физические, физиологические и психологические
- Г. *Биоэнергетические, нейромышечные и психологические

Т12 ОПК-3.2.3. МЕТОД, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ ОТСЛЕЖИВАТЬ БИОХИМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ СПОРТСМЕНА В ТЕЧЕНИЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ВРЕМЕНИ, НАЗЫВАЕТСЯ

- А. Аут-оф-компетишн допинг-контроль
- Б. Допинг-контроль на месте соревнований
- В. Информационный анализ
- Г. *Биологический паспорт

T13 ОПК-3.3.1. СПИСОК ЗАПРЕЩЕННЫХ ВЕЩЕСТВ В СПОРТЕ ОБНОВЛЯЕТСЯ

- А. Каждые полгода
- Б. * Не реже одного раза в год
- В. Ежемесячно
- Г. Поквартально

T14 ОПК-3.3.1. ДОКУМЕНТОМ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИМ НАРУШЕНИЯ И САНКЦИИ ПО АНТИДОПИНГУ В РОССИИ, ЯВЛЯЕТСЯ

- А. Конституция Российской Федерации
- Б. Трудовой кодекс
- В. Приказы Министерства здравоохранения
- Г. *Общероссийские антидопинговые правила

Во всех тестовых заданиях правильный ответ отмечен звездочкой (*)

Ситуационные задания

С1 УК-7.1.1. Изучая особенности воздействия физических упражнений на организм человека и его физические качества, Вы выполняли нагрузку умеренной мощности - циклические упражнения (равномерный бег в течение 3 минут) в физиологическом режиме ЧСС до 140 уд. / мин.

Вопросы:

1. На какое физическое качество вы оказывали воздействие?
2. Каким образом на Ваш организм подействует повышение уровня данного качества?
3. Какие методы следует применять при развитии этого качества?

Эталоны ответов:

1. На общую выносливость.
2. Повысит уровень работоспособности, снизит утомляемость, укрепит сердечно-сосудистую систему, улучшит обмен веществ и нормализует вес, укрепит нервную систему, способствует нормализации сна и аппетита. За счет увеличения мощности и устойчивости аэробных процессов восстановление внутримышечного энергоресурса будет проходить быстрее.
3. Метод слитного (непрерывного) упражнения; метод повторного интервального упражнения; метод круговой тренировки; игровой метод; соревновательный метод.

С2 УК-7.2.1. На занятии по физическому воспитанию Вам предложили пройти тестирование исходного уровня физической подготовленности, состоящее из двух тестов на скоростные качества и двух тестов силовой направленности.

Вопросы:

1. По каким характерным признакам можно определить направленность теста в данном случае?
2. Почему целесообразно сочетать развитие и тестирование скоростных и силовых качеств?
3. Какие правила необходимо соблюдать при прохождении тестирования скоростно-силовых качеств?

Эталоны ответов:

1. Направленность тестирования можно определить по особенностям двигательной деятельности, которая лежит в основе теста Упражнения на развитие скоростных качеств выполняются быстро и непродолжительно; проявление силы связано с нарастанием мышечного напряжения.
2. Развитие силы мышц способствует улучшению сократительных функций мышечного волокна и увеличивает скоростные показатели.
3. При проведении тестирования скоростно-силовых качеств следует выполнять полноценную согревающую разминку, готовить функциональные системы организма к нагрузке, соблюдать требования техники безопасности при организации рабочего пространства.

С3 УК-7.3.1. Выполняя самостоятельно комплекс утренней гимнастики в домашних условиях, Вы воспользовались приемами самоконтроля, учли требования гигиены, выполнили требования техники безопасности и приступили к упражнениям.

Вопросы:

1. По каким субъективным и объективным показателям вы определили готовность вашего организма к выполнению физической нагрузки?
2. Какие требования гигиены и техники безопасности Вам следует соблюдать при занятиях физической культурой в домашних условиях?
3. Какие упражнения целесообразно включать в комплекс утренней гимнастики?

Эталоны ответов:

1. По объективным и субъективным показателям: ЧСС, артериальному давлению, температуре тела, частоте дыхания, отсутствию симптомов заболевания; самочувствию, настроению, работоспособности, мотивации, наличию здорового сна и аппетита накануне, положительному эмоциональному фону.
2. Заниматься регулярно и систематично в хорошо проветриваемом помещении (либо на свежем воздухе) в специальной одежде, до еды, пополнять жидкостный баланс, после занятия принимать душ. Исключать скользкие и неровные поверхности, обеспечивать безопасное пространство вокруг себя, выполнять хорошую разминку, плавно наращивать нагрузку; избегать высокоинтенсивных нагрузок и утомления.
3. В утреннюю гимнастику следует включать упражнения низкой интенсивности: использовать потягивания, повороты, наклоны, вращения, круговые движения, комплексные упражнения – средства и методы основной гимнастики. Пешие прогулки, велотреки, прогулки на велосипеде, упражнения из йоги, гимнастики цигун, нейрогимнастики, нейроатлетики.

С4 ОПК-3.1.1. Вы являетесь командным врачом, сопровождающим сборную области по плаванию. Ваша задача донести до сведения тренеров и спортсменов информацию о последствиях применения допинга в спорте.

Вопросы:

1. Каким образом Вы организуете обучение спортсменов и сопровождающего персонала по программе повышения антидопинговой грамотности?
2. Какие им следует знать виды нарушений антидопинговых правил?
3. На кого распространяются санкции после выявления нарушения антидопинговых правил?

Эталоны ответов:

1. Повысить грамотность в антидопинговой программе РУСАДА (**российской национальной антидопинговой организации**) можно, пройдя онлайн-курс на портале онлайн-образования РУСАДА.
2. Обстоятельства и действия, которые определяются как нарушение Правил: наличие запрещенной субстанции в пробе, использование или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода, уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб, нарушение порядка предоставления информации о местонахождении, фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля, обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом, распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода, назначение или попытка назначения любому спортсмену запрещенной субстанции или запрещенного метода, соучастие, запрещенное сотрудничество.
3. Правила распространяются на всех спортсменов, принимающих участие в спортивных соревнованиях, организованных физкультурно-спортивной организацией, зарегистрированной на территории Российской Федерации; на весь персонал спортсмена, работающий, оказывающий медицинскую помощь и помогающий спортсменам, участвующим либо готовящимся к участию в спортивных соревнованиях.

С5 ОПК-3.2.1. Вы работаете в физкультурно-спортивном диспансере врачом, сопровождающим спортсменов от 8 до 16 лет. При проведении планового медицинского обследования Вы заметили в одной из групп спортсменов прирост функциональных возможностей, изменения в показателях, лимитирующих их работоспособность, и, как следствие, повышение соревновательной результативности.

Вопросы:

1. Как следует реагировать медицинскому работнику физкультурно-спортивного диспансера при возникновении подозрения в употреблении спортсменами допинга?
2. Каким образом работник физкультурно-спортивного диспансера может предостеречь спортсмена и его персонал от нарушений антидопинговых правил?
3. Какие санкции грозят врачу, сопровождающему спортсменов, в случае умалчивания и покрывания нарушений антидопинговых правил?

Эталоны ответов:

1. Проанализировать поведение спортсмена и тренеров с точки зрения риска применения запрещенных субстанций и методов, оценить использование спортсменом медикаментов и БАД, не входящих в формуляр, обратить внимание на резкий рост результатов спортсмена или на попытки избежать тестирования.
2. Провести разъяснительную работу о недопустимости применения допинговых средств и методов, о персональной ответственности каждого участника; информировать персонал о сервисе по проверке статуса соответствия лекарственных препаратов запрещенному списку Всемирного антидопингового агентства (ВАДА), организовать ежегодное прохождение персоналом курсов повышения квалификации по антидопинговой тематике.
3. Если доказана причастность врача к нарушению антидопинговых правил, к нему могут применить следующие санкции: спортивная дисквалификация; уголовная ответственность; санкции по трудовому законодательству; административная ответственность.

С6 ОПК-3.2.3. В составе студенческой волонтерской бригады, Вы принимаете участие в медицинском сопровождении соревнований по борьбе дзюдо. При выявлении лидеров в

весовой категории, к медицинской бригаде обратился представитель одной из команд с просьбой определить вероятность применения спортсменами команды-конкурента допинга.

Вопросы:

1. Можно ли по факторам, лимитирующим работоспособность, на взгляд определить принимает ли спортсмен допинг?
2. Имеет ли право обычный медицинский работник брать допинг-пробы у спортсменов без предварительного уведомления и одобрения РУСАДА?
3. Какая организация формирует списки спортсменов для проведения тестирования в соревновательный и внесоревновательный периоды в рамках антидопинговой программы?

Эталоны ответов:

1. Нет. К факторам, лимитирующим работоспособность, относят биоэнергетические, нейромышечные и психологические факторы, например, перегрузка лекарственными веществами допинговой и не допинговой структуры (антибиотиками и другими препаратами). По внешнему виду сделать это невозможно. Отличить чистого спортсмена от спортсмена, принимающего допинг может только специалист по допингу с уведомления и одобрения РУСАДА после исследования допинг-проб (моча и кровь) в лабораториях, утвержденных или одобренных ВАДА.
2. Нет. Обычный медицинский работник не имеет права брать допинг-пробы у спортсменов без предварительного уведомления и одобрения РУСАДА.
3. В соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами, на основании предоставленной Общероссийскими спортивными федерациями информации, РУСАДА формирует списки спортсменов для внесения в пул тестирования и уведомляет их об этом.

С7 ОПК-3.3.1. Вы работаете сопровождающим врачом при ДЮСШ (детско-юношеская спортивная школа). На очередном родительском собрании Вам дали слово. Вы можете обратиться к родителям спортсменов с речью.

Вопросы:

1. Какую информацию необходимо знать родителям молодых, подающих надежды, спортсменов, чтобы предостеречь их от поверхностного и невнимательного отношения к выполнению антидопинговых правил их детьми?
2. Что можно посоветовать родителям, чтобы они могли личным примером заинтересовать своих детей в выполнении антидопинговых правил и совместно с детьми практиковать здоровый образ жизни?
3. Каким образом родители могут культивировать в семье соблюдение и выполнение антидопинговых правил?

Эталоны ответов:

1. Информацию о группах риска, о проверке лекарственных средств, о рисках употребления БАДов и спортивного питания - они не проходят специальную сертификацию и могут содержать запрещённые субстанции, о симптомах употребления запрещённых субстанций.

2. Вместе с ребёнком ознакомиться с антидопинговыми правилами, посещать соревнования вместе с детьми, научить детей доверять интуиции, убедиться, что дети знают правила безопасного антидопингового поведения.

3. Родители могут обучать детей вопросам антидопинга, рассказывать о правилах, обсуждать информацию о запрещённых субстанциях и методах, помогать принимать ответственные решения, следить за медицинскими процедурами, питанием, морально поддержать своих детей, помогая им справляться с давлением и стрессом в процессе соревнований, учить детей тому, что честность и чистота в спорте имеют большую ценность, чем кратковременный успех, достигнутый с помощью допинга.