

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Мордовский государственный педагогический  
университет имени М.Е. Евсевьева»

факультет среднего профессионального образования

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Наименование дисциплины: ОП.17 Основы антидопингового  
обеспечения

Специальность: 49.02.01 Физическая культура

Форма обучения: очная

Разработчик: Егорова М. В., преподаватель факультета среднего  
профессионального образования МГПУ.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании предметно-  
цикловой комиссии профессионального цикла по специальности 49.02.01  
Физическая культура от 11.05.2017 г., протокол № 9.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании  
предметно-цикловой комиссии профессионального цикла по специальности  
49.02.01 Физическая культура от 28.02.2020 г., протокол № 8.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании  
предметно-цикловой комиссии профессионального цикла по специальности  
49.02.01 Физическая культура от 01.09.2020 г., протокол № 1.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины .....	3
2. Структура и содержание учебной дисциплины .....	5
3. Условия реализации учебной дисциплины .....	9
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины .....	10
5. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся .....	11

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОСНОВЫ АНТИДОПИНГОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС СПО по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и в качестве примерной при разработке программ по педагогическим специальностям среднего профессионального образования.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** относится к профессиональному циклу общепрофессиональных дисциплин (ОП.17). Освоению дисциплины «Основы антидопингового обеспечения» предшествует изучение следующих дисциплин учебного плана ОПОП СПО: Анатомия. Изучение данного учебного курса является необходимой основой для последующего изучения дисциплин профессионального цикла: Физиология с основами биохимии, Основы биомеханики, а также для прохождения учебной и производственной практик, подготовки обучающихся к государственной итоговой аттестации.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

**Целью** данной дисциплины является формирование у обучающихся, будущих тренеров и спортивных педагогов антидопинговой компетенций, способствующих предотвращению преднамеренного или непреднамеренного применения запрещенных субстанций и методов.

**Задачи:**

- сформировать представление о допинге;
- ознакомить с современной классификацией и отдельными группами допинговых средств, применяемыми в спортивной практике;
- раскрыть механизмы действия запрещенных стимулирующих средств на организм спортсмена;
- изучить последствия длительного приема допинговых средств для различных органов и систем организма спортсмена;
- создать представление об альтернативных допингу разрешенных препаратах.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен

**знать:**

- основные морфофункциональные аспекты физической работоспособности;
- закономерности процессов утомления и восстановления;

- группы препаратов, относящиеся к разряду допинговых средств, механизм их фармакологического действия;
- о дифференцированном влиянии допинговых препаратов на такие параметры физической работоспособности, как экономичность, мобилизуемость и реализуемость;
- о побочных явлениях, вызываемых допингами;
- организацию проведения и принципы антидопингового контроля;
- права и обязанности всех участников процедуры допинг-контроля;

**уметь:**

- формулировать конкретные задачи спортивной тренировки с учетом особенностей метаболизма организма;
- предупреждать развитие переутомления и снижение на этом фоне спортивных результатов;
- ориентироваться в юридических и правовых вопросах применения допинга в спорте высоких достижений;
- осуществлять медико-биологический контроль за состоянием организма;
- эффективно использовать фармакологический метод обеспечения тренировочного процесса;
- использовать средства и методы формирования здорового образа жизни на основе потребностей организма человека в физической активности и регулярности применения физических упражнений, с целью оздоровления и физического совершенствования.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 85 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 56 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 29 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	85
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	56
в том числе:	
теоретическое обучение	28
лабораторные занятия	-
практические занятия	28
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	29
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
1. Самостоятельное изучение узловых тем дисциплины 2. Оформление презентаций, рефератов, творческих отчетов и др.	29
<b>Итоговая аттестация в форме <i>зачета</i></b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ОСНОВЫ АНТИДОПИНГОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>История возникновения, применения допингов и борьбы с ними. Классификация допингов</b>	<b>20</b>	
<b>Тема 1.1. Понятие допинга. История его возникновения и применения.</b>	Содержание учебного материала	<b>8</b>	
	1 Цель, содержание и задачи курса		1
	2 Понятие допинга, история его возникновения и применения		1
	3 История возникновения антидопингового движения	1	
	Практические занятия	-	
Самостоятельная работа обучающихся	4		
<b>Тема 1.2. Основные группы допинговых средств. Классификация.</b>	Содержание учебного материала	<b>6</b>	
	1 Основная классификация и фармакологическая характеристика допинговых средств		1
	2 Классификации допингов по достигаемому эффекту, по периодам спортивной подготовки	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Последствия применения допингов для организм спортсмена. Организация и проведение процедуры допинг-контроля</b>	<b>65</b>	
<b>Тема 2.1. Допинги – стимуляторы физической и психической деятельности организма</b>	Содержание учебного материала <sup>1</sup>	<b>6</b>	
	1 Понятие работоспособности. Факторы, лимитирующие спортивную работоспособность. Методы оценки физической работоспособности.		2
	2. Понятие утомления. Механизмы утомления. Восстановление спортивной работоспособности.		2
	3. Влияние допинговых средств на рост физических и психологических качеств в спорте.		2
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
<b>Тема 2.2. Последствия длительного приема допинговых средств</b>	Содержание учебного материала <sup>2</sup>	<b>12</b>	
	1. Основные синдромы нарушения деятельности систем и органов спортсмена при применении допинговых средств.		2
	2. Влияние допингов на регуляторные системы		2

<b>на различные органы и системы организма спортсмена.</b>	3. Действие допингов на мочеполовую систему.		2
	4. Действие допингов на сердечно-сосудистую систему.		2
	5. Влияние допингов на гепатоцеллюлярную систему.		2
	6. Действие допингов на опорно-двигательный аппарат.		2
	Практические занятия	12	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
<b>Тема 2.3. Виды спорта и допинг.</b>	Содержание учебного материала <sup>2</sup>	<b>6</b>	
	1. Характеристика основных видов спорта. Особенности метаболизма в отдельных видах спорта.		2
	2. Особенности применения допинговых средств в зависимости от вида спортивной деятельности.		2
	Практические занятия	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
<b>Тема 2.4. Допинг-контроль: организация, порядок проведения. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга.</b>	Содержание учебного материала <sup>3</sup>	<b>6</b>	
	1. Антидопинговые организации различного уровня, их структура.		2
	2. Основные понятия и лица, фигурирующие в процедуре допинг-контроля.		2
	3. Пункт допинг-контроля. Допинговые лаборатории.		2
	4. Правила проведения и основные этапы процедуры допинг-контроля.		3
	5. Санкции, применяемые для спортсменов, использовавших допинги.		3
	Практические занятия	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
<b>Тема 2.5. Юридические и правовые вопросы применения допинга в спорте высоких достижений.</b>	Содержание учебного материала <sup>1</sup>	<b>8</b>	
	1. Дисциплинарный антидопинговый комитет, его структура и полномочия.		2
	2. Всемирный Антидопинговый Кодекс.		3
	3. Права и обязанности спортсмена при прохождении процедуры сбора проб.		3
	4. Доказательства применения допинга. Апелляции.		3
	5. Международный спортивный арбитраж.		3
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
<b>Тема 2.6. Этические проблемы применения допинга. Альтернатива допингу.</b>	Содержание учебного материала <sup>2</sup>	<b>4</b>	
	1. Применение допинга – нарушение правил честной спортивной борьбы.		3
	2. Проблема нравственного воспитания подрастающего поколения спортсменов.		3
	3. Использование альтернативных лекарственных препаратов и пищевых добавок в практике подготовки и восстановления спортсменов.		
	4. Целенаправленные физиотерапевтические методы ускорения восстановления после		

	тренировочных и соревновательных нагрузок.		
	5. Психофизиологические, психологические, психотерапевтические методы в подготовке спортсменов.		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	<b>Всего:</b>	<b>85</b>	

## 2.3. Интерактивные формы занятий

№ п/п	Тема занятия	Вид занятия	Интерактивная форма
1	История возникновения антидопингового движения	Л	интерактивное выступление
2	Классификации допингов по достигаемому эффекту, по периодам спортивной подготовки	Л	интерактивное выступление
3	Понятие утомления. Механизмы утомления. Восстановление спортивной работоспособности	ЛЗ	учебная дискуссия
4	Влияние допингов на регуляторные системы.	Л	интерактивное выступление
5	Характеристика основных видов спорта. Особенности метаболизма в отдельных видах спорта	Л	интерактивное выступление
6	Антидопинговые организации различного уровня, их структура	Л	интерактивное выступление
7	Всемирный Антидопинговый Кодекс	ЛЗ	учебная дискуссия
8	Применение допинга – нарушение правил честной спортивной борьбы.	ПР	учебная дискуссия
8 занятий в интерактивной форме составляют 40 % аудиторных занятий			

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия кабинета анатомии и физиологии человека, оснащённого следующим оборудованием:

– Автоматизированное рабочее место преподавателя в составе (персональный компьютер, проектор мультимедийный, интерактивная доска);

- колонки;
- меловая ученическая доска;
- рельефные таблицы;
- скелет человека на роликовой подставке (170 см);
- скелет человека на штативе (85 см);
- цифровой датчик артериального давления;
- цифровой датчик влажности;
- цифровой датчик дыхания (спирометр);
- цифровой датчик пульса;
- цифровой датчик температуры;

- цифровой датчик ЭКГ;
  - модель «Гортань в разрезе»;
  - модель «Желудок в разрезе».
- и учебно-наглядными пособиями:
- презентации;
  - модель «Череп человека»;
  - модель глаза;
  - модель мозга в разрезе;
  - модель носа в разрезе;
  - модель сердца в разрезе;
  - модель структуры ДНК (разборная);
  - модель-аппликация «Биосинтез белка»;
  - модель-аппликация «Биосфера и человек»;
  - модель-аппликация «Генеалогический метод антропогенетики»;
  - модель-аппликация «Генетика групп крови» (демонстрационный набор 24 карты);
  - модель-аппликация «Генетика групп крови» (раздаточный материал 10 комплектов по 24 карты);
  - модель-аппликация «Деление клетки. Митоз и мейоз»;
  - модель-аппликация «Дигибридное скрещивание»;
  - модель-аппликация «Моногибридное скрещивание»;
  - модель-аппликация «Наследование резус-фактора»;
  - модель-аппликация «Перекрест хромосом»;
  - наглядное пособие «Комплект обучающих программ по биологии 6-11 классе»;
  - портреты биологов;
  - модель «Почка в разрезе».

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Основная литература:**

1. Биохимия спорта с основами спортивной фармакологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 151 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11892-6. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/457158>

#### **Дополнительные источники:**

1. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 138 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07636-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453874>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– основные морфофункциональные аспекты физической работоспособности;</li><li>– закономерности процессов утомления и восстановления;</li><li>– группы препаратов, относящиеся к разряду допинговых средств, механизм их фармакологического действия;</li><li>– о дифференцированном влиянии допинговых препаратов на такие параметры физической работоспособности, как экономичность, мобилизуемость и реализуемость;</li><li>– о побочных явлениях, вызываемых допингами;</li><li>– организацию проведения и принципы антидопингового контроля;</li><li>– права и обязанности всех участников процедуры допинг-контроля;</li></ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– формулировать конкретные задачи спортивной тренировки с учетом особенностей метаболизма организма;</li><li>– предупреждать развитие переутомления и снижение на этом фоне спортивных результатов;</li><li>– ориентироваться в юридических и правовых вопросах применения допинга в спорте высоких достижений;</li><li>– осуществлять медико-биологический контроль за состоянием организма;</li><li>– эффективно использовать фармакологический метод обеспечения тренировочного процесса;</li><li>– использовать средства и методы формирования здорового образа жизни на основе потребностей организма человека в физической активности и регулярности</li></ul>	<p><i>Методы оценки результатов обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу,</li><li>накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка.</li></ul> <p><i>Формы контроля обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– устный опрос,</li><li>– тестирование,</li><li>– практические задания,</li><li>– домашнее задание творческого характера,</li><li>– проблемные задания.</li></ul>

применения физических упражнений, с целью оздоровления и физического совершенствования.	
---	--

## **5. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся**

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.