

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Локтионова Оксана Геннадьевна  
Должность: проректор по учебной работе  
Дата подписания: 22.04.2024 11:32:12  
Уникальный программный ключ:  
0b817ca911e6668abb13a5d426d39e5f1c11eabb73f9450fa4851fca56a089

## МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Юго-Западный государственный университет»  
(ЮЗГУ)

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
О.Г. Локтионова  
«28» 03 2024 г.



### ДОПИНГ КОНТРОЛЬ И ПИТАНИЕ В СПОРТЕ

Методические рекомендации к практическим занятиям по направлению  
подготовки 49.04.01 Физическая культура (магистерская программа)  
«Управление в области физической культуры и спорта»

УДК 378

Составитель: Н.В. Воробьева

Рецензент

*Кандидат педагогических наук, профессор А.А. Хвастунов*

**Допинг контроль и питание в спорте:** методические рекомендации по выполнению практических заданий/ Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Н.В. Воробьева. - Курск, 2024. - 38 с.

Методические рекомендации содержат основные направления научных исследований в области допинг контроля и питания в спорте, а также задания к практическим занятиям и закрепление материала по курсу дисциплины «Допинг контроль и питание в спорте».

Предназначены для магистров, обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (магистерская программа «Управление в области физической культуры и спорта»).

Текст печатается в авторской редакции

Подписано в печать <sup>28.03</sup> Формат 60x84 1/16.  
Уел. печ. л. 2,208 Уч.-изд. л. 2. Тираж экз. <sup>100</sup> Заказ <sup>20</sup> Бесплатно.  
Юго-Западный государственный университет.  
305040, г. Курск, ул. 50 лет Октября, 94

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение .....	6
Практическое занятие 1. История распространения допинга в спорте.....	1 1
Практическое занятие 2. Понятие о допинговых средствах и методах .....	22
Практическое занятие 3. Всемирное антидопинговое агентство (WADA). Распространение допинга в спорте .....	24
Практическое занятие 4. Образование, предотвращение распространения допинга и права спортсменов.....	31
Практическое занятие 5. Особенности формирования культуры питания .....	34
Практическое занятие 6. Особенности питания спортсменов.....	36
Практическое занятие 7. Режим питания и режим тренировок.....	38
Библиографический список.....	41

## ВВЕДЕНИЕ

В высшей школе студент должен, прежде всего, сформировать потребность в знаниях и научиться учиться, приобрести навыки самостоятельной работы, необходимые для непрерывного самосовершенствования, развития профессиональных и интеллектуальных способностей.

Основными видами аудиторной работы студента при изучении дисциплины «Допинг контроль и питание в спорте» являются практические занятия. Практическое занятие представляет собой систематическое, последовательное, полилогическое изложение преподавателем и студентами учебного материала, как правило, теоретико-практического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Цель практического занятия – организация целенаправленной познавательной деятельности студентов по овладению программным материалом учебной дисциплины. Практические занятия позволяют дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, сообщить слушателям основное содержание предмета в целостном, систематизированном виде. В ряде случаев практическое занятие выполняет функцию основного источника информации: при отсутствии учебников и учебных пособий, чаще по новым курсам; в случае, когда новые научные данные по той или иной теме не нашли отражения в учебниках; отдельные разделы и темы очень сложны для самостоятельного изучения. В таких случаях только преподаватель может методически помочь студентам в освоении сложного материала.

Задачи практических занятий заключаются в обеспечении формирования системы знаний по учебной дисциплине, в умении аргументировано излагать научный материал, в формировании профессионального кругозора и общей культуры, в отражении еще не получивших освещения в учебной литературе новых достижений науки, в оптимизации других форм организации учебного процесса.

Основной целью курса является формирование у обучающихся научно-методических основ профессионального мировоззрения в области физической культуры, в применении различных внутренировочных эргогенных факторов, дающих возможность повысить порог возможностей организма человека в спорте; приобретение студентами профессиональных знаний в области использования допинговых средств и методов в спорте; изучение современного состояния и перспектив разработки теории спорта; проблематики борьбы с допингом в профессиональном спорте для формирования целостного гуманитарного мировоззрения, необходимого для осуществления профессиональной тренерской, научно-исследовательской и физкультурно-спортивной и деятельности. Основными задачами изучения дисциплины являются:

– приобретение студентами профессиональных знаний в области

использования допинговых средств и методов в спорте; изучение современного состояния и перспектив разработки теории спорта; проблематики борьбы с допингом в профессиональном спорте;

– воспитание у студентов способности осмысливать информацию, относящуюся к применению допинга в спорте;

– привитие студентам опыта творческой деятельности, умений анализировать и проектировать инновационную работу; обеспечить применение студентами усвоенных знаний и технологий в научно-исследовательской, самостоятельной работе и практической деятельности.

– обеспечить применение студентами усвоенных знаний и технологий в научно-исследовательской, самостоятельной работе и практической деятельности.

Обучающиеся должны знать:

- основные понятия распространения допинга в спорте;
- основы использования допинговых средств и методов в процессе подготовки спортсменов;
- методологию научных исследований;
- деятельность Всемирного антидопингового агентства в контроле за использованием допинга в спорте;
- современный уровень и тенденции развития информационных технологий, направления их применения в науке и спорте.

уметь:

- истолковывать основные понятия распространения допинга в спорте;
- планировать содержание профилактической антидопинговой деятельности;
- разрабатывать план и организационные моменты деятельности;
- использовать основы межличностного взаимодействия лиц, вовлеченных в процесс подготовки спортсменов.
- использовать методологию научных исследований;
- использовать основные научные направления, концепции, источники знания и приемы работы с ними;
- ориентироваться в современных тенденциях развития информационных технологий, направления их применения в науке и спорте;
- оценивать традиционные и современные научные концепции, подходы и направления исследований в сфере физической культуры и спорта.

владеть:

- основными теориями распространения допинга в спорте;
- пониманием процесса взаимодействия лиц, вовлеченных в процесс подготовки спортсменов;
- научными подходами при анализе текущей ситуации использования допинга в спорте в аспектах целостности рассмотрения проблемы,

структурности как связи отношений и элементов, взаимосвязи системы со средой, иерархичности, множественности описания;

- навыками использования современных тенденций развития информационных технологий, направлениями их применения в науке и спорте;

- пониманием сущности основных проблем физической культуры и спорта, использования допинга в спорте; навыками работы с научной литературой;

- приемами самостоятельной работы с использованием справочной и учебной литературы.

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), представлено в таблице 1.

Таблица 1

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1	История распространения допинга в спорте.	Понятие «допинг». История распространения допинга в спорте.
2	Понятие о допинговых средствах и методах.	<p>Понятие о допинговых средствах и методах. Перечень препаратов и методов, которые запрещены к использованию в олимпийском спорте. Классификация стимулирующих препаратов. Допинговые вещества. Запрещенные субстанции. Классификация запрещенных субстанций и методов воздействия, предложенная МОК и Всемирным антидопинговым агентством (ВАДА). Запрещенные классы веществ. Стимуляторы. Наркотические вещества. Анаболические препараты. Диуретики. Пептидные гормоны, миметики и их аналоги. Препараты с антиэстрогенной активностью. Маскирующие препараты. Запрещенные методы воздействия. Стимуляция транспорта кислорода. Фармакологические, химические и физические манипуляции. Генный допинг. Классы субстанций, запрещенных в отдельных видах спорта. Алкоголь. Каннабиноиды. Местные анестетики. Глюкокортикостероиды. <math>\beta</math>-блокаторы. К запрещенным методам относятся кровяной допинг (гемотрансфузия), фармацевтические, химические и физические манипуляции, направленные на скрытие применения запрещенных веществ и методов, внутривенные инфузии (за исключением случаев, обусловленных необходимостью оказания медицинской помощи), а также генный допинг.</p>

## Продолжение таблицы 1

3	Всемирное антидопинговое агентство (WADA). Распространение допинга в спорте.	Всемирное антидопинговое агентство (WADA). Международная и национальная борьба с допингом в спорте. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль. Распространение допинга в спорте.
4	Образование, предотвращение распространения допинга и права спортсменов.	Общие положения борьбы с допингом. Ущерб, наносимый допингом идее спорта. Процедура допинг-контроля. Правовые последствия применения допинга. Способы защиты прав спортсмена. Анализ положений нормативных актов, отражающих антидопинговую работу международных и национальных организаций. Положения нормативных актов, регулирующих принципы борьбы с допингом. Подготовка анализа проблем допинга применительно к отдельному виду спорта. Антидопинговое образование. Важность антидопингового образования и профилактики применения допинга. Целевая аудитория образовательных программ.
5	Особенности формирования культуры питания	Общие принципы питания. Формула сбалансированного питания. Факторы, определяющие характер питания человека.
6	Особенности питания спортсменов	Требования к организации питания на фоне физической активности. Удовлетворение потребностей организма в основных компонентах питания при занятиях спортом. Биологические активные вещества – витамины и минеральные вещества. Питьевой режим спортсмена. Энергетический обмен спортсмена. Продукты повышенной биологической ценности.
7	Режим питания и режим тренировок	Особенности режима питания спортсмена на разных этапах подготовки. Снижение массы тела как профилактика нарушений пищевого поведения. Принципы питания для снижения массы тела. Особенности рациона питания юных спортсменов и спортсменов пожилого возраста.



Практические занятия представлены в таблице 2.

Таблица 2

№	Наименование практического занятия	Объем, час.
1	2	3
1	История распространения допинга в спорте.	2
2	Понятие о допинговых средствах и методах.	4
3	Всемирное антидопинговое агентство (WADA). Распространение допинга в спорте.	4
4	Образование, предотвращение распространения допинга и права спортсменов.	4
5	Особенности формирования культуры питания	4
6	Особенности питания спортсменов	4
7	Режим питания и режим тренировок	4
Итого		26

### **Практическое занятие 1.**

**Тема: История распространения допинга в спорте.**

#### **Цель и задачи практического занятия.**

Формирование у обучающихся научно-методических основ профессионального мировоззрения в области физической культуры, в применении различных внутренировочных эргогенных факторов, дающих возможность повысить порог возможностей организма человека в спорте; приобретение студентами профессиональных знаний в области использования допинговых средств и методов в спорте; изучение современного состояния и перспектив разработки теории спорта; проблематики борьбы с допингом в профессиональном спорте для формирования целостного гуманитарного мировоззрения, необходимого для осуществления профессиональной тренерской, научно-исследовательской и физкультурно-спортивной и деятельности.

Задачи практического занятия

– приобретение студентами профессиональных знаний в области использования допинговых средств и методов в спорте; изучение современного состояния и перспектив разработки теории спорта; проблематики борьбы с допингом в профессиональном спорте;

– воспитание у студентов способности осмысливать информацию, относящуюся к применению допинга в спорте;

– привитие студентам опыта творческой деятельности, умений анализировать и проектировать инновационную работу; обеспечить применение студентами усвоенных знаний и технологий в научно-исследовательской, самостоятельной работе и практической деятельности.

– обеспечить применение студентами усвоенных знаний и технологий в научно-исследовательской, самостоятельной работе и практической деятельности.

**Планируемые результаты обучения (знания, умения, навыки и компетенции).**

**Обучающиеся должны знать:**

- понятие «допинг»;
- особенности и роль борьбы с допингом в профессиональном спорте;
- историю распространения допинга в спорте.

**уметь:**

- истолковывать основные положения истории распространения допинга в спорте;
- использовать методологию научных исследований;
- оперировать основными теоретическими знаниями о борьбе с допингом в профессиональном спорте;
- обосновывать научное предположение и защищаемые положения;
- проводить критический анализ использования допинговых средств и методов.

**владеть:**

- умением осуществления критического анализа проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработки стратегии действий;
- приемами осуществления критического анализа распространения допинга в спорте;
- основами самостоятельной работы с использованием справочной и учебной литературы.

**Необходимое материально-техническое оборудование.** Учебная аудитория для проведения занятий практического типа кафедры физического воспитания, оснащенные учебной мебелью: столы, стулья для обучающихся; стол, стул для преподавателя; доска. Ноутбук ASUS X50VL PMD-T2330/14"/1024Mb/160Gb/сумка/проектор.

Для осуществления практической подготовки обучающихся при реализации дисциплины используются оборудование и технические средства обучения кафедры физического воспитания: секундомер; динамометр.

**Перечень заданий по данной теме.**

Изучить вопросы для устного опроса. Подготовиться к выступлению по изученным вопросам.

Производственная задача для контроля результатов практической подготовки обучающихся на практическом занятии №1.

Разработайте план подготовки и конспект-схему проведения научной конференции «Антидопинговые мероприятия в современном спорте». Аргументируйте свои предложения.

**Критерии оценивания компетенций (результатов):**

- уровень проработанности задания и полнота ответа;
- структурированность и логика ответа;
- владение терминологией.

**Шкала оценивания:** 4 балльная.

**5 баллов** (или оценка «отлично») выставляется обучающемуся, если задача решена правильно, в установленное преподавателем время или с опережением времени, при этом обучающимся предложено оригинальное (нестандартное) решение, или наиболее эффективное решение, или наиболее рациональное решение, или оптимальное решение.

**4 балла** (или оценка «хорошо») выставляется обучающемуся, если задача решена правильно, в установленное преподавателем время, типовым способом; допускается наличие несущественных недочетов.

**3 балла** (или оценка «удовлетворительно») выставляется обучающемуся, если при решении задачи допущены ошибки не критического характера и (или) превышено установленное преподавателем время.

**2 балла** (или оценка «неудовлетворительно») выставляется обучающемуся, если задача не решена или при ее решении допущены грубые ошибки.

**Вопросы для устного опроса по разделу (теме) 1. «История распространения допинга в спорте».**

1. Охарактеризуйте особенности и роль допинга в спорте.
2. В чем заключается содержательное различие воздействия различных видов допинга.
3. Охарактеризуйте основные процессы, происходящие в организме человека при воздействии на него различных видов допинг-препаратов.
4. Назовите основные группы допинг-препаратов.
5. Охарактеризуйте методы анализа.
6. В зависимости от свойств анализируемых веществ применяются различные аналитические инструменты. Охарактеризуйте их.

**Методические рекомендации по выполнению заданий или алгоритм выполнения заданий (методы, способы и приемы выполнения; типовые решения; инструкции; формулы).** При выполнении заданий рекомендовано использовать основную и дополнительную литературу, периодические научные издания, интернет-ресурсы.

**Примеры выполнения заданий.**

Рассмотрены современные публикации, содержание научной литературы по вопросам, связанным с использованием допинга в спорте (на

примере избранного вида спорта). Выявлены исторические аспекты использования допинга в спорте (на примере избранного вида спорта).

**Шкала оценивания:** 4 балльная.

**Критерии оценивания** (нижеследующие критерии оценки являются примерными и могут корректироваться):

**5 баллов** (или оценка «отлично») выставляется обучающемуся, если он демонстрирует глубокое знание содержания вопроса; дает точные определения основных понятий; аргументированно и логически стройно излагает учебный материал; иллюстрирует свой ответ актуальными примерами (типовыми и нестандартными), в том числе самостоятельно найденными; не нуждается в уточняющих и (или) дополнительных вопросах преподавателя.

**4 балла** (или оценка «хорошо») выставляется обучающемуся, если он владеет содержанием вопроса, но допускает некоторые недочеты при ответе; допускает незначительные неточности при определении основных понятий; недостаточно аргументированно и (или) логически стройно излагает учебный материал; иллюстрирует свой ответ типовыми примерами.

**3 балла** (или оценка «удовлетворительно») выставляется обучающемуся, если он освоил основные положения контролируемой темы, но недостаточно четко дает определение основных понятий и дефиниций; затрудняется при ответах на дополнительные вопросы; приводит недостаточное количество примеров для иллюстрирования своего ответа; нуждается в уточняющих и (или) дополнительных вопросах преподавателя.

**2 балла** (или оценка «неудовлетворительно») выставляется обучающемуся, если он не владеет содержанием вопроса или допускает грубые ошибки; затрудняется дать основные определения; не может привести или приводит неправильные примеры; не отвечает на уточняющие и (или) дополнительные вопросы преподавателя или допускает при ответе на них грубые ошибки.

**Тестовые задания по разделу (теме) дисциплины №1. «История распространения допинга в спорте».**

1. Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила? а) да; б) нет; в) только если его включили в пул тестирования; г) только если его включили в сборную команду.
2. Антидопинговый кодекс создан для того, чтобы уравнивать всех спортсменов в соревновательных\_\_\_\_\_.
3. Если один спортсмен прибегает к допингу, а другой нет, то нет и равного соперничества между ними; спортивное состязание при этом теряет\_\_\_\_\_.
4. Задание на установление соответствия:  
Установите соответствие между термином и определением:

1. Всемирный антидопинговый кодекс	А. уклонение от предоставления пробы или отказ от взятия пробы после получения уведомления о необходимости прохождения допинг-контроля.
2. Миссия ВАДА –	Б. представляет собой общий свод законов для всех спортивных и правительственных организаций
3. Употребление допинга –	В. защищать фундаментальное право спортсменов на участие в соревнованиях без вреда для здоровья и поддерживать принцип равенства и справедливости в спорте.
4. Нарушение антидопинговых правил –	Г. это просто использование какой-либо запрещенной субстанции, однако нарушение других антидопинговых правил также приравнивается к употреблению допинга

Напишите около номера задания соответствующую букву: А,Б, В, Г.

1 - ....

2 - ....

3 - ....

4 - ....

5. Допинг – это ...

а) любое нарушение антидопинговых правил;б)

запрещенная субстанция;

в) положительная проба;г)

действия.

6. Допинг наносит вред обществу. Нравится это спортсменам или нет, но они оказывают влияние на общество, подавая пример молодому поколению. Поведение и поступки спортсменов оказывают большое влияние на молодых людей, которые восхищаются своими спортивными кумирами и стараются им подражать, копируя их манеру поведения и жизненные принципы. Допинг в этом плане оказывает чрезвычайно деструктивное влияние – во-первых, допинг дает понять, что нет ничего страшного в том, чтобы вырваться вперед любыми средствами, во-вторых, допинг демонстрирует, что люди могут добиваться успеха, прибегая к различного рода \_\_\_ (таблетки, напитки).

7. Допинг может причинять вред спортсменам. Так как многие запрещенные субстанции и методы чреватые серьезным риском для тех, кто их принимает, допинг является причиной неоправданных рисков в спорте. В «здоровом спорте» нет необходимости рисковать. На этом основывается предложение о запрете допинга для защиты спортсменов, прибегающих к \_\_\_.

8. Задание на установление соответствия:

Установите соответствие между термином и определением:

1. Запрещенный список ВАДА (Всемирного антидопингового агентства) –	А. – это перечень субстанций и методов, запрещенных для использования спортсменами.
2. Запрещенный список ВАДА (Всемирного антидопингового агентства)	Б. позволяет спортсменам и антидопинговым организациям регистрировать и обмениваться данными, связанными с анти- допинговым контролем, а также выполнять определенные обязательства согласно требованиям Всемирного антидопингового кодекса (Кодекса).
3. АДАМС	В. это независимая антидопинговая организация на территории Российской Федерации.
4. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» –	Г. это перечень субстанций и методов, запрещенных для использования спортсменами

Напишите около номера задания соответствующую букву: А, Б, В, Г.

1 - ....

2 - ....

3 - ....

4 - ....

9. Допинговыми методами являются...

а) лекарственный препарат с ярко выраженным прикладным эффектом;

б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;

в) кровяной допинг (гемотрансфузия), фармацевтические, химические и физические манипуляции, направленные на скрытие применения запрещенных веществ и методов, внутривенные инфузии (за исключением случаев, обусловленных необходимостью оказания медицинской помощи), а также генный допинг;

г) формы двигательных действий, способствующие решению задач спорта.

10. Искусственные переносчики кислорода – это химические препараты, используемые для увеличения объема кислорода в крови. Примерами таких искусственных переносчиков могут быть

перфторуглероды (PFC) и переносчики кислорода на основе \_\_\_\_\_ (НВОС).

11. Повторные нарушения антидопинговых правил. Как и в случае с первым нарушением, срок дисквалификации при повторном НАДП зависит от обстоятельств как первого, так и второго нарушения. Каждое НАДП должно быть совершено в течение одного и того же 10-летнего периода, чтобы считаться совершенным повторно. Результатом третьего нарушения всегда является пожизненная дисквалификация, кроме случаев, когда зафиксировано НАДП, гарантирующее отмену или сокращение периода дисквалификации.

12. Задание на установление соответствия:

Установите соответствие между термином и определением:

1. Кровяной допинг –	А. это использование в не терапевтических целях генов, генетически значимых элементов и (или) клеток, способных улучшить спортивные результаты.
2. Анаболические андрогенные стероиды –	Б. это применение крови или препаратов на ее основе с целью увеличения количества эритроцитов в организме.
3. Искусственные переносчики кислорода –	В. это искусственные аналоги гормона тестостерона.
4. Генный допинг –	Г. это химические препараты, используемые для увеличения объема кислорода в крови. Примерами таких искусственных переносчиков могут быть перфторуглероды (PFC) и переносчики кислорода на основе гемоглобина (НВОС).

Напишите около номера задания соответствующую букву: А, Б, В, Г.

1 - ....

2 - ....

3 - ....

4 - ....

13. Допинговое средство представляет собой ...

- а) специальное средство, целенаправленное на повышение функциональных резервов организма спортсмена с целью достижения высоких спортивных результатов;
- б) средство, характеризующее высокую работоспособность;
- в) лекарственный препарат с ярко выраженным прикладным эффектом;
- г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

14. Каннабиноиды – это психоактивные вещества, содержащиеся в конопле. Наиболее активным каннобиноидом является тетрагидроканнабинол (ТНС), который в наибольшей концентрации содержится в макушках и листьях конопли. Каннабиноиды могут быть представлены в форме самых разных препаратов, изготавливаемых из различных частей конопли, и под самыми разными наименованиями, такими как марихуана, конопля, гашиш, смола, гашишное\_\_.

15. Борьба с допингом в спорте часто фокусируется на работе по созданию и обеспечению соблюдения соответствующих правил, а также на прохождении спортсменами процедуры допинг-контроля. Меньше внимания зачастую уделяется этическим \_\_\_\_\_, лежащим в основе этих правил, а также той роли, которую играет система ценностей спортсмена в плане отказа от применения допинга.

16. Задание на установление соответствия:

Установите соответствие между термином и определением:

1. Диуретики	А. это препараты, уменьшающие давление выброса крови из сердца.
2. Бета-блокаторы –	Б. это психоактивные вещества, содержащиеся в конопле. Наиболее активным каннобиноидом является тетрагидроканнабинол (ТНС), который в наибольшей концентрации содержится в макушках и листьях конопли.
3. Каннабиноиды –	В. это естественный гормон, вырабатываемый гипофизом для стимуляции секреции кортикостероидов.
4. Кортикотропин (адреноркортикотропин, АСТН) –	Г. являются агентами, которые либо увеличивают объем мочи, либо влияют на ее состав, что приводит к выводу из организма избыточной жидкости и микро-элементов. Они стимулируют почки на увеличение выработки мочи для вывода избыточной воды и электролитов из организма.

Напишите около номера задания соответствующую букву: А, Б, В, Г.



1 -....

2 - ....

3 - ....

4 - ....

17. Если спортсмен или персонал спортсмена не знают анти-допинговые правила, то в случае совершения нарушений к ним могут быть применены санкции?

а) да, могут. незнание правил не освобождает от ответственности;

б) нет, не могут. так как они нарушают правила в первый раз; в) да, могут, но это будет в виде предупреждения;

г) нет, не могут, если правила были нарушены по уважительной причине.

18. Кровяной допинг – это применение крови или препаратов на ее основе с целью увеличения количества эритроцитов в организме. При этом возрастает объем поступающего в мышцы кислорода, что способствует повышению спортивных \_\_\_\_\_.

19. Компания GlaxoSmithKline будет сообщать ВАДА обо всех новых лекарственных препаратах, способствующих улучшению спортивных показателей, и передавать конфиденциальные исследовательские данные, относящиеся к этим препаратам, для организации работы по разработке соответствующих способов их \_\_\_\_\_.

20. Задание на установление соответствия:

Установите соответствие между термином и определением:

1. Соответствие положениям Кодекса	А. – это организация, ответственная за принятие и исполнение правил, направленных на инициирование, реализацию и обеспечение исполнения любой части процесса допинг-контроля.
2. Антидопинговая организация (АДО)	Б. – это информация, ежедневно предоставляемая спортсменом или от его имени, с указанием подробностей о местонахождении в целях проведения неожиданного тестирования.

3. Информация о местонахождении спортсмена	В. – это официальное лицо, обученное и наделенное полномочиями от антидопинговой организации на осуществление особых обязанностей, включая уведомление спортсмена, выбранного для взятия пробы; сопровождение и наблюдение за спортсменом до его прибытия на станцию допинг-контроля; свидетельствование и подтверждение получения пробы в месте, где это позволяет сделать его квалификация.
4. Сопровождающий	Г. означает, что спортивная организация дополнила свои правила и процедуры в соответствии с обязательными статьями и принципами Всемирного антидопингового кодекса и обеспечивает их реализацию.

Напишите около номера задания соответствующую букву: А, Б, В, Г.

1 - ....

2 - ....

3 - ....

4 - ....

21. Установите последовательность. Подпись протокола при процедуре допинг-контроля

а. одну копию протокола офицер допинг-контроля (ОДК) вручает спортсмену

б. подписать протокол ПОСЛЕ того, как его подписали офицер допинг-контроля (ОДК), свидетель отбора пробы и представитель спортсмена

в. копию протокола необходимо хранить не менее 6 месяцев.

22. Установите последовательность. Пробы крови при процедуре допинг-контроля

а. предоставляется право выбора комплекта оборудования для отбора пробы крови

б. до начала отбора крови спортсмену необходимо оставаться в положении сидя в состоянии покоя не менее 10 мин.

в. непосредственно забор крови осуществляет только медицинский работник, имеющий соответствующее разрешение и под наблюдением офицера допинг-контроля (ОДК)

г. процедуру забора крови повторяют, но не более трех раз

д. если недостаточно крови для пробы, после третьей попытки забора крови офицер допинг-контроля (ОДК) должен прекратить забор крови

е. офицер допинг-контроля (ОДК) должен записать в протокол допинг-контроля причины прекращения процедуры отбора крови.

23. Установите последовательность действий при прохождении допинг-контроля:

- а. на пункт допинг-контроля.
- б. с момента получения уведомления.
- в. спортсмен должен немедленно прибыть.

24. Установите последовательность:

Спортсмен освобождается от ответственности за применение запрещенных веществ

- а. на терапевтическое использование б. по жизненным показаниям
- в. если имеется разрешение. *Шкала*

*оценивания: 4-балльная. Критерии оценивания:*

Применяется следующая шкала перевода баллов в оценку по 4-балльной шкале:

– **4 балла** (или оценка «**отлично**») выставляется обучающемуся, если правильно выполнено 90-100% заданий.

– **3 балла** (или оценка «**хорошо**») выставляется обучающемуся, если правильно выполнено 75-89% заданий.

– **2 балла** (или оценка «**удовлетворительно**») выставляется обучающемуся, если правильно выполнено 60-74% заданий.

– **1 балл** (или оценка «**неудовлетворительно**») выставляется обучающемуся, если правильно решено 59% и менее % заданий.

## **Практическое занятие 2.**

**Тема: Понятие о допинговых средствах и методах.**

**Цель и задачи практического занятия.**

Формирование у обучающихся научно-методических основ профессионального мировоззрения в области физической культуры, в применении различных внутренировочных эргогенных факторов, дающих возможность повысить порог возможностей организма человека в спорте; приобретение студентами профессиональных знаний в области использования допинговых средств и методов в спорте; изучение современного состояния и перспектив разработки теории спорта; проблематики борьбы с допингом в профессиональном спорте для формирования целостного гуманитарного мировоззрения, необходимого для осуществления профессиональной тренерской, научно-исследовательской и физкультурно-спортивной и деятельности.

**Задачи практического занятия**

– приобретение студентами профессиональных знаний в области использования допинговых средств и методов в спорте; изучение современного состояния и перспектив разработки теории спорта; проблематики борьбы с допингом в профессиональном спорте;

– воспитание у студентов способности осмысливать информацию, относящуюся к применению допинга в спорте;

– привитие студентам опыта творческой деятельности, умений анализировать и проектировать инновационную работу; обеспечить применение студентами усвоенных знаний и технологий в научно-исследовательской, самостоятельной работе и практической деятельности.

– обеспечить применение студентами усвоенных знаний и технологий в научно-исследовательской, самостоятельной работе и практической деятельности.

**Планируемые результаты обучения (знания, умения, навыки и компетенции).**

**Обучающиеся должны знать:**

- понятие о допинговых средствах, методах;
- методы анализа допинговых средств;
- методы анализа допинговых методов.

**уметь:**

- использовать методологию научных исследований;
- оперировать основными теоретическими знаниями о борьбе с допингом в профессиональном спорте;
- проводить критический анализ использования допинговых средств и методов.

**владеть:**

- умением осуществления критического анализа проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработки стратегии действий;

- приемами осуществления критического анализа распространения допинга в спорте;

- основами самостоятельной работы с использованием справочной и учебной литературы.

**Необходимое материально-техническое оборудование.** Учебная аудитория для проведения занятий практического типа кафедры физического воспитания, оснащенные учебной мебелью: столы, стулья для обучающихся; стол, стул для преподавателя; доска. Ноутбук ASUS

X50VL PMD-T2330/14"/1024Mb/160Gb/сумка/проектор.

### **Перечень заданий по данной теме.**

Изучить вопросы для собеседования. Подготовиться к выступлению по изученным вопросам.

**Вопросы для собеседования по разделу (теме) 2. «Понятие о допинговых средствах и методах»**

1. Охарактеризуйте допинговые средства.
2. Охарактеризуйте допинговые методы.
3. Охарактеризуйте основные процессы, происходящие в организме человека при воздействии на него различных видов допинг-препаратов.
4. В чем заключается содержательное различие воздействия различных видов допинга.
5. Охарактеризуйте методы анализа допинговых средств.
6. Охарактеризуйте методы анализа допинговых методов. Охарактеризуйте их.

**Методические рекомендации по выполнению заданий или алгоритм выполнения заданий (методы, способы и приемы выполнения; типовые решения; инструкции; формулы).** При выполнении заданий рекомендовано использовать основную и дополнительную литературу, периодические научные издания, интернет-ресурсы.

### **Примеры выполнения заданий.**

Рассмотрены современные публикации, содержание научной литературы по вопросам, связанным с использованием допинговых средств и методов в спорте (на примере избранного вида спорта). Выявлены аспекты использования допинговых средств и методов в спорте (на примере избранного вида спорта).

### **Критерии оценивания компетенций (результатов):**

- уровень проработанности задания и полнота ответа;
- структурированность и логика ответа;
- владение терминологией.

### **Шкала оценивания: 4 балльная.**

**Критерии оценивания (нижеследующие критерии оценки являются примерными и могут корректироваться):**

**5 баллов (или оценка «отлично»)** выставляется обучающемуся, если

он принимает активное участие в беседе по большинству обсуждаемых вопросов (в том числе самых сложных); демонстрирует сформированную способность к диалогическому мышлению, проявляет уважение и интерес к иным мнениям; владеет глубокими (в том числе дополнительными) знаниями по существу обсуждаемых вопросов, ораторскими способностями и правилами ведения полемики; строит логичные, аргументированные, точные и лаконичные высказывания, сопровождаемые яркими примерами; легко и заинтересованно откликается на неожиданные ракурсы беседы; не нуждается в уточняющих и (или) дополнительных вопросах преподавателя.

**4 балла (или оценка «хорошо»)** выставляется обучающемуся, если он принимает участие в обсуждении не менее 50% дискуссионных вопросов; проявляет уважение и интерес к иным мнениям, доказательно и корректно защищает свое мнение; владеет хорошими знаниями вопросов, в обсуждении которых принимает участие; умеет не столько вести полемику, сколько участвовать в ней; строит логичные, аргументированные высказывания, сопровождаемые подходящими примерами; не всегда откликается на неожиданные ракурсы беседы; не нуждается в уточняющих и (или) дополнительных вопросах преподавателя.

**3 балла (или оценка «удовлетворительно»)** выставляется обучающемуся, если он принимает участие в беседе по одному- двум наиболее простым обсуждаемым вопросам; корректно выслушивает иные мнения; неуверенно ориентируется в содержании обсуждаемых вопросов, порой допуская ошибки; в полемике предпочитает занимать позицию заинтересованного слушателя; строит краткие, но в целом логичные высказывания, сопровождаемые наиболее очевидными примерами; теряется при возникновении неожиданных ракурсов беседы и в этом случае нуждается в уточняющих и (или) дополнительных вопросах преподавателя.

**2 балла (или оценка «неудовлетворительно»)** выставляется обучающемуся, если он не владеет содержанием обсуждаемых вопросов или допускает грубые ошибки; пассивен в обмене мнениями или вообще не участвует в дискуссии; затрудняется в построении монологического высказывания и (или) допускает ошибочные высказывания; постоянно нуждается в уточняющих и (или) дополнительных вопросах преподавателя.

### **Практическое занятие 3.**

**Тема: Всемирное антидопинговое агентство (WADA).**

**Распространение допинга в спорте.**

**Цель и задачи практического занятия.**

Формирование у обучающихся научно-методических основ профессионального мировоззрения в области физической культуры, в применении различных внутренировочных эргогенных факторов, дающих возможность повысить порог возможностей организма человека в спорте; приобретение студентами профессиональных знаний в области использования допинговых средств и методов в спорте; изучение современного состояния и перспектив разработки теории спорта; проблематики борьбы с допингом в профессиональном спорте для

формирования целостного гуманитарного мировоззрения, необходимого для осуществления профессиональной тренерской, научно-исследовательской и физкультурно-спортивной деятельности.

**Задачи практического занятия**

- приобретение студентами профессиональных знаний в области использования допинговых средств и методов в спорте; изучение современного состояния и перспектив разработки теории спорта; проблематики борьбы с допингом в профессиональном спорте;

- воспитание у студентов способности осмысливать информацию, относящуюся к применению допинга в спорте;

- привитие студентам опыта творческой деятельности, умений анализировать и проектировать инновационную работу; обеспечить применение студентами усвоенных знаний и технологий в научно-исследовательской, самостоятельной работе и практической деятельности.

- обеспечить применение студентами усвоенных знаний и технологий в научно-исследовательской, самостоятельной работе и практической деятельности.

**Планируемые результаты обучения (знания, умения, навыки и компетенции).**

**Обучающиеся должны знать:**

- особенности и роль борьбы с допингом в профессиональном спорте;
- Всемирное антидопинговое агентство (WADA). Международная и национальная борьба с допингом в спорте;
- Всемирный антидопинговый кодекс;
- антидопинговый контроль.

**уметь:**

- истолковывать основные положения распространения допинга в спорте;
- использовать методологию научных исследований;
- оперировать основными теоретическими знаниями о борьбе с допингом в профессиональном спорте;
- обосновывать научное предположение и защищаемые положения;
- проводить критический анализ использования допинговых средств и методов.

**владеть:**

- умением осуществления критического анализа проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработки стратегии действий;
- приемами осуществления критического анализа распространения допинга в спорте;
- основами самостоятельной работы с использованием справочной и учебной литературы.

**Необходимое материально-техническое оборудование.** Учебная аудитория для проведения занятий практического типа кафедры физического

воспитания, оснащенные учебной мебелью: столы, стулья для обучающихся;  
стол, стул для преподавателя; доска. Ноутбук ASUS

X50VL PMD-  
T2330/14"/1024Mb/160Gb/сумка/проектор.

### **Перечень заданий по данной теме.**

Изучить вопросы для собеседования. Подготовиться к выступлению по изученным вопросам.

**Вопросы для собеседования по разделу (теме) 3. Всемирное антидопинговое агентство (WADA). Распространение допинга в спорте».**

1. Приведите примеры распространения допинга в спорте.
2. Виды ответственности врача, вокруг которого возникают отношения ответственности врача: жизнь и здоровье; моральное состояние, честь и достоинство, деловая репутация пациента; уголовная ответственность; административная ответственность.
3. Особенности воздействия генного допинга.
4. Препараты гормонов и другие средства, влияющие на эндокринную систему.
5. Борьба с допингом в профессиональном спорте.
6. Особенности выявления применения использования допинг препаратов.
7. Примеры выявления применения допинга выдающимися спортсменами.
8. Особенности фармакологического действия и применения в практике спорта.
9. Объективные и субъективные факторы использования медицинским персоналом препаратов.
10. Новаторские идеи в отслеживании применения допинга ВАДА в спортивной медицине и в практике спортивной подготовки.
11. Допинговая экспертиза.

**Методические рекомендации по выполнению заданий или алгоритм выполнения заданий (методы, способы и приемы выполнения; типовые решения; инструкции; формулы).** При выполнении заданий рекомендовано использовать основную и дополнительную литературу, периодические научные издания, интернет-ресурсы.

### **Примеры выполнения заданий.**

Рассмотрены современные публикации, содержание научной литературы по вопросам, связанным с распространением допинговых средств и методов в спорте (на примере избранного вида спорта). Выявлены аспекты распространения допинговых средств и методов в спорте (на примере избранного вида спорта).

### **Критерии оценивания компетенций (результатов):**

- уровень проработанности задания и полнота ответа;



- структурированность и логика ответа;
- владение терминологией.

**Шкала оценивания: 4 балльная.**

**Критерии оценивания (нижеследующие критерии оценки являются примерными и могут корректироваться):**

**5 баллов (или оценка «отлично»)** выставляется обучающемуся, если он принимает активное участие в беседе по большинству обсуждаемых вопросов (в том числе самых сложных); демонстрирует сформированную способность к диалогическому мышлению, проявляет уважение и интерес к иным мнениям; владеет глубокими (в том числе дополнительными) знаниями по существу обсуждаемых вопросов, ораторскими способностями и правилами ведения полемики; строит логичные, аргументированные, точные и лаконичные высказывания, сопровождаемые яркими примерами; легко и заинтересованно откликается на неожиданные ракурсы беседы; не нуждается в уточняющих и (или) дополнительных вопросах преподавателя.

**4 балла (или оценка «хорошо»)** выставляется обучающемуся, если он принимает участие в обсуждении не менее 50% дискуссионных вопросов; проявляет уважение и интерес к иным мнениям, доказательно и корректно защищает свое мнение; владеет хорошими знаниями вопросов, в обсуждении которых принимает участие; умеет не столько вести полемику, сколько участвовать в ней; строит логичные, аргументированные высказывания, сопровождаемые подходящими примерами; не всегда откликается на неожиданные ракурсы беседы; не нуждается в уточняющих и (или) дополнительных вопросах преподавателя.

**3 балла (или оценка «удовлетворительно»)** выставляется обучающемуся, если он принимает участие в беседе по одному- двум наиболее простым обсуждаемым вопросам; корректно выслушивает иные мнения; неуверенно ориентируется в содержании обсуждаемых вопросов, порой допуская ошибки; в полемике предпочитает занимать позицию заинтересованного слушателя; строит краткие, но в целом логичные высказывания, сопровождаемые наиболее очевидными примерами; теряется при возникновении неожиданных ракурсов беседы и в этом случае нуждается в уточняющих и (или) дополнительных вопросах преподавателя.

**2 балла (или оценка «неудовлетворительно»)** выставляется обучающемуся, если он не владеет содержанием обсуждаемых вопросов или допускает грубые ошибки; пассивен в обмене мнениями или вообще не участвует в дискуссии; затрудняется в построении монологического высказывания и (или) допускает ошибочные высказывания; постоянно нуждается в уточняющих и (или) дополнительных вопросах преподавателя.

**Темы рефератов по разделу (теме) №3. «Всемирное анти-допинговое агентство (WADA). Распространение допинга в спорте»**

1. Особенности и роль допинга в спорте
2. Различия воздействия различных видов допинга
3. Основные процессы, происходящие в организме человека при

воздействию на него различных видов допинг-препаратов

4. Назовите основные группы допинг-препаратов
5. Содержательное различие воздействия различных видов допинга
6. Особенности воздействия генного допинга
7. Препараты гормонов и другие средства, влияющие на эндокринную систему
8. Борьба с допингом в профессиональном спорте Особенности выявления применения использования допинг препаратов.
9. Новаторские идеи в отслеживании применения допинга ВАДА в спортивной медицине и в практике спортивной подготовки
10. Допинговая экспертиза
11. Общие положения борьбы с допингом. Ущерб, наносимый допингом идее спорта.
12. Процедура допинг-контроля.
13. Правовые последствия применения допинга.
14. Способы защиты прав спортсмена.
15. Анализ положений нормативных актов, отражающих антидопинговую работу международных и национальных организаций.
16. Положения нормативных актов, регулирующих принципы борьбы с допингом.
17. Подготовка анализа проблем допинга применительно к отдельному виду спорта.

### ***Критерии и показатели, используемые при оценивании реферата***

Критерии	Баллы	Показатели
Новизна реферированного текста	20	– актуальность проблемы и темы; – новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; – наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
Степень раскрытия сущности проблемы	30	– соответствие плана теме реферата; – соответствие содержания теме и плану реферата; – полнота и глубина раскрытия ос-

		<p>новных понятий проблемы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обоснованность способов и методов работы с материалом;</li> <li>– умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;</li> <li>– умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы</li> </ul>
Обоснованность выбора источников	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>– круг, полнота использования литературных источников по проблеме;</li> <li>– привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.)</li> </ul>
Соблюдение требований к оформлению	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>– правильное оформление ссылок на используемую литературу;</li> <li>– грамотность и культура изложения;</li> <li>– владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;</li> <li>– соблюдение требований к объему реферата;</li> <li>– культура оформления: выделение абзацев</li> </ul>
Грамотность	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>– отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;</li> <li>– отсутствие опечаток;</li> <li>– литературный стиль сокращений слов, кроме общепринятых</li> </ul>

**Шкала оценивания:** 100 балльная.

*Критерии оценивания (нижеследующие критерии оценки являются примерными и могут корректироваться):*

**80-100 баллов** (или оценка «отлично») выставляется обучающемуся, если тема реферата раскрыта полно и глубоко, при этом убедительно и аргументированно изложена собственная позиция автора по рассматриваемому вопросу; структура реферата логична; изучено большое количество актуальных источников, грамотно сделаны ссылки на источники; самостоятельно подобран яркий иллюстративный материал; сделан обоснованный убедительный вывод; отсутствуют замечания по оформлению реферата.

**65-79 баллов** (или оценка «хорошо») выставляется обучающемуся, если тема реферата раскрыта полно и глубоко, сделана попытка самостоятельного осмысления темы; структура реферата логична; изучено достаточное количество источников, имеются ссылки на источники; приведены уместные примеры; сделан обоснованный вывод; имеют место незначительные недочеты в содержании и (или) оформлении реферата.

**50-64 балла** (или оценка «удовлетворительно») выставляется обучающемуся, если тема реферата раскрыта неполно и (или) в изложении темы имеются недочеты и ошибки; структура реферата логична; количество изученных источников менее рекомендуемого, сделаны ссылки на источники; приведены общие примеры; вывод сделан, но имеет признаки неполноты и неточности; имеются замечания к содержанию и (или) оформлению реферата.

**Менее 50 баллов** (или оценка «неудовлетворительно») выставляется обучающемуся, если содержание реферата имеет явные признаки плагиата и (или) тема реферата не раскрыта и (или) в изложении темы имеются грубые ошибки; материал не структурирован, излагается непоследовательно и сбивчиво; количество изученных источников значительно менее рекомендуемого, неправильно сделаны ссылки на источники или они отсутствуют; не приведены примеры или приведены неверные примеры; отсутствует вывод или вывод расплывчат и неконкретен; оформление реферата не соответствует требованиям.

#### **Практическое занятие 4.**

**Тема: Образование, предотвращение распространения допинга и права спортсменов.**

##### **Цель и задачи практического занятия.**

Формирование у обучающихся научно-методических основ профессионального мировоззрения в области физической культуры, в применении различных внутренировочных эргогенных факторов, дающих возможность повысить порог возможностей организма человека в спорте; проблематики борьбы с допингом в профессиональном спорте для формирования целостного гуманитарного мировоззрения, необходимого для осуществления профессиональной тренерской, научно-исследовательской и физкультурно- спортивной и деятельности.

##### **Задачи практического занятия**

– приобретение студентами профессиональных знаний в области использования допинговых средств и методов в спорте; изучение современного состояния и перспектив разработки теории спорта; проблематики борьбы с допингом в профессиональном спорте;

– воспитание у студентов способности осмысливать информацию, относящуюся к применению допинга в спорте;

– привитие студентам опыта творческой деятельности, умений анализировать и проектировать инновационную работу; обеспечить применение студентами усвоенных знаний и технологий в научно-исследовательской, самостоятельной работе и практической деятельности.

– обеспечить применение студентами усвоенных знаний и технологий в научно-исследовательской, самостоятельной работе и практической деятельности.

##### **Планируемые результаты обучения (знания, умения, навыки и компетенции).**

**Обучающиеся должны знать:**

- общие положения борьбы с допингом;
- ущерб, наносимый допингом идее спорта;
- правовые последствия применения допинга;
- важность антидопингового образования и профилактики применения допинга.

**уметь:**

- истолковывать основные положения распространения допинга в спорте;
- использовать методологию научных исследований;
- оперировать основными теоретическими знаниями о борьбе с допингом в профессиональном спорте;
- анализировать научно-методические материалы, обеспечивающие профилактику использования допинга;
- обосновывать научное предположение и защищаемые положения;

- проводить критический анализ использования допинговых средств и методов.

**владеть:**

- умением осуществления критического анализа проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработки стратегии действий;

- приемами осуществления критического анализа распространения допинга в спорте;

- основами самостоятельной работы с использованием справочной и учебной литературы.

**Необходимое материально-техническое оборудование.** Учебная аудитория для проведения занятий практического типа кафедры физического воспитания, оснащенные учебной мебелью: столы, стулья для обучающихся; стол, стул для преподавателя; доска. Ноутбук ASUS

X50VL PMD-

T2330/14"/1024Mb/160Gb/сумка/проектор.

Для осуществления практической подготовки обучающихся при реализации дисциплины используются оборудование и технические средства обучения кафедры физического воспитания: секундомер; динамометр.

**Перечень заданий по данной теме.**

Изучить вопросы для собеседования. Подготовиться к выступлению по изученным вопросам.

Производственная задача для контроля результатов практической подготовки обучающихся на практическом занятии №4.

Разработайте конспект выступления «Антидопинговые мероприятия в современном спорте». Охарактеризуйте основные процессы, происходящие в организме человека при воздействии на него различных видов допинг-препаратов. Аргументируйте свои предложения.

**Критерии оценивания компетенций (результатов):**

– уровень проработанности задания и полнота ответа;

– структурированность и логика ответа;

– владение терминологией.

**Шкала оценивания:** 4 балльная.

**5 баллов** (или оценка «отлично») выставляется обучающемуся, если задача решена правильно, в установленное преподавателем время или с опережением времени, при этом обучающимся предложено оригинальное (нестандартное) решение, или наиболее эффективное решение, или наиболее рациональное решение, или оптимальное решение.

**4 балла** (или оценка «хорошо») выставляется обучающемуся, если задача решена правильно, в установленное преподавателем время, типовым способом; допускается наличие несущественных недочетов.

**3 балла** (или оценка «удовлетворительно») выставляется обучающемуся, если при решении задачи допущены ошибки не критического характера и (или) превышено установленное преподавателем время.

**2 балла** (или оценка «неудовлетворительно») выставляется

обучающемуся, если задача не решена или при ее решении допущены грубые ошибки.

**Вопросы для собеседования по разделу (теме) 4. «Образование, предотвращение распространения допинга и праваспортсменов».**

1. Общие положения борьбы с допингом. Ущерб, наносимый допингом идее спорта.
2. Процедура допинг-контроля.
3. Правовые последствия применения допинга.
4. Способы защиты прав спортсмена.
5. Анализ положений нормативных актов, отражающих антидопинговую работу международных и национальных организаций.
6. Положения нормативных актов, регулирующих принципы борьбы с допингом.
7. Подготовка анализа проблем допинга применительно к отдельному виду спорта.
8. Антидопинговое образование. Важность антидопингового образования и профилактики применения допинга.
9. Целевая аудитория образовательных программ. Особенности и роль допинга в спорте.

**Методические рекомендации по выполнению заданий или алгоритм выполнения заданий (методы, способы и приемы выполнения; типовые решения; инструкции; формулы).** При выполнении заданий рекомендовано использовать основную и дополнительную литературу, периодические научные издания, интернет-ресурсы.

**Примеры выполнения заданий.**

Подготовлена образовательная программа, связанная с распространением допинговых средств и методов в спорте (на примере избранного вида спорта) для спортсменов ДЮСШ. Выявлены аспекты распространения допинговых средств и методов в спорте (на примере избранного вида спорта).

**Критерии оценивания компетенций (результатов):**

- уровень проработанности задания и полнота ответа;
- структурированность и логика ответа;
- владение терминологией.

**Шкала оценивания: 4 балльная.**

**Критерии оценивания (нижеследующие критерии оценки являются примерными и могут корректироваться):**

**5 баллов (или оценка «отлично»)** выставляется обучающемуся, если он принимает активное участие в беседе по большинству обсуждаемых вопросов (в том числе самых сложных); демонстрирует сформированную способность к диалогическому мышлению, проявляет уважение и интерес к иным мнениям; владеет глубокими (в том числе дополнительными) знаниями по существу обсуждаемых вопросов, ораторскими способностями

и правилами ведения полемики; строит логичные, аргументированные, точные и лаконичные высказывания, сопровождаемые яркими примерами; легко и заинтересованно откликается на неожиданные ракурсы беседы; не нуждается в уточняющих и (или) дополнительных вопросах преподавателя.

**4 балла (или оценка «хорошо»)** выставляется обучающемуся, если он принимает участие в обсуждении не менее 50% дискуссионных вопросов; проявляет уважение и интерес к иным мнениям, доказательно и корректно защищает свое мнение; владеет хорошими знаниями вопросов, в обсуждении которых принимает участие; умеет не столько вести полемику, сколько участвовать в ней; строит логичные, аргументированные высказывания, сопровождаемые подходящими примерами; не всегда откликается на неожиданные ракурсы беседы; не нуждается в уточняющих и (или) дополнительных вопросах преподавателя.

**3 балла (или оценка «удовлетворительно»)** выставляется обучающемуся, если он принимает участие в беседе по одному-двум наиболее простым обсуждаемым вопросам; корректно выслушивает иные мнения; неуверенно ориентируется в содержании обсуждаемых вопросов, порой допуская ошибки; в полемике предпочитает занимать позицию заинтересованного слушателя; строит краткие, но в целом логичные высказывания, сопровождаемые наиболее очевидными примерами; теряется при возникновении неожиданных ракурсов беседы и в этом случае нуждается в уточняющих и (или) дополнительных вопросах преподавателя.

**2 балла (или оценка «неудовлетворительно»)** выставляется обучающемуся, если он не владеет содержанием обсуждаемых вопросов или допускает грубые ошибки; пассивен в обмене мнениями или вообще не участвует в дискуссии; затрудняется в построении монологического высказывания и (или) допускает ошибочные высказывания; постоянно нуждается в уточняющих и (или) дополнительных вопросах преподавателя.

## **Практическое занятие 5.**

**Тема: Особенности формирования культуры питания.**

**Цель и задачи практического занятия.**

Формирование у обучающихся общих принципов питания. Знать формулу сбалансированного питания и факторы, определяющие характер питания человека.

Задачи практического занятия

– умение составлять сбалансированный пищевой рацион для различных периодов спортивной деятельности.

**Планируемые результаты обучения (знания, умения, навыки и компетенции).**

Обучающиеся должны знать:

- особенности организации питания спортсмена на различных этапах подготовки;
- особенности влияния различных продуктов питания на организм спортсмена;



- нормы потребления различных питательных и биологически активных веществ.

**уметь:**

- обоснованно формировать перечень продуктов питания, необходимых для полноценного питания тренирующегося спортсмена (какие продукты преобладают, в каком количестве и соотношении);

- производить подсчет энергозатрат и энергопотребления спортсмена на различных этапах спортивной тренировки;

**владеть:**

- навыками владения проведения исследований в области рационального питания;

- навыками планирования, организации и реализации мероприятий рационального питания для различного возраста и пола занимающихся

- основами самостоятельной работы с использованием справочной и учебной литературы.

**Необходимое материально-техническое оборудование.** Учебная аудитория для проведения занятий практического типа кафедры физического воспитания, оснащенные учебной мебелью: столы, стулья для обучающихся; стол, стул для преподавателя; доска. Ноутбук ASUS

X50VL PMD-T2330/14"/1024Mb/160Gb/сумка/проектор.

Для осуществления практической подготовки обучающихся при реализации дисциплины используются оборудование и технические средства обучения кафедры физического воспитания: секундомер; динамометр.

**Перечень заданий по данной теме.**

Изучить вопросы для собеседования. Подготовиться к выступлению по изученным вопросам.

Производственная задача для контроля результатов практической подготовки обучающихся на практическом занятии №5.

Разработайте конспект выступления «Питание в спорте». Охарактеризуйте основные процессы, происходящие в организме человека при воздействии на него различных витаминов. Аргументируйте свои предложения.

**Критерии оценивания компетенций (результатов):**

– уровень проработанности задания и полнота ответа;

– структурированность и логика ответа;

– владение терминологией.

**Шкала оценивания:** 4 балльная.

**5 баллов** (или оценка «отлично») выставляется обучающемуся, если задача решена правильно, в установленное преподавателем время или с опережением времени, при этом обучающимся предложено оригинальное (нестандартное) решение, или наиболее эффективное решение, или наиболее рациональное решение, или оптимальное решение.

**4 балла** (или оценка «хорошо») выставляется обучающемуся, если задача решена правильно, в установленное преподавателем время, типовым способом; допускается наличие несущественных недочетов.

**3 балла** (или оценка «удовлетворительно») выставляется обучающемуся, если при решении задачи допущены ошибки не критического характера и (или) превышено установленное преподавателем время.

**2 балла** (или оценка «неудовлетворительно») выставляется обучающемуся, если задача не решена или при ее решении допущены грубые ошибки.

**Вопросы для собеседования по разделу (теме) 5. «Особенности формирования культуры питания».**

1. Потребность организма в энергетических и строительных веществах.
2. Изменение потребности организма в основных пищевых компонентах при физической нагрузке различной направленности.
3. Возможные нарушения в обмене веществ, связанные с дефицитом пищевых белков при физической нагрузке.
4. Незаменимые вещества. Биологическая роль незаменимых аминокислот и ненасыщенных жирных кислот, их содержание в продуктах питания. Суточная потребность в незаменимых веществах при занятиях спортом.
5. Жирорастворимые витамины. Биологическая роль, суточная потребность. Изменение потребности в жирорастворимых витаминах при спортивной нагрузке определенной направленности.
6. Водорастворимые витамины. Биологическая роль, суточная потребность. Изменение потребности в водорастворимых витаминах при спортивной нагрузке определенной направленности. Обезвоживание и его последствия.
7. Минеральные вещества. Суточная потребность в основных макро - и микроэлементах при физической нагрузке определенной направленности.

**Методические рекомендации по выполнению заданий или алгоритм выполнения заданий (методы, способы и приемы выполнения; типовые решения; инструкции; формулы).** При выполнении заданий рекомендовано использовать основную и дополнительную литературу, периодические научные издания, интернет-ресурсы.

### **Практическое занятие 6.**

**Тема:** Особенности питания спортсменов.

**Цель и задачи практического занятия.**

Формирование у обучающихся общих принципов питания. Питьевой режим спортсмена. Знать формулу сбалансированного питания и факторы, определяющие характер питания человека.

Задачи практического занятия

– умение составлять сбалансированный пищевой рацион для различных периодов спортивной деятельности.

**Планируемые результаты обучения (знания, умения, навыки и компетенции).**

**Обучающиеся должны знать:**

- особенности организации питания спортсмена на различных этапах подготовки;
- особенности влияния различных продуктов питания на организм спортсмена;
- нормы потребления различных питательных и биологически активных веществ.

**уметь:**

- обоснованно формировать перечень продуктов питания, необходимых для полноценного питания тренирующегося спортсмена (какие продукты преобладают, в каком количестве и соотношении);
- производить подсчет энергозатрат и энергопотребления спортсмена на различных этапах спортивной тренировки;

**владеть:**

- навыками владения проведения исследований в области рационального питания;
- - навыками планирования, организации и реализации мероприятий рационального питания для различного возраста и пола занимающихся
- основами самостоятельной работы с использованием справочной и учебной литературы.

**Необходимое материально-техническое оборудование.** Учебная аудитория для проведения занятий практического типа кафедры физического воспитания, оснащенные учебной мебелью: столы, стулья для обучающихся; стол, стул для преподавателя; доска. Ноутбук ASUS

X50VL PMD-T2330/14"/1024Mb/160Gb/сумка/проектор.

Для осуществления практической подготовки обучающихся при реализации дисциплины используются оборудование и технические средства обучения кафедры физического воспитания: секундомер; динамометр.

**Перечень заданий по данной теме.**

Изучить вопросы для собеседования. Подготовиться к выступлению по изученным вопросам.

Производственная задача для контроля результатов практической подготовки обучающихся на практическом занятии №6.

Разработайте конспект выступления «Питание в спорте». Охарактеризуйте основные процессы, происходящие в организме человека при воздействии на него различных витаминов. Аргументируйте свои предложения.

**Критерии оценивания компетенций (результатов):**

- уровень проработанности задания и полнота ответа;
- структурированность и логика ответа;
- владение терминологией.

**Шкала оценивания:** 4 балльная.

**5 баллов** (или оценка «отлично») выставляется обучающемуся, если задача решена правильно, в установленное преподавателем время или с опережением времени, при этом обучающимся предложено оригинальное (нестандартное) решение, или наиболее эффективное решение, или наиболее рациональное решение, или оптимальное решение.

**4 балла** (или оценка «хорошо») выставляется обучающемуся, если задача решена правильно, в установленное преподавателем время, типовым способом; допускается наличие несущественных недочетов.

**3 балла** (или оценка «удовлетворительно») выставляется обучающемуся, если при решении задачи допущены ошибки не критического характера и (или) превышено установленное преподавателем время.

**2 балла** (или оценка «неудовлетворительно») выставляется обучающемуся, если задача не решена или при ее решении допущены грубые ошибки.

**Вопросы для собеседования по разделу (теме) 5. «Особенности формирования культуры питания».**

1. Витаминно-минеральные комплексы при занятиях спортом в зависимости от характера нагрузки.
2. Антиоксиданты. Биологическая роль. Содержание в пищевых продуктах. Применение антиоксидантов в спортивной практике.
3. Методы питания, приводящие к быстрому восстановлению.
4. Применение в спортивной практике продуктов повышенной биологической ценности в зависимости от характера физической нагрузки.
5. Питание при различных патологических состояниях в спорте (переутомление, травмы).

**Методические рекомендации по выполнению заданий или алгоритм выполнения заданий (методы, способы и приемы выполнения; типовые решения; инструкции; формулы).** При выполнении заданий рекомендовано использовать основную и дополнительную литературу, периодические научные издания, интернет-ресурсы.

### **Практическое занятие 7.**

**Тема: Режим питания и режим тренировок.**

**Цель и задачи практического занятия.**

Формирование у обучающихся общих принципов питания. Питьевой режим спортсмена. Знать формулу сбалансированного питания и факторы, определяющие характер питания человека.

Задачи практического занятия

– умение составлять сбалансированный пищевой рацион для различных периодов спортивной деятельности.

**Планируемые результаты обучения (знания, умения, навыки и компетенции).**

Обучающиеся должны знать:

- особенности организации питания спортсмена на различных этапах

подготовки;

- особенности влияния различных продуктов питания на организм спортсмена;

- нормы потребления различных питательных и биологически активных веществ.

**уметь:**

- обоснованно формировать перечень продуктов питания, необходимых для полноценного питания тренирующегося спортсмена (какие продукты преобладают, в каком количестве и соотношении);

- производить подсчет энергозатрат и энергопотребления спортсмена на различных этапах спортивной тренировки;

**владеть:**

- навыками владения проведения исследований в области рационального питания;

- - навыками планирования, организации и реализации мероприятий рационального питания для различного возраста и пола занимающихся

- основами самостоятельной работы с использованием справочной и учебной литературы.

**Необходимое материально-техническое оборудование.** Учебная аудитория для проведения занятий практического типа кафедры физического воспитания, оснащенные учебной мебелью: столы, стулья для обучающихся; стол, стул для преподавателя; доска. Ноутбук ASUS

X50VL PMD-T2330/14"/1024Mb/160Gb/сумка/проектор.

Для осуществления практической подготовки обучающихся при реализации дисциплины используются оборудование и технические средства обучения кафедры физического воспитания: секундомер; динамометр.

**Перечень заданий по данной теме.**

Изучить вопросы для собеседования. Подготовиться к выступлению по изученным вопросам.

Производственная задача для контроля результатов практической подготовки обучающихся на практическом занятии №6.

Разработайте конспект выступления «Питание в спорте». Охарактеризуйте основные процессы, происходящие в организме человека при воздействии на него различных витаминов. Аргументируйте свои предложения.

**Критерии оценивания компетенций (результатов):**

– уровень проработанности задания и полнота ответа;

– структурированность и логика ответа;

– владение терминологией.

**Шкала оценивания:** 4 балльная.

**5 баллов** (или оценка «отлично») выставляется обучающемуся, если задача решена правильно, в установленное преподавателем время или с

опережением времени, при этом обучающимся предложено оригинальное (нестандартное) решение, или наиболее эффективное решение, или наиболее рациональное решение, или оптимальное решение.

**4 балла** (или оценка «хорошо») выставляется обучающемуся, если задача решена правильно, в установленное преподавателем время, типовым способом; допускается наличие несущественных недочетов.

**3 балла** (или оценка «удовлетворительно») выставляется обучающемуся, если при решении задачи допущены ошибки не критического характера и (или) превышено установленное преподавателем время.

**2 балла** (или оценка «неудовлетворительно») выставляется обучающемуся, если задача не решена или при ее решении допущены грубые ошибки.

**Вопросы для собеседования по разделу (теме) 7. «Режим питания и режим тренировок».**

1. Общие принципы питания. Что предполагает рациональное питание?
2. Формула сбалансированного питания.
3. Гигиенические требования к пище.
4. Основные задачи спортивного питания.
5. Белки, аминокислоты. Биологические функции белков. Незаменимые аминокислоты. Суточная потребность в белках; изменение потребности организма в белках в зависимости от физической нагрузки. Пищевые источники белков (растительные и животные)
6. Липиды: жиры, фосфолипиды, стероиды. Биологическая ценность липидов. Пищевые источники растительных и животных липидов. Потребность в различных липидах при физической нагрузке различной направленности
7. Углеводы. Простые и сложные сахара и их функции. Запасы углеводов в организме. Суточная потребность в углеводах при спортивной нагрузке различной направленности. Пищевые источники углеводов. Понятие гликемического индекса продуктов.
8. Понятие о биологически активных веществах. Витамины, минеральные вещества, их роль в обмене веществ.
9. Группа водорастворимых витаминов. Их общая характеристика. Биологические функции витаминов: С, В1, В2, В3, В6, РР, В9, В12, суточная потребность организма в вышеперечисленных витаминах; изменение потребности организма в витаминах при физической нагрузке. Пищевые источники витаминов С и группы В. Симптомы гипо- и авитаминозов.

**Методические рекомендации по выполнению заданий или алгоритм выполнения заданий (методы, способы и приемы выполнения; типовые решения; инструкции; формулы).** При выполнении заданий рекомендовано использовать основную и дополнительную литературу, периодические научные издания, интернет-ресурсы.

### Библиографический список

1. Андриянова, Е. Ю. Профилактика допинга в спорте : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 134 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/496350>
2. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г. Д. Горбунов. - 4-е изд., испр. и доп. - Москва : Советский спорт, 2012. - 312 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210420>.
3. Евдокимов, В. И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Советский спорт, 2010. – 246 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210368>.
4. Козьяков, Р. В. Психология и педагогика [Электронный ресурс]: учебник / Р.В. Козьяков. - М.: Директ-Медиа, 2013. - Ч. 1. Психология. - 358 с. - Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=214208>
5. Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. М. Костихина, О. Ю. Гаврикова. – Омск : Издательство СибГУФК, 2013. – 296 с. –Режимдоступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274610><http://biblioclub.ru>
6. Кравченко, А. И. Психология и педагогика [Текст] : учебник / А. И. Кравченко. – Москва: Проспект, 2016. - 400 с.
7. Мандель, Б. Р. Педагогика высшей школы: история, проблематика, принципы [Электронный ресурс] : учебное пособие для обучающихся в магистратуре / Б. Р. Мандель. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2017. - 619 с.
8. Семенов, Л. А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л. А. Семенов. – Москва : Советский спорт, 2011. – 200 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210481>.
9. Шмырева, Н. А. Инновационные процессы в управлении педагогическими системами [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н. А. Шмырева. – Кемерово : Кемеровский государственный

университет, 2014. – 108 с. – Режим доступа:  
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278517>.

#### Перечень методических указаний

1. Допинг контроль в спорте [Электронный ресурс] : методические указания для самостоятельной работы / сост.: Т. В. Скобликова. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2022. – 17 с.

2. Виды допинга в спорте [Электронный ресурс] : методические указания / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 22 с.

3. Генный допинг [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск : Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 43 с.

4. Допинг в Олимпийских играх [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск : Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 20 с.

5. История допинга в спорте [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск : Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 20 с.

6. Исторические аспекты анализа низкомолекулярных веществ в допинг-контроле [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск : Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 17 с.

7. Роль всемирного антидопингового кодекса [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск : Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 15 с.

8. Борьба с допингом в профессиональном спорте [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск : Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 27 с.

9. Роль всемирного антидопингового агентства в контроле за использованием допинга в спорте [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 42 с.

#### Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. <http://biblioclub.ru> - Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».



2. <http://www.consultant.ru> - Официальный сайт компании «Консультант Плюс».
3. <http://www.minsport.gov.ru> – Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт).
4. <http://www.sport.ru.ru/> - спортивный портал
5. <http://ftrainer.narod.ru> - сайт учителя физической культуры
6. [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/) - система комплексов автоматизированных дидактических средств
7. <http://gto-site.ru/normy-dlya-muzhchin/> - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»