

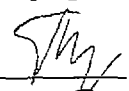
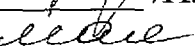
Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Шуматов Валентин Борисович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.03.2025 15:37:19  
Уникальный программный ключ:  
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec019bf8a794844

Приложение 3  
к основной образовательной программе (программе подготовки специалистов среднего звена) среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, направленности в области профессиональной деятельности: оказание населению квалифицированной сестринской помощи для сохранения и поддержания здоровья в разные возрастные периоды жизни  
ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России  
Утверждено на заседании ученого совета протокол № 8 от «25» марта 2022 г.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тихоокеанский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор

  
И.П. Черная/  
«20»  2022г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### МДК.01.05 Основы спортивной медицины

**Специальность**

**34.02.01 Сестринское дело**

**Область профессиональной деятельности**

Оказание населению квалифицированной сестринской помощи для сохранения и поддержания здоровья в разные возрастные периоды жизни

**Квалификация выпускника:**

Медицинская сестра/ медицинский брат

**Форма обучения**

**Очная**

(очная, очно-заочная)

**Срок освоения (ШССЗ)**

**ООП**

**2 года 10 месяцев**

(нормативный срок обучения)

**Институт/кафедра**

отделение среднего профессионального образования

Владивосток, 2022

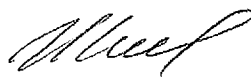
При разработке рабочей программы дисциплины «МДК.01.05 Основы спортивной медицины» в основу положены:

1) ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело №502, утвержденный Министерством образования и науки Российской Федерации «12» мая 2014г.

2) Учебный план основной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена) по специальности среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело, область профессиональной деятельности: оказание населению квалифицированной сестринской помощи для сохранения и поддержания здоровья в разные возрастные периоды жизни, утвержденный ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России «25» марта 2022 г., Протокол № 8.

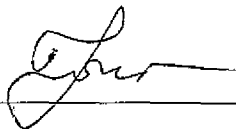
Рабочая программа дисциплины **МДК.01.05 Основы спортивной медицины** одобрена УМС факультета среднего профессионального образования от «30» марта 2022 г. Протокол № 3

Председатель совета  
деканов  
(должность)

  
(подпись)

Королев И.Б.  
(Ф.И.О.)

**Разработчики:**  
Зав. кафедрой ФК и  
спорта



Каерова Е.В.

## 2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Цель и задачи освоения дисциплины «МДК.01.05 Основы спортивной медицины»

*Цель* освоения дисциплины «МДК.01.05 Основы спортивной медицины» - сформировать знания о системе медицинского обеспечения занятий физической культурой и спортом, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности, планирование и коррекция учебно-тренировочного процесса на основе полученных данных врачебного контроля.

При этом *задачами* дисциплины «МДК.01.05 Основы спортивной медицины» являются:

1. получение знаний об основах организации и содержании медицинского обеспечения, лиц, занимающихся физической культурой и спортом;
2. получение знаний об основных формах врачебного контроля, методах оценки физического и функционального состояния организма спортсменов;
3. особенности реакций на физические нагрузки, медицинские показания и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом;
4. овладение навыками профилактики спортивного травматизма и оказания первой помощи при заболеваниях и травмах, связанных с занятиями физической культурой и спортом;
5. получение знаний о допингах и разрешенных фармакологических средствах, применяемых в спорте.

**2.2. Место** дисциплины МДК.01.05 Основы спортивной медицины в структуре основной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена) по специальности 34.02.01 Сестринское дело, область профессиональной деятельности: оказание населению квалифицированной сестринской помощи для сохранения и поддержания здоровья в разные возрастные периоды жизни.

2.2.1. Дисциплина «МДК.01.05 Основы спортивной медицины» относится к вариативной части профессионального учебного цикла профессионального модуля ООП (ППССЗ) по специальности 34.02.01 Сестринское дело, область профессиональной деятельности: оказание населению квалифицированной сестринской помощи для сохранения и поддержания здоровья в разные возрастные периоды жизни и реализуется в 3 семестре на 2 курсе.

2.2.2. Для изучения дисциплины «МДК.01.05 Основы спортивной медицины» необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

#### Гигиена и экология человека

*Знания:* современное состояние окружающей среды и глобальные экологические проблемы; факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека; основные положения гигиены и принципы организации здорового образа жизни; методы, формы и средства гигиенического воспитания населения

*Умения:* давать санитарно-гигиеническую оценку факторам окружающей среды; проводить санитарно-гигиенические мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, предупреждению болезней

#### Анатомия и физиология человека

*Знания:* строение человеческого тела и функциональные системы человека, их регуляцию и саморегуляцию при взаимодействии с внешней средой

*Умения:* применять знания о строении и функциях органов и систем организма человека при оказании сестринской помощи; проводить гигиеническое обучение и воспитание населения

### 2.3. Требования к результатам освоения дисциплины «МДК.01.05 Основы спортивной медицины»

Освоение дисциплины «Основы спортивной медицины» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций

#### **Общие компетенции выпускников**

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно коммуникационные технологии профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.
- ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.
- ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.
- ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.
- ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

### **Профессиональные компетенции выпускников**

- ПК 1.1. Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения.
- ПК 1.2. Проводить санитарно-гигиеническое воспитание населения.
- ПК 1.3. Участвовать в проведении профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний.

### **2.4. Характеристика профессиональной деятельности выпускника**

2.4.1. При реализации дисциплины «МДК.01.05 Основы спортивной медицины» в структуре программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело, в области профессиональной деятельности: оказание населению квалифицированной сестринской помощи для сохранения и поддержания здоровья в разные возрастные периоды жизни выпускники готовятся к профессиональной деятельности, направленной на осуществление профессиональной деятельности в других областях и сферах профессиональной деятельности при условии соответствия уровня их образования и полученных компетенций требованиям к квалификации работника.

2.4.2. Объекты профессиональной деятельности выпускников:

- пациент и его окружение;
- здоровое население;
- средства оказания лечебно-диагностической, профилактической и реабилитационной помощи;
- первичные трудовые коллективы.

2.4.3. Виды профессиональной деятельности выпускников:

Проведение профилактических мероприятий.

Участие в лечебно-диагностическом и реабилитационном процессах.

Оказание доврачебной медицинской помощи при неотложных и экстремальных состояниях.

Выполнение работ по одной или нескольким профессиям рабочих, должностям служащих

(Младшая медицинская сестра по уходу за больными).

### 3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Объем дисциплины «МДК.01.05 Основы спортивной медицины» и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		№ 3
		часов
1	2	3
<b>Аудиторные занятия (всего), в том числе:</b>		
Лекции (Л)	22	22
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)	16	16
Лабораторные работы (ЛР)		
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СР) в том числе:</b>	16	16
<i>Подготовка презентаций (ПП)</i>	4	4
<i>Подготовка к занятиям (ПЗ)</i>	4	4
<i>Подготовка к текущему контролю (ПТК)</i>	4	4
<i>Подготовка к промежуточному контролю (ППК)</i>	4	4
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (З)	3
	экзамен (Э)	
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	час.	52
	ЗЕТ	

3.2.1 Разделы дисциплины «Основы спортивной медицины» и компетенции, которые должны быть освоены при их освоении

№	№ компетенции	Наименование раздела дисциплины	Темы разделов
1	2	3	4
1.	ОК 1,2, 9,12	Теоретический раздел	Спортивная медицина как отрасль научных знаний и система медицинского обеспечения физической культуры и спорта в современных условиях.
2.	ОК 1,2,5,6,9	Теоретический раздел	Здоровье, переходные состояния, болезнь

3.	ОК 2,4,13 ПК 1.1-1.2	Теоретический раздел	Исследование физического развития, особенности телосложения и состояния опорно-двигательного аппарата спортсмена Оценка показателей физического развития Особенности физического развития у представителей различных видов спорта Понятие о паспортном и биологическом возрасте Контроль на половую принадлежность Особенности врачебно-педагогического контроля лиц различного пола и возраста, занимающихся физической культурой Организация медицинского обеспечения физической культуры и спорта
		Практический раздел	Оценка физического развития, особенности телосложения и состояния
4.	ОК 1,2,4,5,8, 9,11,13	Теоретический раздел	Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы Исследование функционального состояния нервной системы Исследование функционального состояния дыхательной системы
		Практический раздел	Методы исследования основных функциональных систем у спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом
5.	ПК 1.1-1.3	Теоретический раздел	Простейшие методы врачебно-педагогических наблюдений Методы наблюдения для определения тренированности Определение физической работоспособности у спортсменов
		Практический раздел	Врачебно-педагогический контроль физического развития спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом Врачебно-педагогические наблюдения за спортсменами
6.	ОК 2,4, 6,7,9,13 ПК 1.1-1.3	Теоретический раздел	Влияние спорта на здоровье. Заболевания опорно-двигательного аппарата и травмы спортсменов Заболевания лор-органов. Очаги хронической инфекции у спортсменов Заболевания органов пищеварения у спортсменов
7.	ОК 1,2,4,5,8, 9,11,13 ПК 1.1-1.2	Теоретический раздел	Перечень запрещенных препаратов Действие допингов Антидопинговый контроль в спорте Разрешенные фармакологические средства, повышающие адаптацию к физическим нагрузкам

3.2.2. Разделы дисциплины «Основы спортивной медицины», виды учебной деятельности и формы контроля

№	№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости
			Л	ЛР	ПЗ	СРС	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	3	Теоретический раздел	22			8	4	Контрольные вопросы, тестирование, ситуационные задачи
2	3	Практический раздел	14			8	4	Практическая работа
		<b>ИТОГО:</b>	<b>22</b>		<b>14</b>	<b>16</b>	<b>52</b>	

3.2.3. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения дисциплины «Основы спортивной медицины»

№	Название тем лекций дисциплины	Часы
1	2	3
3 семестр		
1.	Спортивная медицина как отрасль научных знаний и система медицинского обеспечения физической культуры и спорта в современных условиях.	2
2.	Здоровье, переходные состояния, болезнь	2
3.	Исследование физического развития, особенности телосложения и состояния опорно-двигательного аппарата спортсмена	2
4.	Оценка показателей физического развития. Особенности физического развития у представителей различных видов спорта	2
5.	Понятие о паспортном и биологическом возрасте. Контроль на половую принадлежность. Особенности врачебно-педагогического контроля лиц различного пола и возраста, занимающихся физической культурой. Организация медицинского обеспечения физической культуры и спорта	2
6.	Методы исследования основных функциональных систем у спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом	2
7.	Врачебно-педагогические наблюдения за спортсменами	4
8.	Влияние спорта на здоровье. Заболевания и травмы спортсменов	4
9.	Допинги и разрешенные фармакологические средства, применяемые в спорте	2
	<b>Итого часов в семестре</b>	<b>22</b>

3.2.4. Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения дисциплины «МДК.01.05 Основы спортивной медицины Основы спортивной медицины»

№	Название тем практических занятий дисциплины	Часы
1	2	3
№ семестра 3		
1	Оценка физического развития, особенности телосложения и состояния	4
2	Врачебно-педагогический контроль физического развития спортсменов и	2

	лиц, занимающихся физической культурой и спортом	
3	Методы исследования основных функциональных систем у спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом	4
4	Врачебно-педагогические наблюдения за спортсменами	4
	<b>Итого часов в семестре</b>	<b>14</b>

### 3.2.5. Лабораторный практикум

**не предусмотрен**

## 3.3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОУЧАЮЩЕГОСЯ

### 3.3.1. Виды СР

№ п/п	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРС	Всего часов
1	3	4	5
<b>№ семестра 3</b>			
1	Врачебно-педагогический контроль физического развития спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом	Подготовка к занятиям (ПЗ)	4
2	Методы исследования основных функциональных систем у спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом	Подготовка к занятиям (ПЗ)	2
3	Врачебно-педагогические наблюдения за спортсменами	Подготовка к занятиям (ПЗ)	2
4	Влияние спорта на здоровье. Заболевания и травмы спортсменов	Подготовка презентаций (ПП)	2
5	Допинги и разрешенные фармакологические средства, применяемые в спорте	Подготовка презентаций (ПП)	2
6	Основы спортивной медицины	Подготовка к текущему контролю (ПТК)	4
	<b>Итого часов в семестре</b>		<b>16</b>

### 3.3.2. Примерная тематика рефератов

1. Иммуитет, виды иммунитета.
2. Особенности иммунитета у спортсменов.
3. Стресс. Связь стрессового синдрома с иммунитетом и состоянием здоровья.
4. Понятие «здоровья». Значение здоровья для общества и каждого человека.
5. Общественное и индивидуальное здоровье.
6. Значение здоровья в спорте. Здоровье и норма.
7. Назвать основные причины, способствующие возникновению спортивной травмы (выбрать вид спорта) в зависимости от специализации.
8. Перечислить факторы, влияющие на возникновение травмы.
9. Дать характеристику каждому виду спортивной травмы в зависимости от специализации

### 3.3.3. Контрольные вопросы к зачету



### 3.4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.4.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/п	№ семестра	Виды контроля	Наименование раздела дисциплины	Оценочные средства		
				Форма	Кол-во вопросов в задании	Кол-во независимых вариантов
1	2	3	4	5	6	7
1	3	ТК	Теоретический раздел	Тестирование	Приложение 2	4-5
2	3	ТК	Теоретический раздел	Блиц-опрос	Приложение 1	5-10
3	3	ТК	Практический раздел	Творческие задания	Приложение 5	1-5
4	3	ТК	Практический раздел	Ситуационные задачи	Приложение 3	1-3

#### 3.4.2. Примеры оценочных средств:

для текущего контроля (ТК)	Тестовые задания (Приложение 2)
	<p><b>1. Понятие «спортивная медицина» включает:</b></p> <p>а. Метод определения функционального состояния спортсменов</p> <p>б. Специализированное лечение высококвалифицированных спортсменов</p> <p>с. *Отрасль медицины, изучающая здоровье, физической развитие и функциональные возможности человека в связи с занятиями спортом и физической культурой</p> <p>д. Нарушения в деятельности организма во время занятий</p>
	Ситуационные задачи (Приложение 3)
	Чек листы (Приложение 4)

### 3.5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ МДК.01.05 Основы спортивной медицины

#### 3.5.1. Основная литература

п/№	Наименование, тип ресурса	Автор(ы) /редактор	Выходные данные, электронный адрес	Кол-во экз. (доступов) в БИЦ
1	2	3	4	5
1	Спортивная медицина: учебное пособие для вузов	Е. Ю. Андриянова	2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 325 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12603-7. — Текст: электронный // Образовательная	Неограниченно

			платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/518928">https://urait.ru/bcode/518928</a> (дата обращения: 03.03.2022).	
2	Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой: учебное пособие для среднего профессионального образования	В. Б. Рубанович	3-е изд., испр, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 253 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11150-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/518234">https://urait.ru/bcode/518234</a> (дата обращения: 03.03.2022).	Не ограниченно
3	Профилактика допинга в спорте: учебное пособие для вузов	Е. Ю. Андриянова	/ . — 2-е изд., перераб, и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12572-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/518927">https://urait.ru/bcode/518927</a> (дата обращения: 03.03.2022).	Не ограниченно

### 3.5.2. Дополнительная литература

п/№	Наименование, тип ресурса	Автор(ы) /редактор	Выходные данные, электронный адрес	Кол-во экз. (доступов) в БИЦ
1	2	3	4	5
1.	Гигиена физической культуры и спорта: учебник для вузов	Е. А. Стеблецов , А. И. Григорьев , О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецов а.	Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/519722">https://urait.ru/bcode/519722</a> (дата обращения: 03.03.2023).	Не ограниченно
2.	Физиология человека. Спорт: учебное пособие для среднего профессионального образования	Л. В. Капилевич	Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10199-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/517618">https://urait.ru/bcode/517618</a> (дата обращения: 03.03.2023).	Не ограниченно

#### i. Интернет-ресурсы.

1. ЭБС «Консультант студента» <http://studmedlib.ru>
2. ЭБС «Университетская библиотека online» <http://www.biblioclub.ru/>
3. ЭБС «Юрайт» <http://www.biblio-online.ru;>
4. Электронные каталоги библиотеки ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России ТГМУ <http://lib.vgmu.ru/catalog/>
5. Медицинская литература <http://www.medbook.net.ru/>

6. Журнал «Спортивная медицина: наука и практика» <https://www.smjournal.ru/jour>
7. Вестник восстановительной медицины <https://www.vvmr.ru/>
9. Журнал «Лечебная физкультура и спортивная медицина» <https://ramsr.ru/lfkmagazine>
9. Журнал «Вопросы курортологии физиотерапии и лечебной физической культуры» <https://www.mediasphera.ru/journal/voprosy-kurortologii-fizioterapii-i-lechebnoj-fizicheskoy-kultury>
10. Американский колледж спортивной медицины (ACSM), ACSM's Health & Fitness Journal <https://journals.lww.com/acsm-healthfitness>
11. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта. Возможен поиск информации в электронном каталоге. <http://lib.sportedu.ru>
12. Институт спортивной науки <http://www.gssiweb.com>
13. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. <http://www.vniifk.ru>
14. Сайт НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. <http://science.sportedu.ru>

### 3.6. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Реализация программы МДК профессионального модуля предполагает наличие учебного кабинета «Основ профилактики».

<p>Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:          Специальные помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования          № 31-001</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- весы горизонтальные и напольные (для измерения массы тела детей и взрослых)</li> <li>- ростомер вертикальный (для измерения массы тела детей и взрослых)</li> <li>- сантиметровая лента</li> <li>- таблицы, схемы,</li> <li>- презентации лекций</li> <li>- медицинская документация</li> <li>- методические пособия, рекомендации для обучающихся</li> <li>- спирометр портативный спиросс-100 - 1 шт.</li> <li>- динамометр становой дс-500 – 1 шт.</li> <li>- динамометр дк-100 – 1 шт.</li> <li>- весы медицинские вэм-150 – 1 шт.</li> <li>- подставка – 4 шт.</li> <li>- шкафы для приборов – 5 шт.</li> <li>- динамометр кистевой дк100-3шт</li> </ul> <p>Технические средства обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- компьютер</li> <li>- мультимедийный проектор</li> <li>- классная доска (меловая или маркерная), мел или маркеры</li> <li>- экран</li> </ul>	<p>690002 Приморский край,          г. Владивосток,          проспект Острякова 2а,          (31-001)</p>
<p>Кабинет для самостоятельной работы студентов          № 41-007</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Комплект учебной мебели на 10 посадочных мест.</li> <li>2. Персональные компьютеры (Моноблоки) «Lenovo Think Centre All-In-One M92z 23 - 10 шт.</li> </ol>	<p>690002, Приморский край,          г. Владивосток,          Океанский проспект          163,          (41-007)</p>

3. Подключение к сети «Интернет» с доступом в электронно-образовательную среду ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.	
--	--

**3.7 Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), информационно-справочных систем, лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:**

1. Polycom Telepresence M100 Desktop Conferencing Application (ВКС)
2. SunRav Software tTester
3. 7-PDF Split & Merge
4. ABBYY FineReader
5. Kaspersky Endpoint Security
6. Система онлайн-тестирования INDIGO
7. Microsoft Windows 7
8. Microsoft Office Pro Plus 2013
9. 1С:Университет
10. Гарант
11. MOODLE (модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда)

### **3.8. Образовательные технологии**

Используемые образовательные технологии при реализации дисциплины «МДК.01.05 Основы спортивной медицины» 45% интерактивных занятий от объема аудиторных занятий.

Примеры интерактивных форм и других инновационных образовательных технологий:

---

Творческие задания: проведите комплексную шестиминутную функциональную пробу и оцените показатели до и после выполнения комплекса физических упражнений

---

### **3.9. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами**

№	Наименование последующих дисциплин	Разделы данной дисциплины, необходимые для изучения последующих дисциплин						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Безопасность жизнедеятельности					+		
2	Здоровый человек и его окружение				+			
3	Теория здорового образа жизни							
4	Физическая культура				+	+	+	

### **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Реализация дисциплины осуществляется в соответствии с учебным планом в виде аудиторных занятий (36 час.), включающих лекционный курс и практические занятия, и самостоятельной работы (16 час.). Основное учебное время выделяется на получение знаний об основных формах врачебного контроля, методах оценки физического и функционального состояния спортсменов, практическую работу: оценка показателей физического развития, телосложения, оценка функционального состояния различными методами, врачебно-педагогическое наблюдение в соответствии с тематикой дисциплины «Основы спортивной медицины».

При изучении дисциплины «МДК.01.05 Основы спортивной медицины» необходимо освоить термины, используемые в курсе спортивной медицины, основные методы врачебно-

педагогического контроля за спортсменами, заболевания опорно-двигательного аппарата и травмы у спортсменов, заболевания сердечно-сосудистой системы, нервной системы, лор-органов, органов пищеварения у спортсменов и освоить практические умения оценки физического развития и функционального состояния основных систем у спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой. Уметь определять физическую работоспособность при помощи тестов (тест РВС<sub>170</sub>, Гарвардский степ-тест, тесты по определению максимального потребления кислорода). Использовать полученные знания о применении допинга и разрешенных фармакологических средств, применяемых в спорте, иметь понимание об организации медицинского обеспечения физической культуры и спорта и допуска к занятиям, соревнованиям и сдаче норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Практические занятия проводятся в виде контактной работы с демонстрацией практических навыков и умений с использованием имитационных технологий, наглядных пособий, тестирования, презентаций.

В соответствии с требованиями ФГОС СПО при реализации дисциплины используются активные и интерактивные формы проведения занятий (*указать образовательные технологии*). Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет не менее 20 % от аудиторных занятий.

Самостоятельная работа подразумевает подготовку к практическим занятиям и включает в себя работу с учебной и научной литературой, составление глоссария, заполнение Анамнеза, проведение функциональных проб (ортостатической, клиностатической, Генчи, Штанге и др.).

Форма контроля самостоятельной работы осуществляется в виде текущего контроля (тестирование и опрос).

Работа с информационными источниками и учебной литературой рассматривается как самостоятельная деятельность обучающихся по дисциплине «Основы спортивной медицины» и выполняется в пределах часов, отводимых на её изучение (в разделе СР). Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам Университета.

По каждому разделу дисциплины «Основы спортивной медицины» разработаны методические указания для студентов «Методические указания по подготовке к практическому занятию для студентов», «Методические указания по подготовке к самостоятельной работе студентов» и методические рекомендации для преподавателей «Методические указания по подготовке к практическому занятию для преподавателей».

При освоении учебной дисциплины обучающиеся самостоятельно проводят исследование, оформляют «Примерный протокол соматоскопического исследования», «Антропометрические измерения», определяют тип телосложения, определяют своды стопы и представляют комплексную оценку полученных показателей.

Обучение в группе формирует навыки командной деятельности и коммуникабельность.

Освоение дисциплины способствует развитию у обучающихся коммуникативных навыков на разных уровнях для решения задач, соответствующих типу профессиональной деятельности, направленных на объект профессиональной деятельности на основе формирования соответствующих компетенций. Обеспечивает выполнение трудовых действий в рамках трудовых функций профессионального стандарта 1332 «Профессиональный стандарт «Медицинская сестра/Медицинский брат», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты от 31.07.2020 № 475н

Текущий контроль освоения дисциплины определяется при активном и/или интерактивном взаимодействии обучающихся и преподавателя во время контактной работы, при демонстрации практических навыков и умений, оценке работы с реальными и виртуальными тренажерами, тестировании, предусмотренных формируемыми компетенциями ОК 1-9,11-13, ПК 1.1-1.3, реализуемой дисциплины «Основы спортивной медицины». Промежуточная аттестация проводится в форме, предусмотренной учебным планом с использованием тестового контроля, решении ситуационных задач, контрольных вопросов при собеседовании, демонстрации практических умений и навыков.

Вопросы по учебной дисциплине включены в Государственную итоговую аттестацию

выпускников.

## 5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид воспитательной работы	Формы и направления воспитательной работы	Критерии оценки
Помощь в развитии личности	<b>Дисциплина «Основы спортивной медицины»</b> Открытые Диспут «Физическая культура, как моральная ценность, определяющая способ жизни и в целом жизнеустойчивость. Участие в мероприятиях по пропаганде здорового образа жизни	Рейтинговые баллы
	Скрытые Формирование культуры ведения здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья Создание доброжелательной и уважительной атмосферы с высоким уровнем коммуникабельности при реализации дисциплины	
Гражданские ценности	Диспут: Спорт помогает человеку овладеть самим собой, а это составляет основу любой подлинной цивилизации	Портфолио
	Акцентирование внимания на общегражданских ценностных ориентациях и правовой культуре	
Социальные ценности	<b>Дисциплина «Основы спортивной медицины»</b> Открытые круглые столы «Культура здоровья и профессиональное образование»; диспут «Прививки: за и против», диспут «Проблема допинга в российском спорте»	Рейтинговые баллы
	Скрытые Идентификация в социальной структуре при получении образования и осуществлении профессиональной деятельности	

## 6. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

### 6.1.1. Наличие соответствующих условий реализации дисциплины

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на основании письменного заявления дисциплина реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей). Обеспечивается соблюдение следующих общих требований: использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего такому обучающемуся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания и помещения, где проходят занятия, другие условия, без которых невозможно или затруднено изучение дисциплины.

### 6.1.2. Обеспечение соблюдения общих требований

При реализации дисциплины на основании письменного заявления обучающегося обеспечивается соблюдение следующих общих требований: проведение занятий для обучающихся-инвалидов и лиц с ОВЗ в одной аудитории совместно с обучающимися, не

имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей обучающимся; присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего(их) обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей; пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

6.1.3. Доведение до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме всех локальных нормативных актов ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.

Все локальные нормативные акты ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России по вопросам реализации дисциплины (модуля) доводятся до сведения обучающихся с ОВЗ в доступной для них форме.

6.1.4. Реализация увеличения продолжительности прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Продолжительность прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности увеличивается по письменному заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья. Продолжительность подготовки обучающегося к ответу на зачете увеличивается не менее чем на 0,5 часа.

## Контрольные вопросы к зачету по дисциплине МДК.01.05 Основы спортивной медицины

	Код	Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст
С	34.02.01	Сестринское дело
К	ОК-1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
К	ОК-2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.
К	ОК-9	Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.
К	ОК-12	Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.
Ф	А/01.5	Оказание медицинской помощи, осуществление сестринского ухода и наблюдения за пациентами при заболеваниях и (или) состояниях
И		<b>ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ</b>
Т	<b>Спортивная медицина как отрасль научных знаний и система медицинского обеспечения физической культуры и спорта в современных условиях</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дайте характеристику понятию спортивная медицина как отрасли научных знаний и системе медицинского обеспечения физической культуры и спорта в современных условиях.</li> <li>2. История и организация врачебно-физкультурной службы.</li> <li>3. Перечислите основные положения организации медицинского осмотра (обследования) лиц, занимающихся физической культурой и массовыми видами спорта.</li> <li>4. Перечислите основные положения организации деятельности отделения (кабинета) спортивной медицины.</li> </ol>
К	ОК-1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
К	ОК-2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.
К	ОК-5	Использовать информационно коммуникационные технологии профессиональной деятельности.
К	ОК-6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
К	ОК-7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
К	ОК-9	Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.
Ф	А/01.5	Оказание медицинской помощи, осуществление сестринского ухода и наблюдения за пациентами при заболеваниях и (или) состояниях
И		<b>ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ</b>
Т	<b>Здоровье и болезнь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Понятие о здоровье и болезни.</li> <li>6. Назовите внешние причины болезни.</li> <li>7. Назовите внутренние причины болезни.</li> </ol>



		8. Дайте характеристику видам иммунитета.
К	ОК-2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.
К	ОК-4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного в развитии.
К	ОК-13	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
К	ПК-1.1	Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения.
К	ПК-1.2	Проводить санитарно-гигиеническое воспитание населения.
Ф	А/03.5	<i>Проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни</i>
И		<b>ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ</b>
Т	<b>Врачебно-педагогический контроль физического развития спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом</b>	<p>9. Исследование физического развития, особенности телосложения и состояния опорно-двигательного аппарата спортсменов.</p> <p>10. Оценка показателей физического развития.</p> <p>11. Особенности физического развития у представителей различных видов спорта.</p> <p>12. Понятие о паспортном и биологическом возрасте.</p> <p>13. Как осуществляется контроль на половую принадлежность?</p> <p>14. Перечислите особенности врачебно-педагогического контроля лиц различного пола и возраста, занимающихся физической культурой.</p> <p>15. Кто осуществляет медицинское обеспечение физической культуры и спорта, контроль в Российской Федерации.</p> <p>16. Кто осуществляет допуск к соревнованиям и сдаче норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»?</p>
К	ОК-2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.
К	ОК-4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного в развитии.
К	ОК-13	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
Ф	А/03.5	<i>Проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни</i>
К	ОК-1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
К	ОК-4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного в развитии.
К	ОК-5	Использовать информационно коммуникационные технологии профессиональной деятельности.

К	ОК-8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.
К	ОК-9	Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.
К	ОК-11	Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.
Ф	А/04.5	Ведение медицинской документации, организация деятельности находящегося в распоряжении медицинского персонала
И		<b>ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ</b>
Т	<b>Методы исследования основных функциональных систем у спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом</b>	<p>17. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы.</p> <p>18. Что понимают под «спортивным сердцем»?</p> <p>19. Назовите общеклинические методы исследования сердечно-сосудистой системы.</p> <p>20. Какие применяют функциональные пробы с физической нагрузкой для исследования сердечно-сосудистой системы?</p> <p>21. Исследование функционального состояния нервной системы.</p> <p>22. Дайте характеристику пробе Ромберга.</p> <p>23. Виды функциональных проб.</p> <p>24. Исследование функционального состояния дыхательной системы: проба Генчи, проба Штанге.</p> <p>25. Дайте характеристику Ортостатической пробе.</p> <p>26. Нагрузочные функциональные пробы.</p>
К	ПК-1.1	Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения.
К	ПК-1.2	Проводить санитарно-гигиеническое воспитание населения.
К	ПК-1.3	Участвовать в проведении профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний.
Ф	А/03.5	Проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни
И		<b>ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ</b>
Т	<b>Врачебно-педагогические наблюдения за спортсменами</b>	<p>27. Простейшие методы врачебно-педагогических наблюдений.</p> <p>28. Методы наблюдения для определения тренированности.</p> <p>29. Определение физической работоспособности у спортсменов</p>
К	ОК-6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
К	ОК-7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
К	ОК-9	Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.
Ф	А/06.5	Оказание медицинской помощи в экстренной форме
К	ОК-2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.
К	ОК-4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного в развития.

К	ОК-13	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
К	ПК-1.1	Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения.
К	ПК-1.2	Проводить санитарно-гигиеническое воспитание населения.
К	ПК-1.3	Участвовать в проведении профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний.
Ф	А/03.5	<i>Проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни</i>
И		<b>ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ</b>
Т	<b>Влияние спорта на здоровье. Заболевания и травмы спортсменов</b>	30. Влияние спорта на здоровье. 31. Заболевания опорно-двигательного аппарата и травмы спортсменов 32. Заболевания лор-органов. Очаги хронической инфекции у спортсменов. 33. Заболевания органов пищеварения у спортсменов
К	ОК-1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
К	ОК-2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.
К	ОК-5	Использовать информационно коммуникационные технологии профессиональной деятельности.
К	ОК-9	Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.
К	ОК-12	Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.
Ф	А/01.5	Оказание медицинской помощи, осуществление сестринского ухода и наблюдения за пациентами при заболеваниях и (или) состояниях
К	ОК-2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.
К	ОК-4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного в развитии.
К	ОК-13	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
К	ПК-1.1	Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения.
К	ПК-1.2	Проводить санитарно-гигиеническое воспитание населения.
Ф	А/03.5	<i>Проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни</i>
К	ОК-4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного в развитии.

К	ОК-8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.
К	ОК-11	Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.
Ф	А/04.5	<i>Ведение медицинской документации, организация деятельности находящегося в распоряжении медицинского персонала</i>
И		<b>ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ</b>
Т	Допинги и разрешенные фармакологические средства, применяемые в спорте	<p>34. Дайте определение понятию «допинг», согласно определению Медицинской комиссии, МОК</p> <p>35. Назовите причины использования допинга в спорте.</p> <p>36. Кто определяет список запрещенных препаратов?</p> <p>37. Перечень запрещенных в спорте субстанций и методов.</p> <p>38. Антидопинговый контроль в спорте.</p> <p>39. Разрешенные фармакологические средства, повышающие адаптацию к физическим нагрузкам и ускоряющие процессы восстановления спортсменов.</p> <p>40. Назовите основные осложнения, возникающие у спортсмена после длительного приема анаболических стероидов</p> <p>41. Что такое анаболические стероиды?</p> <p>42. Дайте определение понятию «фито адаптогены»</p> <p>43. Назовите классификацию адаптогенов</p>

#### Шкала оценивания

«Отлично» - более 80% правильных ответов

«Хорошо» - 70-79% правильных ответов

«Удовлетворительно» - 55-69% правильных ответов

«Неудовлетворительно» - менее 55% правильных ответов

## Тестовые задания по дисциплине

	Код	Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст
С	34.02.01	Сестринское дело
К	ОК-1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
К	ОК-2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.
К	ОК-9	Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.
К	ОК-12	Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.
Ф	А/01.5	Оказание медицинской помощи, осуществление сестринского ухода и наблюдения за пациентами при заболеваниях и (или) состояниях
И		<b>ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)</b>
Т	Спортивная медицина как отрасль научных знаний и система медицинского обеспечения физической культуры и спорта в современных условиях	<p><b>1. Понятие «спортивная медицина» включает обусловлено:</b></p> <p>а) Метод определения функционального состояния спортсменов</p> <p>б) Специализированное лечение высококвалифицированных спортсменов</p> <p>в) *Отрасль медицины, изучающая здоровье, физической развитие и функциональные возможности человека в связи с занятиями спортом и физической культурой</p> <p>г) Нарушения в деятельности организма во время занятий</p> <p><b>2. Задачи спортивной медицины включают все перечисленные, кроме:</b></p> <p>а) Получение знаний об основах организации и содержании медицинского обеспечения, лиц, занимающихся физической культурой и спортом</p> <p>б) *Содействия эффективности физического воспитания с целью укрепления здоровья</p> <p>в) Получение знаний об основных формах врачебного контроля, методах оценки физического и функционального состояния организма спортсменов</p> <p>г) Владение навыками профилактики спортивного травматизма и оказания первой помощи при заболеваниях и травмах, связанных с занятиями физической культурой и спортом</p>

**3. *Контингент спортсменов и физкультурников, подлежащий диспансеризации во врачебно-физкультурном диспансере, составляют все кроме:***

- a) Лица, занимающиеся спортом на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
- b) Лица, занимающиеся физической культурой и массовыми видами спорта
- c) Лица, занимающиеся спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки
- d) Лица, выполняющие нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО
- e) \*Учащиеся школ, вузов, отнесенные к спецгруппам для занятий физвоспитанием
- f) Лица, занимающиеся спортом на этапе совершенствования спортивного мастерства

**4. *Медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, не включает в себя:***

- a) Систематический контроль за состоянием здоровья этих лиц;
- b) \*Систематический контроль здорового образа жизни лиц, занимающихся спортом
- c) Оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья
- d) Профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- e) Восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

**5. *Медико-биологическое обеспечение спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации осуществляется:***

- a) По решению тренерского совета
- b) По решению спортивного врача
- c) \*В соответствии с законодательством в сфере охраны здоровья и законодательством о физической культуре и спорте.
- d) В соответствии с документами Международного Олимпийского комитета

**6. *В содержание заключения врача по диспансерному наблюдению спортсменов входит все перечисленное, кроме:***

- a) Оценки здоровья и функционального состояния спортсменов

		<p>b) *Оценки степени тренированности</p> <p>c) Рекомендаций лечебно-профилактических мероприятий</p> <p>d) Рекомендаций по режиму тренировочных нагрузок</p> <p><b>7. Обязательный объем функционально-диагностических и лабораторных исследований при первичном обследовании спортсмена включает все перечисленное, кроме:</b></p> <p>a) Рентгеноскопии органов грудной клетки</p> <p>b) * Исследования кислотно-щелочного состояния крови</p> <p>c) Электрокардиографии</p> <p>d) Клинических анализов крови и мочи</p> <p>e) Функциональной пробы с физической нагрузкой</p> <p><b>8. Профессиональные обязанности врача по спорту включает все перечисленное, кроме:</b></p> <p>a) Врачебного обследования занимающихся физкультурой и спортом</p> <p>b) Диспансерного обслуживания прикрепленных контингентов</p> <p>c) Организационно-методической работы в лечебно-профилактических учреждениях и спортивных организациях</p> <p>a. *Записи электрокардиограммы</p> <p>b. Медицинского обслуживания спортивных мероприятий</p> <p><b>9. Профессиональные обязанности врача по спорту включает все перечисленное, кроме:</b></p> <p>a) Диагностики физического перенапряжения у спортсменов</p> <p>b) Исследования физического развития у спортсменов и занимающихся физкультурой</p> <p>c) * Диагностики различных заболеваний у спортсменов</p> <p>d) Выявления признаков отклонений у спортсменов в состоянии здоровья</p> <p>e) Проведения профилактических мероприятий заболеваемости и травматизма у спортсменов</p> <p><b>10. К контингентам, занимающимся физвоспитанием и спортом, подлежащим диспансеризации, относятся:</b></p> <p>a) Ведущие спортсмены</p> <p>b) Учащиеся школ, студенты</p> <p>a. * Учащиеся детско-юношеских спортивных школ</p> <p>b. Лица пожилого возраста, занимающиеся физкультурой самостоятельно</p>
К	ОК-1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

К	ОК-2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.
К	ОК-5	Использовать информационно коммуникационные технологии профессиональной деятельности.
К	ОК-6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
К	ОК-7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
К	ОК-9	Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.
Ф	А/01.5	Оказание медицинской помощи, осуществление сестринского ухода и наблюдения за пациентами при заболеваниях и (или) состояниях
И		<b>ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)</b>
Т	<b>Здоровье и болезнь</b>	<p><b>11. Увеличение массы желудочков сердца при гипертрофии миокарда у спортсменов обусловлено:</b></p> <p>a) Увеличением жировых отложений  b) Увеличением количества мышечных волокон  c) *Увеличением размера каждого волокна  d) Ростом соединительной ткани в миокарде</p> <p><b>12. Здоровье это:</b></p> <p>a) Отсутствие каких-либо заболеваний  b) *Устойчивую форму жизнедеятельности  c) Состояние полного физического, духовного и социального благополучия  d) Нормальное функционирование систем организма</p> <p><b>13. Болезнь это:</b></p> <p>a) Наличие заболевания  b) Нарушение работы организма  c) *Процесс, который возникает под влиянием действующих на организм вредоносного раздражителя внешней или внутренней среды  d) Процесс нарушения жизнедеятельности организма</p> <p><b>14. Аллергия это:</b></p> <p>a) Типовой иммунопатологический процесс  b) Чувствительность организма к веществам  c) *Патологически повышенная специфическая чувствительность организма к веществам с антигенными свойствами  d) Повышенная чувствительность организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды</p> <p><b>15. Терминальное состояние – это</b></p>



		<p>a) Биологическая смерть</p> <p>b) Клиническая смерть</p> <p>c) *Обратимое угасание функций организма, предшествующее биологической смерти.</p> <p>d) Кома</p> <p><b>16. Расширение сердца приводит:</b></p> <p>a) К брадикардии</p> <p>b) *К тахикардии</p> <p>c) *К увеличению сердечного выброса</p> <p>d) К снижению сердечного выброса</p> <p><b>17. Влияние физических тренировок на костную систему выражается всем перечисленным, кроме:</b></p> <p>a) Упрочения кости</p> <p>b) Стимуляции роста костной ткани</p> <p>c) Улучшения подвижности в суставах</p> <p>d) Формирования правильной осанки</p> <p>e) *Роста межпозвонковых дисков</p>
К	ОК-2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.
К	ОК-4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
К	ОК-13	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
К	ПК-1.1	Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения.
К	ПК-1.2	Проводить санитарно-гигиеническое воспитание населения.
Ф	А/03.5	<i>Проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни</i>
И		<b>ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)</b>
Т	Врачебно-педагогический контроль физического развития спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом	<p><b>18. Критериями оценки результата пробы Мартине являются:</b></p> <p>a) *Частота сердечных сокращений в ответ на физическую нагрузку</p> <p>b) Характер и величина изменения систолического и диастолического артериального давления</p> <p>c) Время восстановления ЧСС и АД после физической нагрузки до исходных величин.</p> <p>d) Скорость утомления обследуемого</p> <p><b>19. Биоимпедансометрическое исследование позволяет оценить:</b></p>

		<p>a) Водные сектора организма</p> <p>b) Концентрацию электролитов в плазме крови</p> <p>c) Резерв адаптационных возможностей организма.</p> <p>d) *Жировую массу тела</p> <p><b>20. Индекс Пинье позволяет оценить:</b></p> <p>a) Индекс массы тела</p> <p>b) Частоту дыхания</p> <p>c) *Крепость телосложения.</p> <p>d) Жировую массу тела</p> <p><b>21. Соматоскопия позволяет оценить:</b></p> <p>a) Внешние данные человека</p> <p>b) *Особенности осанки, телосложения и состояние опорно-двигательного аппарата спортсмена</p> <p>c) Резерв адаптационных возможностей организма.</p> <p>d) Телосложение и жировую массу тела</p> <p><b>22. Метод корреляции позволяет оценить:</b></p> <p>a) Антропометрические показатели</p> <p>b) *Физическое развитие спортсменов</p> <p>c) Адаптационные возможности организма.</p> <p>d) Идеальную массу тела</p> <p><b>23. Индекс Кетле учитывает:</b></p> <p>a) *Рост</p> <p>b) *Вес</p> <p>c) Жизненную ёмкость лёгких</p> <p>d) Обхват бедра</p> <p>e) Обхват груди</p> <p><b>24. Противопоказанием для измерения становой силы не является:</b></p> <p>a) Миопия высокой степени</p> <p>b) Патология позвоночника</p> <p>c) *Плохое настроение</p> <p>d) Гипертоническая болезнь</p>
К	ОК-2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.
К	ОК-4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
К	ОК-13	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Ф	А/03.5	<i>Проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни</i>
К	ОК-1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
К	ОК-4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного в развитии.
К	ОК-5	Использовать информационно коммуникационные технологии профессиональной деятельности.
К	ОК-8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.
К	ОК-9	Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.
К	ОК-11	Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.
Ф	А/04.5	<i>Ведение медицинской документации, организация деятельности находящегося в распоряжении медицинского персонала</i>
И		<b>ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)</b>
Т	Методы исследования основных функциональных систем у спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом	<p><b>25. Проба Штанге у людей, не занимающихся спортом, в норме:</b></p> <p>a) 50-60 секунд  b) От 110 секунд  c) 90-120 секунд  d) *40-60 секунд</p> <p><b>26. Жизненный индекс учитывает:</b></p> <p>a) Рост  b) *Вес  c) *Жизненную ёмкость лёгких  d) Обхват бедра  e) Обхват груди</p> <p><b>27. Функциональные пробы с дозированной нагрузкой могут быть все, кроме:</b></p> <p>a) *Многоментные  b) Одномоментные  c) Трёхмоментные  d) Двухмоментные</p> <p><b>28. Оценка экскурсии грудной клетки (ЭГК) не учитывает:</b></p> <p>a) *Рост  b) Окружность грудной клетки на вдохе  c) *Жизненную ёмкость лёгких  d) Окружность грудной клетки на выдохе</p>

		<p><b>29. Значение индекса Пинье для нормального типа телосложения составляет:</b></p> <p>a) 12-15 b) 16-20 c) *16-25 d) 26-30</p> <p><b>30. Для оценки функционального состояния вегетативной нервной системы используют пробы:</b></p> <p>a) Проба Мартине b) *Ортостатическая проба c) *Клиностатическая проба d) Проба Генчи</p> <p><b>31. Для оценки показателей динамометрии не используют:</b></p> <p>a) Массу тела b) *Экскурию грудной клетки c) Становую тягу d) Рост стоя</p> <p><b>32. К одномоментным функциональным пробам относятся:</b></p> <p>a) *Проба Мартине b) Проба Розенталя c) Проба Летунова d) Проба PWC-170</p> <p><b>33. К пробам с изменением тела в пространстве не относятся:</b></p> <p>a) Ортостатическая проба b) *Проба Розенталя c) Клиностатическая проба d) *Проба PWC-170</p>
К	ПК-1.1	Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения.
К	ПК-1.2	Проводить санитарно-гигиеническое воспитание населения.
К	ПК-1.3	Участвовать в проведении профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний.
Ф	А/03.5	Проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни
И		<b>ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)</b>
Т	Врачебно-педагогические наблюдения за спортсменами	<p><b>34. Врачебно-педагогические наблюдения не включают:</b></p> <p>a) Метод непрерывного наблюдения b) Метод испытания с дополнительной нагрузкой c) Метод определения суммарного влияния нагрузки</p>

		<p>d) *Метод оценки экскурсии грудной клетки</p> <p>e) Метод испытаний с повторными (контрольными) нагрузками</p> <p><b>35. Какие показатели не включает протокол врачебно-педагогических наблюдений спортсмена:</b></p> <p>a) *Массу тела</p> <p>b) Частота сердечных сокращений</p> <p>c) Артериальное давление</p> <p>d) Пульс</p> <p><b>36. Укажите верное определение понятия «работоспособность»:</b></p> <p>a) Сопряженная характеристика изменения состояния психофизических и физиологических систем и функций организма под влиянием определенной трудовой деятельности</p> <p>b) Сопряженная характеристика повышения функциональных резервов организма и физической подготовленности</p> <p>c) *Потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени.</p> <p><b>37. Под физической нагрузкой, которая не отвечает возможностям спортсмена в данный момент понимают:</b></p> <p>a) Максимальную нагрузку</p> <p>b) Предельную нагрузку</p> <p>c) *Чрезмерную нагрузку</p> <p>d) Патологической нагрузкой</p> <p><b>38. Факторы, не требующие снижения интенсивности назначаемой нагрузки:</b></p> <p>a) Состояние здоровья</p> <p>b) Низкий уровень физического развития</p> <p>c) *Низкая мотивация к занятиям</p> <p>d) Неадекватная реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку</p> <p><b>39. Максимально допустимый пульс у здоровых людей определяют:</b></p> <p>a) В зависимости от состояния здоровья</p> <p>b) *По формуле: 220- возраст в годах</p> <p>c) По формуле: 190- возраст в годах</p> <p>d) В зависимости от тренировочных нагрузок</p>
К	ОК-6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

К	ОК-7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
К	ОК-9	Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.
А	А/06.5	<i>Оказание медицинской помощи в экстренной форме при неотложных и экстремальных состояниях.</i>
К	ОК-2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.
К	ОК-4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
К	ОК-13	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
К	ПК-1.1	Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения.
К	ПК-1.2	Проводить санитарно-гигиеническое воспитание населения.
К	ПК-1.3	Участвовать в проведении профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний.
Ф	А/03.5	<i>Проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни</i>
И		<b>ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)</b>
Т	<b>Влияние спорта на здоровье. Заболевания и травмы спортсменов</b>	<p><b>40. Укажите типичный механизм повреждения передней крестообразной связки:</b></p> <p>а) Переразгибание в коленном суставе  б) Боковой удар при согнутом коленном суставе  в) *Ротация бедра относительно голени при фиксированной стопе  г) Внезапная остановка при беге  д) Подворачивание стопы внутрь</p> <p><b>41. Пациент не может встать на «цыпочки» при разрыве:</b></p> <p>а) Икроножной мышцы  б) *Ахиллова сухожилия  в) Приводящих мышц бедра.  г) Четырехглавой мышцы бедра</p> <p><b>42. Классическое тейпирование коленного сустава показано:</b></p> <p>а) При «блокадах» сустава  б) В ранний восстановительный период после операций на коленном суставе  в) При лечении бурсита «гусиной лапки»  г) *Для вторичной профилактики травм коленного сустава</p> <p><b>43. К специфическим заболеваниям опорно-двигательного аппарата у спортсменов могут быть также отнесены:</b></p>

- a) Остеоартрит
- b) Остеомиелит
- c) Мышечная артралгия
- d) \*Бурсит

**44. К числу специфических проявлений хронического перенапряжения сухожилий при занятиях физической культурой и спортом относят:**

- a) Артроз
- b) Артрит
- c) \*Тендинит
- d) Артралгия

**45. Для периостита медиальной надмыщелка плечевой кости характерна:**

- a) \*Постепенное нарастание боли над внутренним костным выступом локтя
- b) Усиление боли при пальпации
- c) Деформация сустава
- d) Разрыв синовиальной сумки

**46. Какая травма характерна для спортивной гимнастики, прыжках в длину?**

- a) Четырехглавая мышца бедра
- b) Прямая мышца живота
- c) Икроножная мышца
- d) Длинные мышцы спины

**47. Каковы причины повреждения менисков:**

- a) Травма
- b) Тупой удар
- c) \*Чрезмерное скручивание, поворот
- d) Вывих суставной сумки

**48. При растяжении запястья накладывают:**

- a) Окклюзионную повязку
- b) \*Тейповую повязку
- c) Лекарственную повязку
- d) Давящую повязку

**49. Через какое время после повреждения бедренной кости возможно возобновление занятий?**

- a) 90-120 дней
- b) 3-4 месяца
- c) \*6-8 месяцев
- d) 45-60 дней

**50. Через какое время после повреждения плеча возможно возобновление занятий?**

		<p>a) 30-60 дней  b) 45-60 дней  c) *60-90 дней  d) 40-60 дней</p> <p><b>51. К внешним причинам спортивных травм относятся все, кроме:</b></p> <p>a) Неправильная организация и методика учебно-тренировочных занятий и соревнований  b) Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсмена  c) *Снижение работоспособности спортсмена  d) Неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований  e) Нарушение правил врачебного контроля</p> <p><b>52. Для профилактики спортивного травматизма не следует:</b></p> <p>a) Своевременно проводить врачебный и врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью спортсменов  b) Проводить санитарно-просветительную работу со спортсменами  c) *Применять препараты, стимулирующие деятельность центральной нервной системы  d) Соблюдать гигиену физических упражнений и мест занятий</p> <p><b>53. Спортсмены, для которых характерно развитие брадикардии, это спортсмены:</b></p> <p>a) Тренирующиеся на скорость  b) Тренирующиеся на силу  c) Занимающиеся гимнастикой  d) *Тренирующиеся на выносливость</p>
К	ОК-1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
К	ОК-2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.
К	ОК-5	Использовать информационно коммуникационные технологии профессиональной деятельности.
К	ОК-9	Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.
К	ОК-12	Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.



Ф	<b>A/01.5</b>	<i>Оказание медицинской помощи, осуществление сестринского ухода и наблюдения за пациентами при заболеваниях и (или) состояниях</i>
К	ОК-2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.
К	ОК-4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного в развитии.
К	ОК-13	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
К	ПК-1.1	Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения.
К	ПК-1.2	Проводить санитарно-гигиеническое воспитание населения.
Ф	<b>A/03.5</b>	<i>Проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни</i>
К	ОК-4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного в развитии.
К	ОК-8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.
К	ОК-11	Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.
Ф	<b>A/04.5</b>	<i>Ведение медицинской документации, организация деятельности находящегося в распоряжении медицинского персонала</i>
И		<b>ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)</b>
Т	Допинги и разрешенные фармакологические средства, применяемые в спорте	<p>54. <i>Запрос на терапевтическое использование запрещенных субстанций (TUE) подает:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>*Спортсмен</li> <li>Тренер при помощи спортивного врача</li> <li>Врач команды</li> <li>Судья соревнований</li> <li>Администратор команды</li> </ol> <p>55. <i>Письменный запрос в Национальную антидопинговую организацию на разрешение на терапевтическое использование (ТИ) запрещённых субстанций, согласно Международному стандарту по терапевтическому использованию Всемирного антидопингового кодекса, следует подавать:</i></p>

	<p>a) Не позднее 40 дней до того, как спортсмену потребуется разрешение на ТИ</p> <p>b) *Не позднее 30 дней до того, как спортсмену потребуется разрешение на ТИ</p> <p>c) Не позднее 20 дней до того, как спортсмену потребуется разрешение на ТИ</p> <p>d) Не позднее 10 дней до того, как спортсмену потребуется разрешение на ТИ</p> <p>e) В течение недели до того, как спортсмену потребуется разрешение на ТИ</p> <p><b>56. К не допинговым биологическим веществам относятся все, кроме:</b></p> <p>a) Адаптогены</p> <p>b) Антиоксиданты</p> <p>c) Препараты энергетического действия</p> <p>d) *Гормоны</p> <p>e) *Алкоголь</p> <p>f) Витамины и минералы</p> <p><b>57. К действию антигипоксантов относится все, кроме:</b></p> <p>a) Улучшают усвоение кислорода в организме</p> <p>b) Снижают потребности органов и тканей в кислороде</p> <p>c) *Повышение энергетических способностей</p> <p>d) Более экономично используют кислород в условиях гипоксии</p> <p>e) Повышают устойчивость организма к гипоксии</p> <p>f) Витамины и минералы</p>
--	--

#### Шкала оценивания

«Отлично» - более 80% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня

«Хорошо» - 70-79% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня

«Удовлетворительно» - 55-69% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня

«Неудовлетворительно» - менее 55% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня

## Типовые ситуационные задачи по дисциплине «Основы спортивной медицины»

## Ситуационная задача по дисциплине № 1.

	Код	Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи
С	34.02.01	Сестринское дело
К	ОК-6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
К	ОК-7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
К	ОК-9	Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.
Ф	А/06.5	Оказание медицинской помощи в экстренной форме.
И		<b>ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ</b>
У		Текст задачи: За консультацией по поводу индивидуального двигательного режима обратилась женщина 40 лет. Диагноз: варикозное расширение вен нижних конечностей. Физическое развитие среднее. Масса тела 76 кг (избыточная, при рекомендации 67 кг). Последние 10 лет физическая активность в объеме бытовых нагрузок. Цель предстоящих тренировок-общеукрепляющее воздействие и снижение массы тела. Имеющиеся программы тренировок в фитнес-центре: аэробика (различные виды), Аква аэробика, плавание, тренажерный зал, йога, танцевальные программы, «сайкл» - групповая кардиотренировка на велотренажерах. Ваши рекомендации по индивидуальному плану занятий?
В	1	Вопрос к задаче: Какие из перечисленных фитнес-программ ей показаны?
В	2	Вопрос к задаче: Сколько раз в неделю ей целесообразно тренироваться?
В	3	Вопрос к задаче: Рекомендуемый диапазон пульса во время нагрузки?
В	4	Вопрос к задаче: Какие дополнительные фитнес-тестирования порекомендуете?

Оценочный лист  
к ситуационной задаче по дисциплине № 1.

Вид	Код	Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи
С	34.02.01	Сестринское дело
К	ОК-6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

К	ОК-7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
К	ОК-9	Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.
Ф	<b>А/06.5</b>	<i>Оказание медицинской помощи в экстренной форме</i>
И		<b>ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ</b>
У		Текст задачи: За консультацией по поводу индивидуального двигательного режима обратилась женщина 40 лет. Диагноз: варикозное расширение вен нижних конечностей. Физическое развитие среднее. Масса тела 76 кг (избыточная, при рекомендации 67 кг). Последние 10 лет физическая активность в объеме бытовых нагрузок. Цель предстоящих тренировок- общеукрепляющее воздействие и снижение массы тела. Имеющиеся программы тренировок в фитнес-центре: аэробика (различные виды), аква аэробика, плавание, тренажерный зал, йога, танцевальные программы, «сайкл» - групповая кардиотренировка на велотренажерах. Ваши рекомендации по индивидуальному плану занятий?
В	1	Вопрос к задаче: Какие из перечисленных фитнес-программ ей показаны?
Э		Правильный ответ: рекомендовано плавание, аква аэробика, тренажерный зал – только персональные тренировки в щадяще-тренирующем режиме, исключая выпады и приседания с отягощениями, т.е. упражнения, затрудняющие венозный отток
Р2	отлично	вопрос раскрыт полностью, студент показал отличные знания
Р1	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: вопрос раскрыт достаточно хорошо, однако имеются отдельные неточности, студент затруднился в ответе на дополнительные вопросы преподавателя;  для оценки «удовлетворительно»: вопрос раскрыт удовлетворительно, имеются существенные недостатки по полноте и содержанию ответа
Р0	неудовлетворительно	ответ не является логически законченным и обоснованным, поставленные вопрос раскрыт неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материалы
В	2	Вопрос к задаче: Сколько раз в неделю ей целесообразно тренироваться?
Э	-	Правильный ответ на вопрос: не менее трех раз в неделю
Р2	отлично	вопрос раскрыт полностью, студент показал отличные знания
Р1	хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: вопрос раскрыт достаточно хорошо, однако имеются отдельные неточности, студент

		затруднился в ответе на дополнительные вопросы преподавателя;  для оценки «удовлетворительно»: вопрос раскрыт удовлетворительно, имеются существенные недостатки по полноте и содержанию ответа
P0	неудовлетворительно	ответ не является логически законченным и обоснованным, поставленные вопросы раскрыты неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материала
B	3	Вопрос к задаче: Рекомендуемый диапазон пульса во время нагрузки?
Э		Правильный ответ на вопрос: $220 - 40$ (возраст, лет) = 180 уд. в минуту – это ЧСС макс., оптимальный диапазон тренировки при пульсе – 50-70% от ЧСС макс., т.е. 90-126 уд. в минуту
P2	отлично	вопрос раскрыт полностью, студент показал отличные знания
P1	хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: вопрос раскрыт достаточно хорошо, однако имеются отдельные неточности, студент затруднился в ответе на дополнительные вопросы преподавателя;  для оценки «удовлетворительно»: вопрос раскрыт удовлетворительно, имеются существенные недостатки по полноте и содержанию ответа
P0	неудовлетворительно	ответ не является логически законченным и обоснованным, поставленные вопросы раскрыты неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материала
B	4	Вопрос к задаче: Какие дополнительные фитнес-тестирования порекомендуете?
Э		Правильный ответ на вопрос: провести исследование состава тела- определение жирового и мышечного компонентов по отдельным сегментам (биоэмпидансометрию).
P2	отлично	вопрос раскрыт полностью, студент показал отличные знания
P1	хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: вопрос раскрыт достаточно хорошо, однако имеются отдельные неточности, студент затруднился в ответе на дополнительные вопросы преподавателя;  для оценки «удовлетворительно»: вопрос раскрыт удовлетворительно, имеются существенные недостатки по полноте и содержанию ответа
P0	неудовлетворительно	ответ не является логически законченным и обоснованным, поставленные вопросы раскрыты неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материала
O	Итоговая оценка	Средняя оценка из ответов на каждый вопрос.

Ситуационная задача по дисциплине № 2

	Код	Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи
С	34.02.01	Сестринское дело
К	ОК-6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
К	ОК-7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
К	ОК-9	Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.
Ф	А/06.5	Оказание медицинской помощи в экстренной форме
И		<b>ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ</b>
У		Текст задачи: Мужчина 35 лет. Диагноз: остеохондроз поясничного отдела позвоночника с корешковым синдромом. Физическое развитие выше среднего, негармоничное, с избыточной массой тела. Спортивный анамнез: последние 3 года регулярные (2—3 раза в неделю) тренировки в тренажерном зале. Цель занятий — увеличение мышечной массы и уменьшение жировой. Ваши рекомендации по индивидуальной программе занятий в фитнес-центре (имеющиеся фитнес-программы — аэробика (различные виды), аква аэробика, плавание, тренажерный зал, йога, танцевальные программы, «сайкл»).
В	1	Вопрос к задаче: Какие из перечисленных фитнес-программ ей показаны?
В	2	Вопрос к задаче: Сколько раз в неделю ей целесообразно тренироваться?
В	3	Вопрос к задаче: Рекомендуемый диапазон пульса во время нагрузки?
В	4	Вопрос к задаче: Какие дополнительные фитнес-тестирования порекомендуете?

Оценочный лист  
к ситуационной задаче по дисциплине № 2.

Вид	Код	Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи
С	34.02.01	Сестринское дело
К	ОК-6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
К	ОК-7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
К	ОК-9	Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

Ф	А/06.5	Оказание медицинской помощи в экстренной форме
И		<b>ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ</b>
У		Текст задачи: Мужчина 35 лет. Диагноз: остеохондроз поясничного отдела позвоночника с корешковым синдромом. Физическое развитие выше среднего, негармоничное, с избыточной массой тела. Спортивный анамнез: последние 3 года регулярные (2—3 раза в неделю) тренировки в тренажерном зале. Цель занятий — увеличение мышечной массы и уменьшение жировой. Ваши рекомендации по индивидуальной программе занятий в фитнес-центре (имеющиеся фитнес-программы — аэробика (различные виды), аква аэробика, плавание, тренажерный зал, йога, танцевальные программы, «сайкл»).

В	1	Вопрос к задаче: Какие из перечисленных фитнес-программ ей показаны?
Э		Правильный ответ: рекомендовано плавание, Аква аэробика, тренажерный зал – только персональные тренировки в щадяще-тренирующем режиме, исключая выпады и приседания с отягощениями, т.е. упражнения, затрудняющие венозный отток
Р2	отлично	вопрос раскрыт полностью, студент показал отличные знания
Р1	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: вопрос раскрыт достаточно хорошо, однако имеются отдельные неточности, студент затруднился в ответе на дополнительные вопросы преподавателя; для оценки «удовлетворительно»: вопрос раскрыт удовлетворительно, имеются существенные недостатки по полноте и содержанию ответа
Р0	неудовлетворительно	ответ не является логически законченным и обоснованным, поставленные вопрос раскрыт неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материалы
В	2	Вопрос к задаче: Сколько раз в неделю ей целесообразно тренироваться?
Э	-	Правильный ответ на вопрос: <b>не менее трех раз в неделю</b>
Р2	отлично	вопрос раскрыт полностью, студент показал отличные знания
Р1	хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: вопрос раскрыт достаточно хорошо, однако имеются отдельные неточности, студент затруднился в ответе на дополнительные вопросы преподавателя; для оценки «удовлетворительно»: вопрос раскрыт удовлетворительно, имеются существенные недостатки по полноте и содержанию ответа

P0	неудовлетворительно	ответ не является логически законченным и обоснованным, поставленные вопросы раскрыты неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материала
B	3	Вопрос к задаче: Рекомендуемый диапазон пульса во время нагрузки?
Э		Правильный ответ на вопрос: <b>220 - 40 (возраст, лет) = 180 уд. в минуту – это ЧСС макс., оптимальный диапазон тренировки при пульсе – 50-70% от ЧСС макс., т.е. 90-126 уд. в минуту</b>
P2	отлично	вопрос раскрыт полностью, студент показал отличные знания
P1	хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: вопрос раскрыт достаточно хорошо, однако имеются отдельные неточности, студент затруднился в ответе на дополнительные вопросы преподавателя; для оценки «удовлетворительно»: вопрос раскрыт удовлетворительно, имеются существенные недостатки по полноте и содержанию ответа
P0	неудовлетворительно	ответ не является логически законченным и обоснованным, поставленные вопросы раскрыты неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материала
B	4	Вопрос к задаче: Какие дополнительные фитнес-тестирования порекомендуете?
Э		Правильный ответ на вопрос <b>провести исследование состава тела- определение жирового и мышечного компонентов по отдельным сегментам (биоэмпидансометрию).</b>
P2	отлично	вопрос раскрыт полностью, студент показал отличные знания
P1	хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: вопрос раскрыт достаточно хорошо, однако имеются отдельные неточности, студент затруднился в ответе на дополнительные вопросы преподавателя; для оценки «удовлетворительно»: вопрос раскрыт удовлетворительно, имеются существенные недостатки по полноте и содержанию ответа
P0	неудовлетворительно	ответ не является логически законченным и обоснованным, поставленные вопросы раскрыты неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материала
O	Итоговая оценка	Средняя оценка из ответов на каждый вопрос.

Ситуационная задача по дисциплине № 3.

	Код	Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи
C	34.02.01	Сестринское дело



К	ОК-6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
К	ОК-7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
К	ОК-9	Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.
Ф	<b>А/06.5</b>	<i>Оказание медицинской помощи в экстренной форме</i>
И		<b>ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ</b>
У		Мужчина 25 лет. Практически здоров. Физическое развитие выше среднего, гармоничное с нормальной массой тела. В течение последних двух лет эпизодически занимается большим теннисом. Отмечает повышенную утомляемость в процессе занятий. Посоветуйте дополнительные самостоятельные тренировки (вне фитнес-клуба) с целью повышения выносливости и определите процент жира в организме.
В	1	Вопрос к задаче: Какие дополнительные фитнес-тестирования посоветуете?
В	2	Вопрос к задаче: Какие виды аэробных циклических нагрузок рекомендуете?
В	3	Вопрос к задаче: определите тренировочный диапазон пульса для нагрузок, целью которых – увеличение резервов кардиореспираторной системы.
В	4	Вопрос к задаче: Оптимальная частота тренировок в неделю

Оценочный лист  
к ситуационной задаче по дисциплине № 3.

Вид	Код	Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи
С	34.02.01	Сестринское дело
К	ОК-6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
К	ОК-7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
К	ОК-9	Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.
Ф	<b>А/06.5</b>	<i>Оказание медицинской помощи в экстренной форме</i>
И		<b>ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ РАЗВЕРНУТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ</b>
У		Мужчина 25 лет. Практически здоров. Физическое развитие выше среднего, гармоничное с нормальной массой тела. В течение последних двух лет эпизодически занимается большим теннисом. Отмечает повышенную утомляемость в процессе занятий. Посоветуйте дополнительные самостоятельные тренировки (вне

		фитнес-клуба) с целью повышения выносливости и определите процент жира в организме.
В	1	Вопрос к задаче: Какие дополнительные фитнес-тестирования порекомендуете?
Э		Правильный ответ: исследование физической работоспособности
Р2	отлично	вопрос раскрыт полностью, студент показал отличные знания
Р1	Хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: вопрос раскрыт достаточно хорошо, однако имеются отдельные неточности, студент затруднился в ответе на дополнительные вопросы преподавателя; для оценки «удовлетворительно»: вопрос раскрыт удовлетворительно, имеются существенные недостатки по полноте и содержанию ответа
Р0	неудовлетворительно	ответ не является логически законченным и обоснованным, поставленные вопрос раскрыт неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материалы
В	2	Вопрос к задаче Какие виды аэробных циклических нагрузок рекомендуете?
Э	-	Правильный ответ на вопрос: <b>бег, плавание, езда на велосипеде, спортивные игры</b>
Р2	отлично	вопрос раскрыт полностью, студент показал отличные знания
Р1	хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: вопрос раскрыт достаточно хорошо, однако имеются отдельные неточности, студент затруднился в ответе на дополнительные вопросы преподавателя; для оценки «удовлетворительно»: вопрос раскрыт удовлетворительно, имеются существенные недостатки по полноте и содержанию ответа
Р0	неудовлетворительно	ответ не является логически законченным и обоснованным, поставленные вопрос раскрыт неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материалы
В	3	Вопрос к задаче: определите тренировочный диапазон пульса для нагрузок, целью которых – увеличение резервов кардиореспираторной системы.
Э		Правильный ответ на вопрос: <b>220 - 25 (возраст, лет) = 195 уд. в минуту – это ЧСС макс., оптимальный диапазон тренировки при пульсе – 50-70% от ЧСС макс., т.е. 135-155 уд. в минуту</b>
Р2	отлично	вопрос раскрыт полностью, студент показал отличные знания
Р1	хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: вопрос раскрыт достаточно хорошо, однако имеются отдельные неточности, студент

		затруднился в ответе на дополнительные вопросы преподавателя;  для оценки «удовлетворительно»: вопрос раскрыт удовлетворительно, имеются существенные недостатки по полноте и содержанию ответа
P0	неудовлетворительно	ответ не является логически законченным и обоснованным, поставленные вопрос раскрыт неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материалы
B	4	Вопрос к задаче: Оптимальная частота тренировок в неделю
Э		Правильный ответ на вопрос: не менее трех тренировок в неделю.
P2	отлично	вопрос раскрыт полностью, студент показал отличные знания
P1	хорошо/удовлетворительно	Для оценки «хорошо»: вопрос раскрыт достаточно хорошо, однако имеются отдельные неточности, студент затруднился в ответе на дополнительные вопросы преподавателя;  для оценки «удовлетворительно»: вопрос раскрыт удовлетворительно, имеются существенные недостатки по полноте и содержанию ответа
P0	неудовлетворительно	ответ не является логически законченным и обоснованным, поставленные вопрос раскрыт неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материалы
O	Итоговая оценка	Средняя оценка из ответов на каждый вопрос.

**Чек-лист оценки практических навыков**

Название практического навыка: *врачебно-педагогический контроль.*

С	34.02.01	Сестринское дело	
К	ОК-1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	
К	ОК-2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.	
К	ОК-9	Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.	
К	ОК-12	Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.	
Ф	А/01.5	<i>Трудовая функция</i> - оказание медицинской помощи, осуществление сестринского ухода и наблюдения за пациентами при заболеваниях и (или) состояниях	
	Действие участие в лечебно-диагностическом и реабилитационном процессах		Проведено
			Не проведено
1.	Методы оценки физического развития		1 балл
2.	Характеристика дыхательных проб		1 балл
3.	Характеристика ортостатической пробы		1 балл
4.	Характеристика нагрузочных функциональных проб		1 балл
5.	Заключение		1 балл
	Итого		5 баллов
			- 5 баллов

Общая оценка:

«Зачтено» не менее 75% выполнения

«Не зачтено» 74 и менее% выполнения

### Творческое задание № 1

#### Задания по составлению глоссария по основам спортивной медицины

В понятиях концентрируются накопленные знания. Таким образом, воспроизведение определений этих понятий приобретает характер первоначальной ориентации в предмете. По каждому модулю дисциплины в качестве обязательной формы самостоятельной работы предусмотрено составления глоссария. Результат этой работы может служить полезным информационным ориентиром в последующей практической деятельности.

Краткие методические указания

Требования к оформлению глоссария по теме:

- титульный лист;
- словарь терминов, относящихся к выбранной теме (не менее 5 терминов);
- приведены примеры, свидетельствующие об общем владении ситуацией.

Например:

**Чрезмерная нагрузка** — понимают физическую нагрузку, которая не отвечает возможностям спортсмена в данный момент, превышает его возможности.

**Перенапряжение** – это патологические изменения, возникающие вследствие чрезмерных, неадекватных (т.е. не отвечающих функциональным возможностям организма) физических и эмоциональных нагрузок.

**Спортивное сердце** - это совокупность структурных и функциональных изменений, которые происходят в сердце людей, которые тренируются в течение длительного времени (например, 1 час много дней подряд) и/или часто с высокой интенсивностью. Изменения не сопровождаются появлением субъективных симптомов; в число признаков входят брадикардия, систолический шум и дополнительные сердечные тоны. Часто встречаются изменения электрокардиограммы (ЭКГ).

### Творческое задание № 2

#### Оцените работу своих основных функциональных систем

- а) Проведите функциональные пробы до и после выполнения комплекса физических упражнений, заполните таблицу.
- б) Дайте им оценку.

Таблица 1.

Функциональные пробы	Данные до занятия	Данные после занятия	Динамика показателей	Краткая характеристика занятия
Проба Ромберга				
Проба Яроцкого				
Ортостатическая проба				
Клиноостатическая проба				

### Творческое задание № 3

#### Проведите исследование функционального состояния своей системы внешнего дыхания

- а) Оцените функциональное состояние своей системы внешнего дыхания в покое и после выполнения физических упражнений.
- б) Выполните гипоксические пробы и дайте оценку функциональному состоянию дыхательной системы.

Таблица 2

Функциональные пробы	Данные до тренировки	Данные после тренировки	Динамики показателей	Краткая характеристика тренировки
Частота дыхания				
Проба Генчи				
Проба Штанге				
ЖЕЛ				

#### Творческое задание № 4

##### Проведите анализ показателей самоконтроля

- Заполните Дневник самоконтроля.
- Дайте оценку и сделайте выводы полученных результатов.
- Использование восстановительных средств (какие, когда, сколько).

Показатели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Содержание и время (физической) двигательной активности							
Масса тела							
ЧСС утром							
ЧСС вечером							
Сон							
Аппетит							
Усталость после двигательной (физической) активности							
Усталость на след. утро							
Желание заниматься							
Нарушение режима							