

УТВЕРЖДАЮ
 Декан факультета

_____ Жуков М.В.

« ____ » _____ 20__

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ

Направление/специальность подготовки	49.03.01 Физическая культура
Специализация/профиль/программа подготовки	Менеджмент в физической культуре и спорте
Уровень высшего образования	Бакалавриат
Форма обучения	Очная
Факультет	С Физическая культура и спортивные технологии
Выпускающая кафедра	С1 Педагогика и инновации в спорте
Кафедра-разработчик рабочей программы	С1 Педагогика и инновации в спорте

КУРС	СЕМЕСТР	ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ (ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ)	ЧАСЫ (по наличию видов занятий)									ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ
			ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ	АУДИТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ				САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА				
				ВСЕГО	ЛЕКЦИИ	ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	ВСЕГО	КУРСОВОЙ ПРОЕКТ	КУРСОВАЯ РАБОТА	ДРУГИЕ ВИДЫ САМОСТ. РАБОТЫ	
3	5	3	108	51	34	0	17	57	0	0	57	зач.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СОСТАВЛЕНА В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФЕДЕРАЛЬНОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ФГОС ВО)

49.03.01 Физическая культура

год набора группы: 2026

Программу составил:

Кафедра С1 Педагогика и инновации в спорте
Соловьёв Михаил Максимович, к.пед.н., доцент

Программа рассмотрена
на заседании кафедры-разработчика
рабочей программы **С1 Педагогика и инновации в спорте**

Заведующий кафедрой Соловьев М.М., к.пед.н., доц.

Программа рассмотрена
на заседании выпускающей кафедры

С1 Педагогика и инновации в спорте

Заведующий кафедрой Соловьев М.М., к.пед.н., доц.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ

Разделы рабочей программы

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Приложения к рабочей программе дисциплины

- Приложение 1. Аннотация рабочей программы
- Приложение 2. Технологии и формы обучения
- Приложение 3. Фонды оценочных средств

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

ОПК-7 — Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

ОПК-8 — Способен проводить работу по предотвращению применения допинга

Формированию компетенций служит достижение следующих результатов образования:

ОПК-7

знания:

этиология и признаки различных травматических повреждений и основных неотложных состояний организма; основы оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья отдельных возрастных групп; основы сердечно-легочной реанимации; этиология, патогенез и профилактика заболеваний различных органов и систем;

умения:

осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом; распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью;

навыки:

проводить беседы и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; проводить инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом; оказывать первую помощь при травматических повреждениях и неотложных состояниях; составлять план профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний.

ОПК-8

знания:

теоретические основы спортивной фармакологии; недопинговые фармакологические средства; препараты для восстановления и лечения без нарушения антидопинговых правил; использование фармакологических средств на различных этапах подготовки; запрещённые вещества, их воздействие и последствия применения; терапевтическое использование запрещённых субстанций;

умения:

оценивать препараты на соответствие антидопинговым правилам; выявлять риски и признаки применения запрещённых веществ; консультировать спортсменов по безопасному использованию фармакологии;

навыки:

проводить профилактику допинга и информирование спортсменов; осуществлять контроль за использованием разрешённых и запрещённых препаратов; документировать и проводить мониторинг фармакологической поддержки спортсменов; взаимодействовать с медицинскими и антидопинговыми организациями.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина **ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ** является дисциплиной **обязательной части блока 1** программы подготовки по направлению *49.03.01 Физическая культура*.

Содержание дисциплины является логическим продолжением дисциплин: **АНАТОМИЯ ЧЕЛОВЕКА, ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА, БИОХИМИЯ ЧЕЛОВЕКА**.

Содержание дисциплины является основой для освоения дисциплин: **ПРОФИЛАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ ДОПИНГА**.

Предварительные компетенции, сформированные у обучающегося до начала изучения дисциплины:

- ОПК-1 — Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
- ОПК-9 — Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч.

3.1. Содержание (дидактика) дисциплины

КУРС	СЕМЕСТР	Наименование разделов и дидактических единиц	ВСЕГО	Аудиторные занятия в контактной форме			Самостоятельная работа студентов	Формируемая компетенция, %	
				ВСЕГО	Лекции	Практические занятия		ОПК-7	ОПК-8
3	5	Раздел 1. Проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп. 1.1. Периоды детского возраста и их характеристики. 1.2. Особенности роста и развития детей и подростков. 1.3. Методы оценки физического развития детей и подростков. 1.4. Содержание понятия физического здоровья. 1.5. Детские неврозы. «Аномальные дети».	6	2	2	0	4	2	0
3	5	Раздел 2. Введение в микробиологию, иммунологию и эпидемиологию. 2.1. Учение об инфекционных болезнях. 2.2. Иммуитет и восприимчивость к инфекционным заболеваниям. 2.3. Иммунопрофилактика. 2.4. Общие принципы профилактики инфекционных заболеваний. 2.5. Дезинфекция. 2.6. Дезинсекция. 2.7. Дератизация.	6	2	2	0	4	7	0
3	5	Раздел 3. Некоторые распространенные инфекции у детей дошкольного и школьного возраста. 3.1. Заболевания с воздушно-капельным механизмом передачи. 3.2. Ангина. 3.3. Корь. 3.4. Краснуха. 3.5. Ветряная оспа. 3.6. Эпидемический паротит (паротитная инфекция, свинка, заушница). 3.7. Полиомиелит (болезнь Гейне — Медина, детский спинальный паралич). 3.8. Скарлатина. 3.9. Дифтерия. 3.10. Коклюш. 3.11. Туберкулез. 3.12. Эпидемический цереброспинальный менингит.	6	2	2	0	4	7	0
3	5	Раздел 4. Кишечные инфекции. 4.1. Пищевая токсикоинфекция. 4.2. Кишечная коли-инфекция (колиэнтериты). 4.3. Дизентерия. 4.4. Вирусный гепатит. 4.5. Ботулизм.	6	2	2	0	4	7	0
3	5	Раздел 5. Заболевания, передаваемые половым путем (ЗППП). 5.1. Характеристика ЗППП. 5.2. Сифилис. 5.3. Гонорея. 5.4. Герпесы. Генитальный герпес. 5.5. Хламидиоз. 5.6. Трихомониаз. 5.7. Мягкий шанкр (шанкرويد). 5.8. Фтириаз (лобковая вшивость, педикулез). 5.9. Профилактика венерических заболеваний.	6	2	2	0	4	7	0
3	5	Раздел 6. ВИЧ-инфекция. 6.1. Характеристика вируса. 6.2. Действие вируса на организм человека. 6.3. Клиническое течение ВИЧ-инфекции.	6	2	2	0	4	7	0
3	5	Раздел 7. Кожные болезни. 7.1. Физиологические функции кожи. 7.2. Причины возникновения заболеваний кожи. 7.3. Гнойничковые болезни кожи (пиодермиты). 7.4. Стрептодермиты. 7.5. Грибковые болезни (дерматофитии). 7.6. Онихомикозы. 7.7. Паразитарные болезни (дерматозоозы). 7.8. Псориаз. 7.9. Гигиена кожи у детей.	6	2	2	0	4	7	0
3	5	Раздел 8. Заболевания органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. 8.1. Анатомо-физиологические особенности органов дыхания. 8.2. Общие жалобы и симптомы при заболеваниях органов дыхания. 8.3. Бронхит (острый и хронический). 8.4. Бронхиальная астма. 8.5. Пневмония. 8.6. Осложнения при воспалительных заболеваниях бронхов и легких. 8.7. Первая помощь при лихорадочных состояниях. 8.8. Ишемическая болезнь сердца. 8.9. Инфаркт миокарда. 8.10. Профилактика ишемической болезни сердца. 8.11. Острая сердечная недостаточность. 8.12. Острая сосудистая недостаточность. 8.13. Артериальная гипертензия. 8.14. Острая ревматическая лихорадка и хроническая ревматическая болезнь сердца. 8.15. Сочетание характерных признаков при острых заболеваниях сердечно-сосудистой системы и оказание первой помощи.	6	2	2	0	4	7	0
3	5	Раздел 9. Заболевания желудочно-кишечного тракта. 9.1. Общие жалобы и симптомы при заболеваниях пищеварительной системы. 9.2. Острый гастрит. 9.3. Гастродуоденальная язва. 9.4. Острый энтероколит. 9.5. Дифференциальная диагностика некоторых заболеваний органов брюшной полости и малого таза, оказание неотложной помощи.	6	2	2	0	4	7	0
3	5	Раздел 10. Заболевания эндокринной системы. 10.1. Сахарный диабет. 10.2. Заболевания щитовидной железы.	6	2	2	0	4	7	0
3	5	Раздел 11. Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы, их вызывающие. Оказание первой доврачебной помощи. 11.1. Ожоги и их классификация. 11.2. Электротравма. 11.3. Поражение молнией. 11.4. Отморожение. 11.5. Тепловой удар, или гипертермическая кома. 11.6. Утопление. 11.7. Отравления. 11.8. Инсульт. 11.9. Мигрень. 11.10. Методы подхода к доврачебной реанимации.	10	6	2	4	4	7	0
3	5	Раздел 12. Асептика и антисептика. Открытые повреждения (раны). Хирургическая инфекция. 12.1. Асептика. 12.2. Антисептика. 12.3. Характеристика открытых повреждений (раны). 12.4. Хирургическая инфекция. 12.5. Группы крови, резус-фактор и правила переливания крови.	6	2	2	0	4	7	0
3	5	Раздел 13. Характеристика детского травматизма. 13.1. Проблема травматизма. 13.2. Понятие травмы. 13.3. Виды травматических повреждений. 13.4. Меры профилактики травм и первая помощь при них.	8	4	2	2	4	7	0
3	5	Раздел 14. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. 14.1. Научные подходы к формированию здоровья, основные показатели здоровья. 14.2. Репродуктивное здоровье, особенности его формирования. 14.3. Определение здорового образа жизни. 14.4. Принципы и методы формирования здорового образа жизни учащихся. 14.5. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни. 14.6. Вредные привычки. 14.7. Питание как фактор сохранения и укрепления здоровья.	9	4	2	2	5	7	0
3	5	Раздел 15. Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательного процесса. 15.1. Здоровьесберегающие технологии в школе. 15.2. Учебно-воспитательный процесс как одна из форм здоровьесбережения школьника. 15.3. Принципы здоровьесбережения. 15.4. Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса и физической активности школьников. 15.5. Психолого-педагогические технологии	4	4	2	2	0	7	20

		здоровьесбережения. 15.6. Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни. 15.7. Комплексное использование личностно-ориентированных технологий. 15.8. Роль учителя в формировании здоровья учащихся, в профилактике заболеваний. 15.9. Совместная деятельность школы и семьи в формировании здоровья и здорового образа жизни учащихся.							
3	5	Раздел 16. Основы спортивной фармакологии. 16.1. Основные задачи спортивной фармакологии. 16.2. Недопинговые фармакологические средства. 16.3. Использование лекарственных средств для ускорения восстановления спортсменов, лечения и профилактики состояний перенапряжения различных систем организма. 16.4. Фармакологические средства на различных этапах подготовки спортсменов. 16.5. Допинги. 16.6. Терапевтическое использование запрещенных субстанций.	11	11	4	7	0	0	80
Всего за 5 семестр			108	51	34	17	57	100	100
Всего по дисциплине			108	51	34	17	57	100	100

3.2. Аудиторный практикум

№ п/п	Номер и наименование раздела дисциплины	Тема практического занятия	Объем, ауд. часов
1	Раздел 11. Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы, их вызывающие. Оказание первой доврачебной помощи.	Оказание первой доврачебной помощи	4
2	Раздел 13. Характеристика детского травматизма.	Меры профилактики травм и первая помощь при них	2
3	Раздел 14. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема.	Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема	2
4	Раздел 15. Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательного процесса.	Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательного процесса	2
5	Раздел 16. Основы спортивной фармакологии.	Допинги. Терапевтическое использование запрещенных субстанций.	3
6		Недопинговые фармакологические средства. Использование лекарственных средств для ускорения восстановления спортсменов, лечения и профилактики состояний перенапряжения различных систем организма. Фармакологические средства на различных этапах подготовки спортсменов.	4
Всего за 5 семестр			17

3.3. Самостоятельная работа студента (СРС)

№ п/п	Номер и наименование раздела дисциплины	Содержание учебного задания	Объем, часов
1	Раздел 1. Проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	4
2	Раздел 2. Введение в микробиологию, иммунологию и эпидемиологию.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	4
3	Раздел 3. Некоторые распространенные инфекции у детей дошкольного и школьного возраста.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	4
4	Раздел 4. Кишечные инфекции.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	4
5	Раздел 5. Заболевания, передаваемые половым путем (ЗППП).	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	4
6	Раздел 6. ВИЧ-инфекция.	Углубленное изучение	4

		дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	
7	Раздел 7. Кожные болезни.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	4
8	Раздел 8. Заболевания органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	4
9	Раздел 9. Заболевания желудочно-кишечного тракта.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	4
10	Раздел 10. Заболевания эндокринной системы.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	4
11	Раздел 11. Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы, их вызывающие. Оказание первой доврачебной помощи.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	4
12	Раздел 12. Асептика и антисептика. Открытые повреждения (раны). Хирургическая инфекция.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	4
13	Раздел 13. Характеристика детского травматизма.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	4
14	Раздел 14. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	5
Всего за 5 семестр			57

4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

СЕМЕСТР	НЕДЕЛИ СЕМЕСТРА																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
5					КПос	ДР	Задан		КПос	ДР	Задан				КПос	ДР	Тест, КПос, Вопр. Зач, Задан, зач.

Условные обозначения:

- ДР – диагностическая работа;
- КПос – контроль посещаемости;
- Задан – задание;
- Тест – тест;
- Вопр. Зач – вопросы к зачету;
- зач. – зачет.

Текущий контроль успеваемости студентов проводится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- диагностическая работа;
- контроль посещаемости;
- задание;
- тест;
- вопросы к зачету.

Промежуточная аттестация проводится в формах:

- зачет.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература по дисциплине:

1. Е. Ю. Горбаткова, Т. А. Титова. . Основы медицинских знаний. Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2007, эл. рес.
2. М. Н. Мисюк. . Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Москва: Юрайт, 2022, эл. рес.

5.2. Дополнительная литература по дисциплине:

не требуется.

5.3. Периодические издания:

не требуются.

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины, электронные библиотечные системы:

1. <https://urait.ru> — Главная – Образовательная платформа Юрайт. Для вузов и ссузов.;
2. <http://e.lanbook.com> — ЭБС Лань;
3. <http://library.voenmeh.ru> — Фундаментальная библиотека БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова;
4. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 379 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17449-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535663>;
5. Власов, В. Н. Основы медицинских знаний: практикум : учебное пособие / В. Н. Власов. — Тольятти : ТГУ, 2023. — 185 с. — ISBN 978-5-8259-1325-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/396029>;
6. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 151 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11890-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537391>.

Современные профессиональные базы данных:

1. <https://rusneb.ru> – Национальная электронная библиотека (НЭБ);
2. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «Киберленинка»;
<http://www.rfbr.ru/rffi/ru/library> - Полнотекстовая электронная библиотека Российского фонда фундаментальных исследований.

Информационные справочные системы:

1. Техэксперт – Информационный портал технического регулирования: Нормы, правила, стандарты РФ;
2. http://library.voenmeh.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=457 - БД ГОСТов собственной генерации БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова;
3. <http://www.consultant.ru/>- КонсультантПлюс- информационный портал правовой информации.

5.5. Программное обеспечение:

не требуется.

5.6. Информационные технологии:

взаимодействие с обучающимися посредством ЭИОС Moodle БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Лекционные занятия:

специализированные требования по оборудованию отсутствуют; аудитория с посадочными местами по количеству студентов; доска.

6.2. Практические занятия:

специализированные требования по оборудованию отсутствуют; аудитория с посадочными местами по количеству студентов; доска.

6.3. Прочее:

1. рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет;
2. рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

Аннотация рабочей программы

Дисциплина **ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ** является дисциплиной **обязательной части блока 1** программы подготовки по направлению *49.03.01 Физическая культура*. Дисциплина реализуется на факультете *С Физическая культура и спортивные технологии* БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д.Ф. Устинова кафедрой *С1 Педагогика и инновации в спорте*.

Дисциплина нацелена на формирование *компетенций*:

ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;

ОПК-8 Способен проводить работу по предотвращению применения допинга.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с изучением теоретических основ, причин возникновения и развития основных заболеваний человека, их современная классификация, подходы к лечению и способы профилактики. Рассматриваются медикогигиенические аспекты здорового образа жизни. Особое внимание уделяется комплексу профилактических мер по нераспространению инфекций в детском коллективе, предупреждению детского травматизма и других неотложных состояний и заболеваний с целью сохранения и укрепления здоровья.

Программой дисциплины предусмотрены следующие **виды контроля**:

Текущий контроль успеваемости студентов проводится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- диагностическая работа;
- контроль посещаемости;
- задание;
- тест;
- вопросы к зачету.

Промежуточная аттестация проводится в формах:

- зачет.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет **3 з.е., 108 ч.** Программой дисциплины предусмотрены лекционные занятия (**34 ч.**), практические занятия (**17 ч.**), самостоятельная работа студента (**57 ч.**).

ТЕХНОЛОГИИ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Рекомендации по освоению дисциплины для студента

Трудоемкость освоения дисциплины составляет 108 ч., из них 51 ч. аудиторных занятий, и 57 ч., отведенных на самостоятельную работу студента.

Рекомендации по распределению учебного времени по видам самостоятельной работы и разделам дисциплины приведены в таблице.

Контроль освоения дисциплины производится в соответствии с Положением о текущем, рубежном контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Формы контроля и критерии оценивания приведены в приложении 3 к Рабочей программе.

Наименование работы	Рекомендуемая литература	Трудоемкость, час.
Раздел 1. Проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	М. Н. Мисюк. . Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Москва: Юрайт, 2022 (Глава 1)	4
Итого по разделу 1		4
Раздел 2. Введение в микробиологию, иммунологию и эпидемиологию.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	М. Н. Мисюк. . Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Москва: Юрайт, 2022 (Глава 2)	4
Итого по разделу 2		4
Раздел 3. Некоторые распространенные инфекции у детей дошкольного и школьного возраста.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	М. Н. Мисюк. . Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Москва: Юрайт, 2022 (Глава 3)	4
Итого по разделу 3		4
Раздел 4. Кишечные инфекции.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	М. Н. Мисюк. . Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Москва: Юрайт, 2022 (Глава 4)	4
Итого по разделу 4		4
Раздел 5. Заболевания, передаваемые половым путем (ЗППП).		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	М. Н. Мисюк. . Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Москва: Юрайт, 2022 (Глава 5)	4
Итого по разделу 5		4
Раздел 6. ВИЧ-инфекция.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	М. Н. Мисюк. . Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Москва: Юрайт, 2022 (Глава 6)	4
Итого по разделу 6		4
Раздел 7. Кожные болезни.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	М. Н. Мисюк. . Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Москва: Юрайт, 2022 (Глава 7)	4
Итого по разделу 7		4
Раздел 8. Заболевания органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	М. Н. Мисюк. . Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Москва: Юрайт, 2022 (Глава 8)	4

Итого по разделу 8		4
Раздел 9. Заболевания желудочно-кишечного тракта.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	М. Н. Мисюк. . Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Москва: Юрайт, 2022 (Глава 9)	4
Итого по разделу 9		4
Раздел 10. Заболевания эндокринной системы.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	М. Н. Мисюк. . Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Москва: Юрайт, 2022 (Глава 10)	4
Итого по разделу 10		4
Раздел 11. Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы, их вызывающие. Оказание первой доврачебной помощи.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	М. Н. Мисюк. . Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Москва: Юрайт, 2022 (Глава 11) Е. Ю. Горбаткова, Т. А. Титова. . Основы медицинских знаний: Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2007 (Глава 1, 2)	4
Итого по разделу 11		4
Раздел 12. Асептика и антисептика. Открытые повреждения (раны). Хирургическая инфекция.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	М. Н. Мисюк. . Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Москва: Юрайт, 2022 (Глава 12)	4
Итого по разделу 12		4
Раздел 13. Характеристика детского травматизма.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	М. Н. Мисюк. . Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Москва: Юрайт, 2022 (Глава 13)	4
Итого по разделу 13		4
Раздел 14. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	М. Н. Мисюк. . Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Москва: Юрайт, 2022 (Глава 14)	5
Итого по разделу 14		5

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств, позволяющие оценить результаты обучения по данной дисциплине, включают в себя:

- диагностическая работа
- тест;
- контроль посещаемости;
- вопросы к зачету;
- задание;
- зачет.

Критерии оценивания

Диагностическая работа

Диагностическая работа проводится в форме теста в ЭИОС Moodle:

- при правильном ответе менее чем на 60% вопросов - не аттестация;
- при правильном ответе на 60% вопросов и более - аттестация.

Тест

Для получения оценки необходимо ответить правильно не менее чем на 60% вопросов. Тест содержит от 10 до 20 вопросов. Количество баллов определяется в соответствии с технологической картой дисциплины.

Контроль посещаемости

Количество баллов определяется в соответствии с технологической картой дисциплины. Отработать пропущенное занятие можно по согласованию с преподавателем, необходимо посетить консультацию по дисциплине и выполнить задание текущего контроля в форме ответа на один вопрос к зачёту.

Вопросы к зачету

1. Понятие о здоровье. Компоненты здоровья. Показатели здоровья.
2. Инфекционные болезни. Определение, периоды, формы течения.
3. Понятие о болезни. Определение, причины, исход, осложнения.
4. Способы введения лекарственных веществ в организм.
5. Понятие о первой медицинской помощи и уходе за больными.
6. Стенокардия. Определение, причины, симптомы, первая помощь.
7. Инфаркт миокарда. Определение, причины, симптомы, первая помощь.
8. Гипертоническая болезнь. Гипертонический криз. Причины, симптомы, первая помощь.
9. Бронхиальная астма. Причины, симптомы, первая помощь при приступе бронхиальной астмы.
10. Язвенная болезнь желудка и 12-ти перстной кишки. Осложнения: прободная язва, желудочное кровотечение. Причины, симптомы, первая помощь.
11. Холецистит. Панкреатит. Причина, симптомы, первая помощь.
12. Мочекаменная болезнь. Почечная колика. Причины, симптомы, первая помощь при приступе.
13. Сахарный диабет. Осложнения сахарного диабета: гипергликемическая и гипогликемическая комы. Причины, симптомы, первая помощь.
14. Переломы костей. Причины, симптомы, первая помощь.
15. Вывихи суставов. Причины, симптомы, первая помощь.
16. Раны. Определение, причины, классификация, симптомы, первая помощь.
17. Кровотечения. Определение, причины, виды, симптомы, первая помощь.
18. Ожоги, тепловой удар. Определение, причины, симптомы, первая помощь.
19. Отморожения. Переохлаждения. Определение, причины, симптомы, первая помощь.
20. Терминальные состояния. Определение, причины, симптомы, первая помощь.
21. Эпидемический процесс. Варианты развития эпидемического процесса.
22. Иммуитет. Вакцины. Сыворотки.
23. Эпидемический процесс. Источники инфекции, факторы передачи возбудителя. Пути передачи инфекции.
24. Острая сосудистая недостаточность: обморок, коллапс. Причины, симптомы, первая помощь.
25. Эпилепсия. первая помощь при приступе эпилепсического припадка.

26. Сотрясение головного мозга. Причины, симптомы, первая помощь.
27. «Острый живот». Острый аппендицит. Причины, симптомы, первая помощь.
28. Аллергические реакции. Крапивница. Отёк Квинке. Шок анафилактический. Причины, симптомы, первая помощь.
29. Первая помощь при гипертоническом кризе.
30. Первая помощь при приступе бронхиальной астмы.
31. Первая помощь при ложном и истинном крупе у детей.
32. Первая помощь при пищевых отравлениях и отравлениях лекарственными веществами.
33. Первая помощь при ранениях живота.
34. Первая помощь при кровотечениях. Техника наложения кровоостанавливающего жгута.
35. Личная гигиена.
36. Профилактика пролежней.
37. Измерение температуры тела, пульса, артериального давления.
37. Постановка горчичников, грелки, пузыря со льдом.
38. Техника наложения согревающего компресса. Лечебные ванны.
39. Лечебное питание.
40. Техника промывания желудка.
41. Техника постановки лекарственной и очистительной клизм.
42. Наложение черепашьей повязки на коленный сустав.
43. Наложение «восьмиобразной» повязки на затылок.
44. Наложение повязки на голову «чепец».
45. Наложение повязки «варежка» на кисть.
46. Транспортная иммобилизация.
47. Наложение повязки «Дезо».
48. Первая помощь при носовом кровотечении.
49. «Черепашья» повязка на локтевой сустав.
50. Первая помощь при укусе змей, ядовитых насекомых.
51. Первая помощь при гипертермии у детей.
52. Первая помощь при открытом пневмотораксе. Наложение окклюзионной повязки.
53. Наложение повязки на один палец кисти.
54. Реанимационные мероприятия: ИВЛ, непрямой массаж сердца.
55. Первая помощь при электротравме.
56. Техника наложения согревающего компресса. Лечебные ванны.
57. Воздушно - капельные инфекции: корь, скарлатина, дифтерия, ветряная оспа, паротит, коклюш, ОРЗ, грипп.
58. Кишечные инфекции: холера, дизентерия, вирусный гепатит.
59. Инфекции, передаваемые половым путём: сифилис, гонорея, гепатит, ВИЧ- инфекция.
60. Паразитарные инфекции: аскаридоз, энтеробиоз, педикулёз, чесотка.
61. Грибковые заболевания: микозы, стригущий лишай.
62. Противоэпидемические мероприятия.
63. Основные задачи спортивной фармакологии.
64. Недопинговые фармакологические средства и их классификация.
65. Роль адаптогенов как перспективных биологически активных веществ в спортивной фармакологии.
66. Препараты пластического и энергетического действия в спорте.
67. Ноотропы в спортивной практике: механизмы действия и применение.
68. Антиоксиданты и антигипоксанты в спортивной фармакологии.
69. Иммуномодуляторы в спортивной практике: применение и особенности.
70. Витаминные комплексы и их роль в спортивной фармакологии.
71. Биологически активные добавки к пище: состав, применение и влияние на организм спортсмена.
72. Использование гелей, мазей, кремов и растирок в спортивной практике.
73. Фармакологические средства для ускорения восстановления спортсменов.
74. Применение лекарственных средств для профилактики и лечения синдромов перенапряжения у спортсменов.
75. Фармакологическая поддержка на различных этапах подготовки спортсменов.

Задание

Количество баллов и критерии оценивания определяются в соответствии с технологической картой дисциплины.

Зачет

1. Максимальная общая сумма баллов в семестр – 100 баллов, т.е. обучающийся за семестр может достичь результата, позволяющего получить оценку «зачтено» без участия в промежуточной аттестации. Для получения оценки «зачтено» необходимо набрать 60 баллов и более. Менее 60 баллов –

оценка «не зачтено».

2. При проведении промежуточной аттестации в форме зачёта, обучающийся получает билет, состоящий из двух вопросов. Для получения оценки «зачтено» студент должен правильно ответить на два вопроса из билета или один вопрос из билета и один дополнительный вопрос. Во всех остальных случаях студент получает оценку «не зачтено».

КУРС	СЕМЕСТР	Наименование разделов и дидактических единиц	ВСЕГО	Аудиторные занятия в контактной форме			Самостоятельная работа студентов	Формируемая компетенция, %		НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА
				ВСЕГО	Лекции	Практические занятия		ОПК-7	ОПК-8	
3	5	Раздел 1. Проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп.	6	2	2	0	4	2	0	Тест, Контроль посещаемости, Вопросы к зачету
3	5	Раздел 2. Введение в микробиологию, иммунологию и эпидемиологию.	6	2	2	0	4	7	0	Тест, Контроль посещаемости, Вопросы к зачету
3	5	Раздел 3. Некоторые распространенные инфекции у детей дошкольного и школьного возраста.	6	2	2	0	4	7	0	Тест, Контроль посещаемости, Вопросы к зачету
3	5	Раздел 4. Кишечные инфекции.	6	2	2	0	4	7	0	Тест, Контроль посещаемости, Вопросы к зачету
3	5	Раздел 5. Заболевания, передаваемые половым путем (ЗППП).	6	2	2	0	4	7	0	Тест, Контроль посещаемости, Вопросы к зачету
3	5	Раздел 6. ВИЧ-инфекция.	6	2	2	0	4	7	0	Тест, Контроль посещаемости, Вопросы к зачету
3	5	Раздел 7. Кожные болезни.	6	2	2	0	4	7	0	Тест, Контроль посещаемости, Вопросы к зачету
3	5	Раздел 8. Заболевания органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	6	2	2	0	4	7	0	Тест, Контроль посещаемости, Вопросы к зачету
3	5	Раздел 9. Заболевания желудочно-кишечного тракта.	6	2	2	0	4	7	0	Тест, Контроль посещаемости, Вопросы к зачету

3	5	Раздел 10. Заболевания эндокринной системы.	6	2	2	0	4	7	0	Тест, Контроль посещаемости, Вопросы к зачету
3	5	Раздел 11. Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы, их вызывающие. Оказание первой доврачебной помощи.	10	6	2	4	4	7	0	Тест, Контроль посещаемости, Вопросы к зачету
3	5	Раздел 12. Асептика и антисептика. Открытые повреждения (раны). Хирургическая инфекция.	6	2	2	0	4	7	0	Тест, Вопросы к зачету, Контроль посещаемости
3	5	Раздел 13. Характеристика детского травматизма.	8	4	2	2	4	7	0	Тест, Задание, Контроль посещаемости, Вопросы к зачету
3	5	Раздел 14. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема.	9	4	2	2	5	7	0	Тест, Контроль посещаемости, Задание, Вопросы к зачету
3	5	Раздел 15. Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательного процесса.	4	4	2	2	0	7	20	Тест, Контроль посещаемости, Вопросы к зачету, Задание
3	5	Раздел 16. Основы спортивной фармакологии.	11	11	4	7	0	0	80	Тест, Контроль посещаемости, Вопросы к зачету, Задание
Всего за 5 семестр			108	51	34	17	57	100	100	
Всего по дисциплине			108	51	34	17	57	100	100	

Оценочные материалы по дисциплине ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ

ОПК-7 - Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

№ 1 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Что нужно сделать в первую очередь при термическом ожоге 1-й степени (покраснение кожи)?

Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора

1. Наложить мазь с антибиотиком.
2. Охладить место ожога проточной водой (15–20 мин).
3. Проколоть образовавшиеся пузыри.
4. Протереть спиртом для дезинфекции.

№ 2 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Какой симптом НЕ является типичным для инсульта?

Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора

1. Асимметрия лица (опущен угол рта).
2. Нарушение речи (невнятная, спутанная).
3. Острая боль в животе.
4. Слабость в одной половине тела.

№ 3 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Какой симптом подтверждает клиническую смерть?

Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора

1. Судороги.
2. Отсутствие пульса на сонной артерии.
3. Рвота.
4. Повышенное давление.

№ 4 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Какие симптомы указывают на тепловой удар?

Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора

1. Горячая, сухая кожа.
2. Спутанность сознания или потеря сознания.
3. Озноб и дрожь.
4. Учащенный слабый пульс.
5. Повышенный аппетит.

№ 5 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Что нужно сделать при носовом кровотечении?

Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора

1. Наклонить голову вперед.
2. Запрокинуть голову назад.
3. Прижать крылья носа к перегородке на 5–10 минут.
4. Приложить холод к переносице.
5. Вставить в нос тампон с перекисью водорода (может усилить повреждение слизистой).

№ 6 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Какие средства подходят для первичной обработки раны?

Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора

1. Хлоргексидин 0,05%.
2. Йод (нельзя лить в рану – только по краям).
3. Перекись водорода 3%.
4. Водка или спирт (вызывают ожог тканей).
5. Мирамистин.

№ 7 Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Почему при ожоге 2-й степени (с пузырями) нельзя прокалывать пузыри? Какие осложнения могут возникнуть?

№ 8 Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Опишите симптомы отравления угарным газом и алгоритм первой помощи.

№ 9 Прочитайте текст и установите соответствие

Соотнесите вид кровотечения с его способом остановки

К каждой позиции в левом столбце, подберите позицию из правого столбца.

1.	Артериальное	Давящая А. повязка на рану
2.	Венозное	Б. Обработка антисептиком
3.	Капиллярное	В. Наложение жгута выше раны
4.		Г. Промыть под струей воды

№ 10 Прочитайте текст и установите соответствие

Соотнесите тип перелома с методами оказания первой помощи

К каждой позиции в левом столбце, подберите позицию из правого столбца.

1.	Закрытый	А. Иммобилизация шиной
2.	Со смещением	Б. Остановка кровотечения + шина
3.	Открытый	В. Достать обломок кости из раны
4.		Г. Вытяжение +

№ 11 Прочитайте текст и установите последовательность

Установите правильный порядок действия при оказании первой медицинской помощи при капиллярном кровотечении.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.

1. Обработать рану антисептиком
2. Остановить кровь
3. Следит за состоянием
4. Наложить стерильную повязку

№ 12 Прочитайте текст и установите последовательность

Установите правильную последовательность оказания первой помощи при обмороке.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.

1. Обеспечить приток свежего воздуха.
2. Уложить пострадавшего на спину, приподняв ноги.
3. При отсутствии улучшений вызвать скорую помощь.
4. Ослабить стесняющую одежду (ремень, воротник).
5. Поднести к носу вату с нашатырным спиртом.

№ 13 Прочитайте текст и установите последовательность

Установите правильную последовательность действий при пищевом отравлении.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.

1. Обеспечить обильное питье для профилактики обезвоживания.
2. Принять сорбенты (активированный уголь, энтеросгель).
3. Соблюдать голодную паузу (не есть 4–6 часов).
4. Промыть желудок (выпить воду и вызвать рвоту)
5. При ухудшении состояния обратиться к врачу.

ОПК-8 - Способен проводить работу по предотвращению применения допинга

№ 1 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Какое из перечисленных средств относится к природным адаптогенам, применяемым в спортивной практике?

Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора

1. Цитрамон
2. Настойка элеутерококка
3. Корвалол
4. Фуросемид

№ 2 Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Для чего применяются адаптогены в спортивной практике?

№ 3 Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Какие основные принципы необходимо соблюдать при применении фармакологических средств в

спорте?

№ 4 Прочитайте текст и установите соответствие

Соотнесите группы фармакологических средств с их основным действием в спортивной практике.

К каждой позиции в левом столбце, подберите позицию из правого столбца.

1.	Адаптогены	А. Повышают устойчивость организма к стрессу и физическим нагрузкам
2.	Ноотропы	Б. Замедляют процессы окисления, защищают клетки от свободных радикалов
3.	Антиоксиданты	В. Улучшают умственную работоспособность и концентрацию
4.		Г. Повышают аппетит и усиливают синтез желудочного сока

№ 5 Прочитайте текст и установите соответствие

Соотнесите типы фармакологических средств с их примерами, применяемыми в спортивной практике.

К каждой позиции в левом столбце, подберите позицию из правого столбца.

1.	Адаптогены	А. Рибоксин, креатин, L-карнитин
2.	Препараты энергетического действия	Б. Левзея, женьшень, элеутерококк
3.	Ноотропы	В. Гинкго билоба, пирацетам
4.	Антиоксиданты	Г.

№ 6 Прочитайте текст и установите последовательность

Установите правильную последовательность основных этапов действия препарата при его приёме внутрь.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.

1. Биохимическое воздействие на клетки
2. Всасывание вещества через слизистую ЖКТ
3. Доставка вещества к органам-мишеням
4. Попадание препарата в кровоток

№ 7 Прочитайте текст и установите последовательность

Установите правильную последовательность этапов фармакокинетического процесса в организме после приёма препарата внутрь.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.

1. Метаболизм препарата в печени
2. Всасывание вещества в кровоток
3. Распределение препарата по тканям организма
4. Выведение препарата через выделительные системы

№ 8 Прочитайте текст и установите последовательность

Установите правильную последовательность эффектов антигипоксантов при их применении в условиях физических нагрузок.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.

1. Замедление развития утомления и ускорение восстановления
2. Стабилизация клеточных мембран и уменьшение проницаемости
3. Сохранение энергетического обмена в условиях гипоксии
4. Повышение способности тканей к утилизации кислорода

№ 9 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Какое фармакологическое средство чаще всего применяется для повышения устойчивости организма к физическим нагрузкам в базовом периоде спортивной подготовки?

Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора

1. Аспирин
2. Левзея
3. Рибоксин
4. Пирацетам

№ 10 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Какое средство можно отнести к допустимым фармакологическим средствам, повышающим устойчивость организма к гипоксии при физических нагрузках?

Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора

1. Панангин
2. Рибоксин
3. Корвалол
4. Ноотропил

№ 11 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Какие из следующих условий необходимо соблюдать при фармакологическом сопровождении спортивной подготовки?

Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора

1. Назначение препаратов только врачом спортивной медицины
2. Учет индивидуальной переносимости и состояния спортсмена
3. Применение препаратов по опыту других спортсменов
4. Использование средств из списка ВАДА при наличии положительного эффекта

№ 12 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Какие из перечисленных действий помогают снизить риск негативных последствий при применении фармакологических средств в спорте?

Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора

1. Проведение предварительного медицинского осмотра
2. Изменение дозировки в зависимости от самочувствия
3. Соблюдение дозировок и сроков применения
4. Самостоятельный выбор препарата по рекомендациям в интернете

№ 13 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Какие меры являются обязательными для предотвращения допинговых нарушений при применении фармакологических средств в спорте?

Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора

1. Проверка списка запрещённых веществ ВАДА перед применением препарата
2. Консультация с врачом спортивной медицины перед приёмом любых препаратов
3. Использование препаратов по рекомендациям тренера без медицинского контроля
4. Ведение полного учёта и документации применения фармакологических средств