


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Шуматов Валентин Борисович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.03.2025 15:38:32  
Уникальный программный ключ:  
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec019bf8a794cb4

Приложение 6  
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 № 08 от «25» марта 2022 г.

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

«Утверждаю»  
Проректор  
  
Черная И. П.  
« 20 » мая 2022 г.

### ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

#### МДК.01.05 Основы спортивной медицины

(наименование дисциплины (модуля))

<b>Специальность</b>	34.02.01 Сестринское дело
<b>Область профессиональной деятельности</b>	Оказание населению квалифицированной сестринской помощи для сохранения и поддержания здоровья в разные возрастные периоды жизни
<b>Квалификация выпускника:</b>	Медицинская сестра/медицинский брат
<b>Форма обучения</b>	Очная
<b>Срок освоения ООП (ППССЗ)</b>	2 года 10 месяцев
<b>Институт/кафедра</b>	Отделение среднего профессионального образования

Владивосток – 2022

## **2 ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Цель и задачи формирования фонда оценочных средств**

**Цель** формирования фонда оценочных средств по дисциплине МДК.01.05 Основы спортивной медицины заключается в оценке сформированности общих и профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело № 502 утвержденный Министерством образования и науки Российской Федерации 12 мая 2014 г., которые позволяют осуществлять определенные трудовые действия в рамках трудовых функций профессионального стандарта «Квалификационные характеристики должностей работников в сфере здравоохранения» Раздел утвержден приказом Минздравсоцразвития РФ от 23.07.2010 №541н, III раздел, «Медицинская сестра/Медицинский брат».

#### **Задачи формирования фонда оценочных средств**

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся;
- определение уровня усвоения практических навыков, необходимых для выполнения трудовых действий, предусмотренных квалификационными характеристиками и функциями профессионального стандарта «Медицинская сестра/медицинский брат
- определение способности и готовности к выполнению практической деятельности, предусмотренной квалификационными характеристиками и функциями профессионального стандарта «Медицинская сестра/медицинский брат».

### **2.2. Место фонда оценочных средств 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. Фонд оценочных средств регламентирует формы, содержание, виды оценочных средств для текущего контроля, промежуточной аттестации и итоговой (государственной итоговой) аттестации, критерии оценивания дифференцированы по каждому виду оценочных средств.

2.2.2. Фонд оценочных средств обеспечивает оценку готовности выпускников к профессиональной деятельности в рамках профессионального стандарта «Медицинская сестра/медицинский брат», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 21.07.2020 № 475н

### **2.3. Требования к результатам освоения основной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена) специальности 34.02.01 Сестринское дело**

#### **2.3.1. Виды профессиональной деятельности**

1. Участие в лечебно-диагностическом и реабилитационном процессах;
2. Проведение профилактических мероприятий;
3. Оказание доврачебной медицинской помощи при неотложных и экстремальных состояниях;
4. Выполнение работ по одной или нескольким профессиям рабочих, должностям служащих (младшая медицинская сестра по уходу за больными).

#### **2.3.2. Фонд оценочных средств определяет уровень формирования у обучающихся установленных во ФГОС СПО и определенных в основной образовательной программе (программе подготовки специалистов среднего звена) по специальности 34.02.01 Сестринское дело общих и профессиональных компетенций**

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.

### 3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### 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

## 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> </ol>

		7. Назовите внутренние причины болезни. 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>	9. Исследование физического развития, особенности телосложения и состояния опорно-двигательного аппарата спортсменов. 10. Оценка показателей физического развития. 11. Особенности физического развития у представителей различных видов спорта. 12. Понятие о паспортном и биологическом возрасте. 13. Как осуществляется контроль на половую принадлежность? 14. Перечислите особенности врачебно-педагогического контроля лиц различного пола и возраста, занимающихся физической культурой. 15. Кто осуществляет медицинское обеспечение физической культуры и спорта, контроль в Российской Федерации. 16. Кто осуществляет допуск к соревнованиям и сдаче норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»?
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 Орто статической 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 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.
К	ПК-1.3	Участвовать в проведении профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний.
Ф	<b>А/03.5</b>	<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	<b>А/01.5</b>	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 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	<b>А/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 развития.

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	<b>A/01.5</b>	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  b) Клиническая смерть  c) *Обратимое угасание функций организма, предшествующее</p>

		<p>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 b) Частоту дыхания c) *Крепость телосложения. d) Жировую массу тела</p> <p><b>21. Соматоскопия позволяет оценить:</b></p> <p>a) Внешние данные человека b) *Особенности осанки, телосложения и состояние опорно-двигательного аппарата спортсмена c) Резерв адаптационных возможностей организма. d) Телосложение и жировую массу тела</p> <p><b>22. Метод корреляции позволяет оценить:</b></p> <p>a) Антропометрические показатели b) *Физическое развитие спортсменов c) Адаптационные возможности организма. d) Идеальную массу тела</p> <p><b>23. Индекс Кетле учитывает:</b></p> <p>a) *Рост b) *Вес c) Жизненную ёмкость лёгких d) Обхват бедра e) Обхват груди</p> <p><b>24. Противопоказанием для измерения становой силы не является:</b></p> <p>a) Миопия высокой степени b) Патология позвоночника c) *Плохое настроение 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) *Клиноостатическая проба d) Проба Генчи</p> <p><b>31. Для оценки показателей динамометрии не используют:</b></p> <p>a) Массу тела b) *Экскурсию 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) Клиноостатическая 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 d) *Метод оценки экскурсии грудной клетки 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	Оказание медицинской помощи в экстренной форме при неотложных и экстремальных 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 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	Влияние спорта на здоровье. Заболевания и травмы спортсменов	<p><b>40. Укажите типичный механизм повреждения передней крестообразной связки:</b></p> <p>a) Переразгибание в коленном суставе  b) Боковой удар при согнутом коленном суставе  c) *Ротация бедра относительно голени при фиксированной стопе  d) Внезапная остановка при беге  e) Подворачивание стопы внутрь</p> <p><b>41. Пациент не может встать на «цыпочки» при разрыве:</b></p> <p>a) Икроножной мышцы  b) *Ахиллова сухожилия  c) Приводящих мышц бедра.  d) Четырехглавой мышцы бедра</p> <p><b>42. Классическое тейпирование коленного сустава показано:</b></p> <p>a) При «блокадах» сустава  b) В ранний восстановительный период после операций на коленном суставе  c) При лечении бурсита «гусиной лапки»  d) *Для вторичной профилактики травм коленного сустава</p> <p><b>43. К специфическим заболеваниям опорно-двигательного аппарата у спортсменов могут быть также отнесены:</b></p> <p>a) Остеоартрит  b) Остеомиелит  c) Мышечная артралгия  d) *Бурсит</p> <p><b>44. К числу специфических проявлений хронического перенапряжения сухожилий при занятиях физической</b></p>

*культурой и спортом относят:*

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

**45. Для периостита медиального 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?**

- a) 30-60 дней
- b) 45-60 дней
- c) \*60-90 дней
- d) 40-60 дней

**51. К внешним причинам спортивных травм относятся все, кроме:**

		<p>a) Неправильная организация и методика учебно-тренировочных занятий и соревнований</p> <p>b) Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсмена</p> <p>c) *Снижение работоспособности спортсмена</p> <p>d) Неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований</p> <p>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</p> <p>b) Проводить санитарно-просветительную работу со спортсменами</p> <p>c) *Применять препараты, стимулирующие деятельность центральной нервной системы</p> <p>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</p> <p>b) Тренирующиеся на силу</p> <p>c) Занимающиеся гимнастикой</p> <p>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>А/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 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	<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) запрещенных субстанций, согласно Международному стандарту по терапевтическому использованию Всемирного антидопингового кодекса, следует подавать:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Не позднее 40 дней до того, как спортсмену потребуется разрешение на ТИ</li> <li>*Не позднее 30 дней до того, как спортсмену потребуется разрешение на ТИ</li> <li>Не позднее 20 дней до того, как спортсмену потребуется разрешение на ТИ</li> <li>Не позднее 10 дней до того, как спортсмену потребуется разрешение на ТИ</li> <li>В течение недели до того, как спортсмену потребуется</li> </ol>

	<p>разрешение на ТИ</p> <p><b>56. К не допинговым биологическим веществам относятся все, кроме:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Адаптогены</li><li>b) Антиоксиданты</li><li>c) Препараты энергетического действия</li><li>d) *Гормоны</li><li>e) *Алкоголь</li><li>f) Витамины и минералы</li></ul> <p><b>57. К действию антигипоксантов относится все, кроме:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Улучшают усвоение кислорода в организме</li><li>b) Снижают потребности органов и тканей в кислороде</li><li>c) *Повышение энергетических способностей</li><li>d) Более экономично используют кислород в условиях гипоксии</li><li>e) Повышают устойчивость организма к гипоксии</li><li>f) Витамины и минералы</li></ul>
--	---

#### 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	А/06.5	<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 шадяще-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	<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: 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	<b>А/06.5</b>	<i>Оказание медицинской помощи в экстренной форме</i>
И		<b>ОЗНАКОМЬТЕСЬ С СИТУАЦИЕЙ И ДАЙТЕ</b>

		<b>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
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
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>
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 материалы
В	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 вопрос раскрыт неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материалы
В	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 вопрос раскрыт неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материалы
О	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
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>A/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?
В	2	Вопрос к задаче: Какие виды аэробных циклических нагрузок порекомендуете?
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>A/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 вопросы раскрыты неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материала
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 вопросы раскрыты неудовлетворительно с точки зрения полноты и глубины изложения материала
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	<b>А/01.5</b>	<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 составление 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				
Клиностатическая 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	Данные до	Данные после	Динамики	Краткая

пробы	тренировки	тренировки	показателей	характеристика тренировки
Частота дыхания				
Проба Генчи				
Проба Штанге				
ЖЕЛ				

#### Творческое задание № 4

##### Проведите анализ показателей самоконтроля

- а) Заполните Дневник самоконтроля.
- б) Дайте оценку и сделайте выводы полученных результатов.
- в) 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							