

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шуматов Валентин Борисович

Должность: Ректор

Дата подписания: 22.02.2022 15:57:52

Уникальный программный ключ:

1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94f6e387a3985d2657b784eec019bf8a794cb4

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

Утверждаю:

Директор

Института сестринского образования

канд. мед. наук., доцент

 Догадина Н.А.

« 15 » марта 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

МДК.01.05. Основы спортивной медицины

материал профессионального модуля

Специальность_34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка)
(шифр-наименование специальности)

Квалификация выпускника Медицинская сестра/Медицинский брат

Нормативный срок освоения программы – 2 года 10 месяцев
(по ФГОС)

Форма обучения очная
(очная, заочная, очно-заочная)

Владивосток

Рабочая программа дисциплины разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка).

2. Учебного плана - Рабочий учебный план специальность 34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка) ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.

Примерной образовательной программы - не предусмотрено

Организация разработчик:

ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России

Разработчик:

Каерова Е.В.

Рабочая программа рекомендована учебно-методическим советом по специальностям СПО 34.02.01 Сестринское дело от « 15 » 03. 2021 г, Протокол № 9

Председатель учебно-методического совета

ФИО..........Н.А. Догадина

Программа утверждена ~~ученым~~ Советом Протокол № 5/20-21 «26» 03. 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ МДК ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	4-5
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МДК ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	5-6
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МДК ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	6-14
4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ МДК ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	15-18
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ МДК ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ (ВИДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)	18-19
6. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (КОС) МДК МОДУЛЯ	19-27

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

ПМ 01. ПРОВЕДЕНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ

название профессионального модуля

МДК 01. 05 Основы спортивной медицины

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа профессионального модуля ПМ 01. Проведение профилактических мероприятий МДК 01.05 Основы спортивной медицины является вариативной частью основной профессиональной образовательной программы ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка)

Код название специальности

в части освоения основного вида профессиональной деятельности (ВПД):

Проведение профилактических мероприятий

указывается вид профессиональной деятельности в соответствии с перечисленными в п. 1. ФГОС по специальности

и соответствующих профессиональных компетенций (ПК):

1. Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения (ПК 1.1.).

указываются профессиональные компетенции в соответствии с перечисленными в п. 1. ФГОС по специальности

Рабочая программа профессионального модуля ПМ 01. Проведение профилактических мероприятий МДК 01.05. Основы спортивной медицины может быть использована при подготовке специалистов со СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

1.2. Цели и задачи профессионального модуля – требования к результатам освоения профессионального модуля

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения профессионального модуля должен:

иметь практический опыт:

- проведения профилактических мероприятий при осуществлении сестринского ухода;

уметь:

- обучать население принципам здорового образа жизни;
- проводить и осуществлять оздоровительные и профилактические мероприятия;
- консультировать по вопросам профилактики гипокинезии, гиперкинезии;

знать:

- современные представления о здоровье в разные возрастные периоды, возможные факторы, влияющие на здоровье, направления сестринской деятельности по сохранению здоровья;
- роль сестринского персонала при работе «школ здоровья», профилактика двигательной активности

Указываются требования к практическому опыту, умениям и знаниям в соответствии с перечисленными в п. 1. ФГОС по специальности

1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы профессионального модуля ПМ 01. Проведение профилактических мероприятий. МДК 01.05. Основы спортивной медицины

На освоение МДК 01.01. профессионального модуля рекомендовано всего – 52 часов, в том числе:

максимальная учебная нагрузка обучающегося – 52 часа, в которую включены:
обязательная аудиторная учебная нагрузка – 36 часов;
самостоятельной работы обучающегося – 16 часов

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

Результатом освоения профессионального модуля ПМ 01. Проведение профилактических мероприятий. МДК 01.05. Основы спортивной медицины является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности Проведение профилактических мероприятий, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ПК 1.1.	Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 13.	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Наименование результатов обучения приводится в соответствии с текстом ФГОС СПО.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ ПМ 01. ПРОВЕДЕНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ

3.1. Тематический план профессионального модуля (ПМ)

Коды профессиональных компетенций	Наименования разделов профессионального модуля *	Всего часов (макс. учебная нагрузка и практики)	Объем времени, отведенный на освоение междисциплинарного курса (курсов)					Практика	
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Самостоятельная работа обучающегося		Учебная, часов	Производственная (по профилю специальности), часов <i>если предусмотрена рассредоточенная практика</i>
			Всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов	Всего, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ПК 1.1.	Раздел 1. ПМ 01. Определение здоровья человека в разные периоды его жизни МДК 0101 Здоровый человек и его окружение.	56	58	34			28	36	36
ПК 1.1., ПК 1.2., ПК 1.3.	Раздел 2. ПМ 01. Сестринское обеспечение профилактических мероприятий МДК 01.02 Основы профилактики	54/72	36	12		18			
ПК 1.1., ПК 1.2., ПК 1.3.	Раздел 3. ПМ 01. Осуществление профилактических мероприятий в условиях первичной медико-санитарной помощи МДК 01.03 Сестринское дело в системе первичной медико-санитарной помощи населению	51/72	34	18		17	36	36	
	Вариативная часть ПМ								
	МДК 01.04 Особенности первичной медико-санитарной помощи детям	90	60	16		30		-	-
ПК 1.1, ОК-1, ОК-4, ОК-13	МДК 01.05 Основы спортивной медицины	52	36	14		16		-	-

* Раздел профессионального модуля – часть рабочей программы профессионального модуля, которая характеризуется логической завершенностью и направлена на освоение одной или нескольких профессиональных компетенций. Раздел профессионального модуля может состоять из междисциплинарного курса или его части и соответствующих частей учебной и производственной практик. Наименование раздела профессионального модуля должно начинаться с отлагательного существительного и отражать совокупность осваиваемых компетенций, умений и знаний.

	МДК 01.05 Экология и гигиена больничной среды	90	60	30		30		-	-
	Всего:	423/144	284	124		139		72	72

Ячейки в столбцах 3, 4, 7, 9, 10 заполняются жирным шрифтом, в 5, 6, 8 - обычным. Если какой-либо вид учебной работы не предусмотрен, необходимо в соответствующей ячейке поставить прочерк. Количество часов, указанное в ячейках столбца 3, должно быть равно сумме чисел в соответствующих ячейках столбцов 4, 7, 9, 10 (жирный шрифт) по горизонтали. Количество часов, указанное в ячейках строки «Всего», должно быть равно сумме чисел соответствующих столбцов 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 по вертикали. Количество часов, указанное в ячейке столбца 3 строки «Всего», должно соответствовать количеству часов на освоение программы профессионального модуля в пункте 1.3 паспорта программы. Количество часов на самостоятельную работу обучающегося должно соответствовать указанному в пункте 1.3 паспорта программы. Сумма количества часов на учебную и производственную практику (в строке «Всего» в столбцах 9 и 10) должна соответствовать указанному в пункте 1.3 паспорта программы. Для соответствия сумм значений следует повторить объем часов на производственную практику по профилю специальности (концентрированную) в колонке «Всего часов» и в предпоследней строке столбца «Производственная, часов». И учебная, и производственная (по профилю специальности) практики могут проводиться параллельно с теоретическими занятиями междисциплинарного курса (распределено) или в специально выделенный период (концентрированно).

3.2. Содержание обучения по профессиональному модулю (ПМ) ПМ 01. Проведение профилактических мероприятий. МДК 01.05. Основы спортивной медицины

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
МДК 01.05 Основы спортивной медицины		52		
Тема 1. Спортивная медицина как отрасль научных знаний и система медицинского обеспечения физической культуры и спорта в современных условиях	Теоретические занятия	2		
	Практические занятия	2		
	Самостоятельная работа	2		
	Содержание лекции			
	1.1	Спортивная медицина как отрасль научных знаний и система медицинского обеспечения физической культуры и спорта в современных условиях. Понятия: «спортивная медицина», «гипокинезия», «гиперкинезия». Основные задачи спортивной медицины. Краткая история отечественной спортивной медицины. Кабинеты врачебного контроля. Формы врачебного контроля за спортсменами	2	1
	Практические занятия			
		Составить таблицу (по прилагаемой схеме) основных показателей своего функционального состояния (простые методы) при достаточно высоком или недостаточном уровне подготовленности. Выполнить в тетради	2	
Самостоятельная работа				
1.	Подготовить реферат на любую тему: <ul style="list-style-type: none"> • Иммуитет, виды иммуитета. • Особенности иммуитета у спортсменов. • Стресс. Связь стрессового синдрома с иммуитетом и состоянием здоровья. 	2	2	
Тема 2. Здоровье и болезнь	Теоретические занятия	6		
	Практические занятия	3		
	Самостоятельная работа	4		
	Содержание лекции			

2.1	Здоровье, переходные состояния, болезнь Понятия: «здоровье», «болезнь», «переходные состояния», «общественное здоровье», «личное здоровье». Здоровье и норма. Болезнь и снижение адаптивности к изменениям внешней среды. Внешние и внутренние причины болезни. Стресс и иммунитет. Физические нагрузки и иммунитет.	2	1
Практические занятия			
1.	Заполнить анкету здоровья и дать оценку	1	2
Самостоятельная работа			
1	Подготовить реферат по одной из тем: Понятие «здоровья» Значение здоровья для общества и каждого человека. Общественное и индивидуальное здоровье. Значение здоровья в спорте. Здоровье и норма. Выполнить в тетради	2	
Содержание лекции			
2.2	Здоровье современного человека и двигательная активность Факторы риска. Значение физической культуры для сохранения и укрепления здоровья человека. Основные двигательные режимы в системе физкультурно-оздоровительной работы. Механизм оздоровительного действия занятий физическими упражнениями Врачебно-педагогический контроль в физкультурно-оздоровительной работе	2	1
Практические занятия			
2.	Обсуждение: чем объясняется ухудшение здоровья современного человека, факторы риска, значение регулярных занятий физическими упражнениями для сохранения и укрепления здоровья; механизм оздоровительного влияния физических упражнений, опасность гипокинезии	1	2
Самостоятельная работа			
2	Проанализируйте свой двигательный режим и его недочеты. Выполнить в тетради	1	2
Содержание лекции			
2.3	Влияние спорта на здоровье Значение спорта для здоровья. Основные принципы обеспечения необходимого оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями. Сравнение состояния здоровья спортсменов и не спортсменов. Динамические наблюдения за здоровьем спортсменов.	2	

		Факторы риска		
	Практические занятия			
	3.	Проанализировать особенности влияния избранного вида спорта на здоровье, его оздоравливающие и повреждающие факторы	1	
	Самостоятельная работа			
	3.	Влияние спорта на здоровье. Роль тренера в обеспечении и сохранении здоровья спортсменов в процессе тренировки и соревнования. Выполнить в тетради	1	
Тема 3. Методы исследования физического развития	Теоретические занятия		2	
	Практические занятия		1	
	Самостоятельная работа		2	
	Содержание лекции			
	3.1	Определение и оценка физического развития спортсменов Методы исследования физического состояния. Определение типа конституции. Оценка физического развития. Метод индексов. Метод стандартов. Метод корреляции. Перцентильный метод	2	1
	Практические занятия			
	1.	Обучение правилам проведения тестов, характеризующих качество силу, быстроты и выносливости организма. Антропометрический профиль. Оценка физического развития методом стандартов. Оценка физического развития по центильным таблицам	1	2
	Самостоятельная работа			
1.	Проанализировать свои данные соматоскопии: тип телосложения осанка (недостатки), форма рук, развитие мускулатуры, жировотложение. Проведение антропометрических измерений и оценка полученных результатов. Выполнить в тетради	2		
Тема 4. Методы исследования основных функциональных систем у спортсменов	Теоретические занятия		6	
	Практические занятия		4	
	Самостоятельная работа		5	
	Содержание лекции			
	4.1	Методы исследования нервной системы у спортсменов. Исследование нервной системы у спортсменов. Исследование вегетативной нервной системы. Исследование нервно-мышечного аппарата. Влияние занятий спортом на функциональное состояние нервной системы.	2	1

Практические занятия			
1.	Клинические методы исследования центральной нервной системы.	1	2
Самостоятельная работа			
1.	Провести функциональные пробы до и после нагрузки и дать им оценку: пробы на вестибулярный аппарат, оценить остроту зрения и слуха, координационные пробы . Все показатели занести в тетрадь..	2	2
Содержание лекции			
4.2	Исследование функционального состояния системы внешнего дыхания. Частота дыхания. Исследование жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Функциональные пробы системы внешнего дыхания. Инструментальные методы исследования системы дыхания. Спирография.	2	1
Практические занятия			
2.	Провести определение ЖЕЛ в покое и после физической нагрузки. Определить дыхательные объемы, ФЖЕЛ. МВЛ. Дыхательный коэффициент. Провести гипоксические пробы и дать оценку функциональному состоянию дыхательной системы испытуемого.	1	2
Самостоятельная работа			
2	Рассчитать основной обмен по таблицам Гарриса-Бенедикта. Выполнить в тетради	1	2
Содержание лекции			
4.3	Основные функциональные пробы с физическими нагрузками Классификация функциональных проб. Определение физической работоспособности. Пробы с максимальными нагрузками. Влияние физической нагрузки на сердечно-сосудистую систему. Физиологические основы мышечной работы . Формирование устойчивой адаптации к нагрузкам динамического и статического характера. Обратимость адаптации к физическим нагрузкам	1	1
Практические занятия			
3.	Типы реакций сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Провести простые пробы с оценкой функционального состояния. Провести пробу Летунова. Провести пробу Руфье. Оценить работоспособность с помощью Гарвардского степ-теста..	1	2
Самостоятельная работа			

	3.	Провести тест PWC-170, рассчитать работоспособность и определить функциональное состояние, используя типы реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку. Результат записать в тетради.	1	2
	Содержание лекции			
	4.4	Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы у спортсменов Общеклинические методы исследования. Дополнительные методы исследования сердечно-сосудистой системы: электрография (ЭКГ). Холтеровское мониторирование ЭКГ. Фонокардиография (ФКТ).	1	1
	Практические занятия			
	4.	Определить частоту сердечных сокращений и дать характеристику. Измерить артериальное давление и дать ему оценку. Рассчитать по формулам среднее артериальное давление, пульсовое давление, систолический объем крови, минутный объем крови, общее периферическое сопротивление сосудов. Определить поверхность тела.	1	2
	Самостоятельная работа.			
	4.	Снять электрокардиограмму. Определить, есть ли признаки, характерные для нарушения функционального состояния сердца спортсмена,- нарушения ритма, проводимости и процессов реполяризации.	1	
Тема 5. Влияние спорта на здоровье. Заболевания и травмы спортсменов	Теоретические занятия		4	
	Практические занятия		2	
	Самостоятельная работа		2	
	Содержание лекции			
	1.	Очаги хронической инфекции у спортсменов Болезни органов пищеварения как очаги хронической инфекции. Заболевания центральной и периферической нервной системы. Характеристика профессиональных заболеваний и травм у спортсменов. Характеристика профессиональных заболеваний и травм у спортсменов. Травмы опорно-двигательного аппарата. Первая помощь и лечение спортивных травм.	4	1
	Практические занятия			
1.	Понятие об аритмиях сердца, виды аритмий, причины. Этиология и патогенез заболеваний желудочно-кишечного тракта у спортсменов. Профилактика.	1	2	

	2.	Физиологические изменения почек под влиянием физической нагрузки. Заболевания почек, основные характерные симптомы. Заболевания опорно-двигательного аппарата у спортсменов.	1	
	Самостоятельная работа			
	1.	Провести самоконтроль за артериальным давлением в течение недели: утром до тренировки, непосредственно после тренировки, перед сном и на следующее утро. Результаты проанализировать и обсудить на занятии.	1	2
	2.	Подготовить реферат. Назвать основные причины, способствующие возникновению спортивной травмы (выбрать вид спорта) в зависимости от специализации. Перечислить факторы, влияющие на возникновение травмы. Дать характеристику каждому виду спортивной травмы в зависимости от специализации.	1	2
Тема 6. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом	Теоретические занятия		2	
	Практические занятия		2	
	Самостоятельная работа		1	
	Содержание лекции			
	1.	Врачебно-педагогические наблюдения. Задачи и организация. Изучение организации занятий и их соответствие основным гигиеническим и физиологическим нормам. Определение воздействия занятий на организм в течение восстановительного периода. Пробы с повторными нагрузками. Определение специальной тренированности	2	
	Практические занятия			
	1.	Что такое тренированность? Общая и специальная тренированность. Роль врача и тренера в тренированности. Определение динамики тренированности. Нарушение тренированности.	1	
	2.	Начертить «физиологические кривые» тренировочного процесса и оценить их, дать рекомендации по функциональному состоянию и дальнейшему построению тренировочного процесса. Оценить специальную тренированность по пробам с повторными нагрузками. Работа выполняется в спортивном зале во время учебно-тренировочного процесса спортсменов	1	
	Самостоятельная работа			
	1.	Изучить карту «Врачебно-педагогического наблюдения»	1	
Всего			52	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – **ознакомительный** (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – **репродуктивный** (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – **продуктивный** (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ МДК ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

- весы горизонтальные и напольные (для измерения массы тела детей и взрослых)
- ростомеры горизонтальные и вертикальные (для измерения массы тела детей и взрослых)
- сантиметровая лента
- таблицы, схемы,
- презентации лекций
- медицинская документация
- методические пособия, рекомендации для обучающихся
- муляжи, фантомы

Технические средства обучения:

- компьютер
- мультимедийный проектор
- классная доска (меловая или маркерная), мел или маркеры
- экран

Для проведения практических занятий использовали спортивный зал

Спортивный зал для проведения практических занятий

№ 31-001

- 1.Беговая дорожка Housfit-1шт,
- 2.Велоэргометр-1шт,
- 3.Стойка для приседания -1шт
- 4.Тренажер “Торнео” athletic-1 шт,
- 5.Тренажер имитации лыжного бега BODY”-1шт,
- 6.Штанга - 4 шт,
- 7.Штанга для аэробики- 10шт.,
- 8.Скамья для жима горизонтальная – 1шт.,
- 9.Гриф олимпийский L2200мм усиленный до 600 кг – 1шт.
- 10.Балансировочная доска AeroFit-20 шт.,
- 11.Степ платформа AeroFit-20 шт
- 12.Стойка для гантелей-1шт.,
- 13.Стойка для гимнастических палок-1 шт.,
- 14.Гантели обрезиненные вес 0,5кг- 10 шт.,
- 15.Гантели обрезиненные вес 2кг- 10 шт.,
- 16.Гантели обрезиненные вес 1кг- 10 шт.,
- 17.Гантели обрезиненные вес 3кг- 10 шт.
- 18.Зеркала - 5 шт.
- 19.Стенка гимнастическая, 3,2*1 ,0- 3шт.
- 20.Велотренажер DH-8953-3шт
- 21.Балансировочный диск REEBOK-6шт.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

4.2.1 Основные источники:

1. Миронов, С. П. Спортивная медицина : национальное руководство/ Под ред. С. П. Миронова, Б. А. Поляева, Г. А. Макаровой - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 1184 с. (Серия "Национальные руководства") - ISBN 978-5-9704-2232-8. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970422328.html>. - Режим доступа : по подписке. неогр. доступ
2. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина : учебное пособие. / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова - Москва : Спорт, 2018. - 712 с. - ISBN 978-5-906839-52-7. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839527.html>. - Режим доступа: по подписке. неогр. доступ
3. Епифанова, А. В. Спортивная медицина / под ред. Епифанова А. В. , Епифанова В. А. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 536 с. - ISBN 978-5-9704-4844-1. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970448441.html>. - Режим доступа : по подписке. неогр. доступ

4.2.2. Дополнительные источники:

4. Матишев, А. А. Факторы риска и меры профилактики травматизации опорно-двигательного аппарата у юных легкоатлетов / А. А. Матишев, Г. А. Макарова, С. А. Локтев, С. М. Чернуха - Москва : Спорт, 2018. - 128 с. - ISBN 978-5-9500181-4-5. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018145.html> - Режим доступа : по подписке.
5. Гаврилова, Е. А. Спорт, стресс, вариабельность : монография / Гаврилова Е. А. - Москва : Спорт, 2015. - 168 с. - ISBN 978-5-9906578-4-7. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990657847.html> - Режим доступа : по подписке.

Электронные ресурсы:

1. «Электронно-библиотечная система «Консультант студента»
<http://www.studentlibrary.ru/>
2. Электронная библиотечная система «Консультант врача»
<https://www.rosmedlib.ru/>
3. Электронная библиотечная система «Букап» <http://books-up.ru/>

4. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека online» www.biblioclub.ru
5. Электронная библиотека авторов ТГМУ в Электронной библиотечной системе «Рукопт»
<http://lib.rucont.ru/collections/89>
6. Электронно-библиотечная система eLibrary (подписка) <http://elibrary.ru/>
7. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников»
<http://grebennikov.ru>
8. Medline with Full Text <http://web.b.ebscohost.com/>
9. БД «Статистические издания России» <http://online.eastview.com/>
10. БД «Медицина» ВИНТИ <http://bd.viniti.ru/>
11. БД Scopus <https://www.scopus.com>
12. БД WoS <http://apps.webofknowledge.com/WOS>
13. Springer Nature <https://link.springer.com/>
14. Springer Nano <https://nano.nature.com/>
15. ScienceDirect <https://www.sciencedirect.com/>

Ресурсы открытого доступа

1. Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ) – полнотекстовая база данных ЦНМБ <http://www.femb.ru/feml/>
2. Рубрикатор клинических рекомендаций <http://cr.rosminzdrav.ru/#!/>
3. Cyberleninka <https://cyberleninka.ru/>
4. ГИС «Национальная электронная библиотека» НЭБ <https://rusneb.ru/>
5. Федеральная служба государственной статистики <https://www.gks.ru/>
6. Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru/>
7. «Консультант Плюс» <http://www.consultant.ru/>
8. PubMed <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
9. Freedom Collection издательства Elsevier <http://www.sciencedirect.com/>
10. «Wiley Online Library» <https://onlinelibrary.wiley.com/>
11. BioMed Central <https://www.biomedcentral.com/>
12. PubMed Central <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc>

4.3. Общие требования к организации образовательного процесса

Практические занятия проводятся:

– по разделу 1 ПМ 1 (МДК 01.05) в кабинете доклинической практики образовательного учреждения;

МДК 01.05. осваивается на 2 курсе 3 семестра после изучения дисциплины «Анатомия и физиология человека», «Основы здоровой семьи», «Основы рационального питания», «Основы профилактики», «Гигиена и экология человека».

4.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по междисциплинарному курсу: специалисты, имеющие высшее медицинское образование.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ (ВИДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ПК 1.1. Проведение мероприятий по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения	<ul style="list-style-type: none"> – точность и правильность составления планов обучения населения принципам здорового образа жизни; – качество рекомендаций здоровым людям разного возраста по вопросам рационального и диетического питания; - консультации по проведению врачебно-медицинского наблюдения за занимающимися физической культурой и спортом; – точность и правильность составления рекомендаций здоровым людям по двигательной активности; – точность и правильность проведения оценки физического развития человека; – качество составления планов бесед о профилактике вредных привычек. 	<p>Проверка усвоения практических умений.</p> <p>Анализ выполнения заданий для самостоятельной работы.</p> <p>Решение заданий в тестовой форме.</p> <p>Наблюдение и оценка освоения компетенции на практических занятиях.</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки

<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p>	<p>демонстрация интереса к будущей профессии; активное участие в конкурсах, конференциях, олимпиадах по специальности; волонтерство; создание портфолио</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p>
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.</p>	<p>выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач при проведении профилактических мероприятий; оценка эффективности и качества выполнения;</p>	<p>Оценка средств контроля.</p>
<p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p>эффективный поиск необходимой информации; использование различных источников, включая электронные</p>	
<p>ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>демонстрация ведения здорового образа жизни, участия в спортивных и физкультурных мероприятиях</p>	

**6. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (КОС)
 ПО ПМ 01. Проведение профилактических мероприятий
 МДК 01.05. Основы спортивной медицины
 (ВИДУ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Проведение
 профилактических мероприятий)**

6.1 ФОС

6.1.1. Примерный перечень вопросов для промежуточной аттестации (Приложение 1).

6.1.2. Тестовые задания (Приложение 2).

1. Спортивная медицина, история развития. Цели и задачи отечественной спортивной медицины. Организация спортивной медицины в России.
2. Физическое развитие. Определение, оценка физического развития по методу стандартов, индексов, корреляции.
3. Особенности физического развития и телосложения у представителей различных видов спорта.
4. Понятие о конституции. Определение, классификация МВ. Черноруцкого (нормостенический, гиперстенический, астенический типы). Взаимосвязь типа конституции со склонностью к определенным заболеваниям.
5. Понятие о здоровье. Определение, виды здоровья. Оценка состояния здоровья спортсменов.
6. Понятие о гипокинезии и гиперкинезии. Определение, роль гипокинезии и гиперкинезии в возникновении заболеваний.
7. Понятие о болезни. Определение, классификация болезней. Периоды болезни и их характеристика.
8. Понятие об этиологии. Определение. Внешние этиологические факторы возникновения заболеваний и их характеристика.
9. Понятие об этиологии. Определение. Внутренние этиологические факторы возникновения заболеваний и их характеристика.
10. Понятие об иммунитете. Определение, виды иммунитета. Особенности изменения иммунитета при занятиях спортом.
11. Аллергия как состояние реактивности. Определение, причины возникновения, виды. Аллергические заболевания.
12. Понятие об иммунодефиците. Определение, виды иммунодефицита.
13. Типовой патологический процесс. Понятие об атрофии и гипертрофии. Определение, виды.
14. Типовой патологический процесс. Понятие о местных расстройствах кровообращения (артериальная и венозная гиперемия, стаз). Определение, виды.
15. Типовой патологический процесс. Понятие о тромбозе и эмболии. Определение, признаки.
16. Типовой патологический процесс. Понятие об ишемии и инфаркте. Определение, признаки.
17. Типовой патологический процесс. Дистрофии. Определение, классификация дистрофий, роль физических упражнений в возникновении дистрофии.
18. Методы оценки функционального состояния нервной системы спортсменов.
19. Определение и оценка частоты сердечных сокращений и артериального давления у спортсменов в состоянии покоя.
20. Методика оценки функциональных проб сердечнососудистой системы по данным покоя и восстановления.
21. Комбинированная проба С.П. Летунова. Методика проведения и оценка типов реакции сердечнососудистой системы.
22. Проба Руффье. Методика проведения и оценка.
23. Долговременная адаптация сердечнососудистой системы при занятиях спортом.
24. Понятие о "спортивном сердце", структурные и функциональные особенности сердца спортсменов.
25. Особенности функционального состояния системы кровообращения спортсменов.

26. Инструментальные методы исследования сердечнососудистой системы спортсменов (электрокардиография (ЭКГ), фонокардиография (ФКГ), эхокардиография (ЭхоКГ)).

27. Миокардиодистрофия вследствие хронического физического перенапряжения у спортсменов. Изменения на ЭКГ при хроническом физическом перенапряжении сердца у спортсменов.

28. Гарвардский степ-тест. Методика проведения и оценка общей физической работоспособности спортсменов.

29. Тест PWC170. Методика проведения и оценка общей физической работоспособности спортсменов.

30. Методика проведения и оценки общей физической работоспособности спортсмена с помощью определения МПК (максимальное потребление кислорода).

31. Заболевания системы кровообращения у спортсменов (гипертоническая болезнь, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца (ИБС): стенокардия, инфаркт миокарда), профилактика.

32. ЖЕЛ (жизненная емкость легких), определение. Легочные объемы, расчет должных величин ЖЕЛ.

33. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Определение, методика измерения, оценка ЖЕЛ у спортсменов.

34. Методы оценки функционального состояния системы внешнего дыхания спортсменов.

35. Функциональные пробы, применяемые в спортивной медицине для оценки системы внешнего дыхания.

36. Инструментальные методы исследования дыхательной системы (спирометрия, спирография, пневмотахометрия).

37. Заболевания дыхательной системы у спортсменов (грипп, ОРВИ, ОРЗ, фарингит, ларингит, трахеит, бронхит, пневмония, бронхиальная астма).

38. Методы оценки функционального состояния вегетативной нервной системы спортсменов (дермографизм, ортостатическая и клиностатическая пробы). Методика проведения и оценка.

39. Методы оценки координационной функции нервной системы спортсменов.

40. Методы оценки функционального состояния нервно-мышечного аппарата спортсменов.

41. Анализаторы, определение. Методы оценки функционального состояния анализаторов (зрительный, слуховой, вестибулярный спортсменов).

42. Анализаторы, определение. Методы оценки функционального состояния двигательного и кожного анализаторов спортсменов.

43. Заболевания нервной системы у спортсменов (нейроциркуляторная дистония, неврозы, невриты, осложнения остеохондроза - люмбагия), профилактика.

44. Врачебно-педагогические наблюдения. Определение, цель, задачи врачебно-педагогических наблюдений.

45. Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН). Определение, цель, формы врачебно-педагогических наблюдений.

46. Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН). Определение, цель ВПН. Простые и сложные (инструментальные) методы исследования, используемые при врачебно-педагогических наблюдениях.

47. Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН). Определение, цель. Специальные методы исследования (метод дополнительных нагрузок). Методика проведения и оценка.

48. Врачебно-педагогические наблюдения. Специальные методы исследования (метод повторных специфических нагрузок). Методика проведения и оценка.
49. Самоконтроль спортсмена. Задачи, основные показатели, используемые для самоконтроля. Роль тренера в организации и осуществлении самоконтроля.
50. Врачебный контроль за детьми и подростками при занятиях спортом.
51. Врачебный контроль за детьми и подростками при занятиях физической культурой.
52. Особенности врачебного контроля за женщинами-спортсменками.
53. Самоконтроль в массовой физической культуре.
54. Врачебный контроль в массовой физической культуре.
55. Особенности врачебного контроля при занятиях физической культурой в среднем и пожилом возрасте.
56. Очаги хронической инфекции. Влияние на состояние здоровья и спортивную работоспособность.
57. Заболевания пищеварительной системы у спортсменов (гастрит, дискинезии желчевыводящих путей (ДЖВП), язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, колит).
58. Хроническое физическое перенапряжение пищеварительной системы (печеночный болевой синдром). Признаки, причины возникновения, оказание первой медицинской помощи, профилактика.
59. Понятие о гипогликемии. Определение, причины возникновения гипогликемии при занятиях спортом, профилактика, оказания первой медицинской помощи при гипогликемическом состоянии.
60. Тепловой и солнечный удары. Определение, признаки, причины возникновения. Оказание первой медицинской помощи, профилактика.
61. Заболевания опорно-двигательного аппарата у спортсменов (артрит, артроз, остеохондроз позвоночника, остеопороз).
62. Спортивный травматизм: причины, условия и профилактика.
63. Характеристика тяжёлых травм в спорте. Причины, признаки, оказание первой медицинской помощи, профилактика.
64. Характеристика повреждений мышц и сухожилий у спортсменов. Причины возникновения, признаки. Оказание первой медицинской помощи, профилактика.
65. Хроническое перенапряжение опорно-двигательного аппарата при занятиях спортом. Причины возникновения, признаки, профилактика.
66. Характеристика повреждений суставов в спорте. Причины, признаки, оказание первой медицинской помощи, профилактика.
67. Вывихи, определение. Причины возникновения при занятиях спортом, признаки. Оказание первой медицинской помощи, профилактика.
68. Сотрясение головного мозга. Признаки, причины возникновения при занятиях спортом, профилактика. Оказание первой медицинской помощи.
69. Спортивный травматизм при занятиях боксом (грогги, нокдаун, нокаут). Причины возникновения, признаки, оказание первой медицинской помощи, профилактика.
70. Переломы, виды переломов, причины возникновения переломов при занятиях спортом, профилактика. Оказание первой медицинской помощи при закрытом переломе костей.
71. Восстановительные средства в спорте. Классификация, общие принципы их использования.

Тестовые задания

1. Термин «спортивная медицина» включает:

- а) Метод определения функционального состояния спортсменов
- б) Метод наблюдений спортсменов на тренировках и соревнованиях
- в) Оба варианта верны

2. Цель и задачи спортивной медицины включают все перечисленное, кроме:

- а) Выявления ранних признаков заболеваний и повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физкультурой и спортом
- б) Специализированного лечения высококвалифицированных спортсменов
- в) Содействия эффективности физического воспитания с целью укрепления здоровья и повышения трудоспособности

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

- а) Спортсмены сборных команд по видам спорта республик и городов и юные спортсмены, учащиеся спортшкол и ДСО
- б) Юные спортсмены, учащиеся спортшкол и ДСО
- в) Учащиеся школ, вузов, отнесенные к спецгруппам для занятий физвоспитанием

4. Диспансерное наблюдение спортсменов предусматривает все следующие виды обследования, кроме:

- а) Основное, дополнительное, повторное
- б) Первичное, текущее, дополнительное
- в) Общее, специализированное, перед соревнованием

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

- а) Оценки степени тренированности
- б) Оценки здоровья и функционального состояния спортсменов
- в) Рекомендаций лечебно-профилактических мероприятий

6. Обязательный объем функционально-диагностических и лабораторных исследований при первичном обследовании спортсмена включает все перечисленное, кроме:

- а) Электрокардиографии
- б) Исследования кислотно-щелочного состояния крови
- в) Рентгеноскопии органов грудной клетки
- г) клинических анализов крови и мочи
- д) функциональной пробы с физической нагрузкой

7. Профессиональные обязанности врача по спорту включает все перечисленное, кроме:

- а) Диспансерного обслуживания прикрепленных контингентов
- б) Организационно-методической работы в лечебно-профилактических учреждениях и спортивных организациях
- в) Записи электрокардиограммы

8. Обязанности спортивного врача включают все перечисленное, кроме:

- а) Диагностики различных заболеваний у спортсменов

- б) Выявления признаков отклонений у спортсменов в состоянии здоровья
- в) Диагностики физического перенапряжения у спортсменов

9. Задачами врачебного контроля за занимающимися спортом являются:

- а) Определение состояния здоровья и функционального состояния спортсменов
- б) Диагностика соответствия физических нагрузок функциональному состоянию занимающихся, выявление ранних признаков физического перенапряжения
- в) оба варианта верны

10. Врачебное заключение при диспансерном обследовании спортсмена включает:

- а) Режим тренировочных нагрузок и лечебно-профилактические мероприятия
- б) Функциональное состояние и физическую работоспособность организма +
- в) оба варианта верны

11. К контингентам, занимающимся физвоспитанием и спортом, подлежащим диспансеризации, относятся

- а) ведущие спортсмены
- б) учащиеся школ, студенты
- в) учащиеся детско-юношеских спортивных школ
- г) лица пожилого возраста, занимающиеся физкультурой самостоятельно
- д) правильно а) и в)

12. Различают следующие медицинские группы учащихся для занятий физвоспитанием, исключая

- а) лица с физическими дефектами
- б) подготовительная
- в) основная
- г) специальная

13. Врачебное заключение при диспансерном обследовании спортсмена включает

- а) оценку здоровья
- б) функциональное состояние и физическую работоспособность организма
- в) оценку физического развития
- г) режим тренировочных нагрузок и лечебно-профилактические мероприятия
- д) все перечисленное

14. Задачами диспансеризации ведущих спортсменов являются все перечисленное, кроме

- а) укрепления здоровья
- б) профилактики и выявления ранних признаков физического перенапряжения
- в) содействия повышению спортивного мастерства и работоспособности
- г) управления тренировочным процессом

15. К основным видам обследования спортсменов, подлежащих диспансеризации, относятся все перечисленное, кроме

- а) углубленных обследований в ВФД
- б) текущих наблюдений на тренировках и соревнованиях
- в) этапных обследований годового тренировочного цикла
- г) профилактических осмотров
- д) дополнительных обследований после травм и заболеваний

16. Объем диспансерного обследования спортсменов (обязательный) включает

- а) общий и спортивный анамнез
- б) врачебный осмотр, исследование физического развития
- в) проведение функциональных проб с физической нагрузкой
- г) общие анализы крови и мочи
- д) все перечисленное

17. Требуют обязательного разрешения врача перед соревнованием все перечисленные виды спорта, кроме

- а) марафонского бега
- б) бокса
- в) прыжков в воду
- г) подводного спорта

18. Врачебное заключение при диспансерном обследовании спортсмена включает:

- а) Режим тренировочных нагрузок и лечебно-профилактические мероприятия
- б) Функциональное состояние и физическую работоспособность организма
- в) оба варианта верны

19. Общая физическая нагрузка – это:

- а) Нагрузка, обязательно включающая в активную деятельность все мышечные группы
- б) Нагрузка, частично охватывающая группы мышц, но с напряженной работой
- в) Нет верного ответа

20. Местная физическая нагрузка – это:

- а) Нагрузка, чередующаяся с общей нагрузкой и используемая по типу – от здоровых участков к поврежденным
- б) Нагрузка, охватывающая определенную группу мышц
- в) Специальная нагрузка направленного действия

21. Физическая реабилитация включает все перечисленное, кроме:

- а) Трудоустройства больного
- б) Назначения двигательного режима
- в) Интенсивных физических тренировок

22. Возможны следующие двигательные режимы в стационаре:

- а) Щадящий
- б) Переходный
- в) Постельный, палатный и свободный

23. К тренажерным устройствам, развивающим общую выносливость организма, относятся:

- а) Велотренажер и движущая дорожка (тредмил) и тренажер “Гребля” +
- б) Батут
- в) Диск здоровья

24. Для облегчения выполнения активных упражнений используется все перечисленное, кроме:

- а) Горизонтальных скользящих плоскостей
- б) Статического усилия
- в) Наклонных скользящих плоскостей

25. Для усиления мышечной нагрузки при выполнении активных движений используется все перечисленное, кроме:

- а) Движения с амортизатором
- б) Упражнений лёжа
- в) Идеомоторных упражнений

26. Целью корригирующих упражнений для позвоночника является все перечисленное, кроме:

- а) Укрепления мышц туловища
- б) Развития выносливости
- в) Развития статической и динамической функции позвоночника и грудной клетки

27. К внешним причинам спортивных травм относятся:

- а) Неправильная организация и методика учебно-тренировочных занятий и соревнований
- б) Неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований
- в) оба варианта верны

28. Для профилактики спортивного травматизма не следует:

- а) Своевременно проводить врачебный и врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью спортсменов
- б) Применять препараты, стимулирующие деятельность центральной нервной системы
- в) Совершенствовать физическую и техническую подготовку спортсменов

29. Симптомами перелома костей носа являются:

- а) Гематомы в области век, носа, кровоизлияние в конъюнктиву глаза
- б) Деформации и боли в области носа
- в) оба варианта верны

30. Повреждение в области приводящих мышц бедра является наиболее частой травмой при игре:

- а) В футбол и хоккей
- б) В ручной мяч
- в) В настольный теннис

31. К симптомам разрыва ахиллова сухожилия относится:

- а) Боли в месте повреждения
- б) Невозможность подняться на пальцы стопы
- в) Оба варианта верны

32. Клиническими формами хронического физического перенапряжения спортсменов являются:

- а) Перенапряжение нервно-мышечного аппарата
- б) Перенапряжение сердечно-сосудистой системы
- в) все варианты верны
- г) нет верного ответа

33. Хроническое физическое перенапряжение характеризуется

- а) нарушением функции органов и систем организма вследствие воздействия неадекватных нагрузок
- б) определенными формами реагирования на действие факторов окружающей среды, не нарушающих гомеостаз организма.
- в) патологическим состоянием, проявляющимся дизадаптацией, нарушением достигнутого в процессе тренировки уровня функциональной готовности
- г) формами реагирования на действие болезнетворных факторов, вызывающих повреждение структур и нарушение гомеостаза.

34. Функциональные пробы позволяют оценить все перечисленное, кроме

- а) состояния здоровья
- б) уровня функциональных возможностей
- в) резервных возможностей
- г) психоэмоционального состояния и физического развития

35. Для оценки функционального состояния дыхательной системы используются тесты

- а) проба Штанге и Генчи
- б) проба Руфье
- в) проба Серкина
- г) проба Мартине

36. Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы используются все перечисленные тесты, кроме

- а) пробы Руфье
- б) пробы Мастера
- в) пробы Мартине
- г) пробы Генчи
- д) пробы с 15 с бегом

37. Спортсмены, для которых характерно развитие брадикардии, - это спортсмены

- а) тренирующиеся на скорость
- б) тренирующиеся на силу
- в) тренирующиеся на выносливость
- г) гимнасты
- д) шахматисты