

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования «Южный федеральный университет»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Антидопинговое сопровождение спортивной подготовки**

Направление подготовки:

49.04.03 Спорт

Направленность (профиль) программы:

Управление спортивной подготовкой

Форма обучения:

очная, очно-заочная

Подписано электронной подписью:

Т.А.Степанова, директор Академии ФКиС

Сертификат №04317bb1001bb01bae4268708684b07a33  
действителен с 08 июня 2023 г. по 08 июня 2024 г.

Ростов-на-Дону, 2022

**Составитель программы:**

*Н.В. Чертов, канд. пед. наук, доцент, зав.кафедрой спортивных дисциплин*

Программа одобрена на заседании кафедры спортивных дисциплин

«01» сентября 2022 г., протокол № 1

## **I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Цель освоения дисциплины – формирование совокупности компетенций, позволяющих эффективно проводить антидопинговое обеспечение на этапах многолетней спортивной подготовки.

Задачи:

- изучение основ антидопинговой работы;
- овладение технологией недопингового сопровождения спортивной подготовки.

## **II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО**

2.1. Учебная дисциплина «Антидопинговое сопровождение спортивной подготовки» относится к вариативной части учебного плана программы.

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимо следующие знания, умения и навыки, формируемые дисциплиной «Организация и управление многолетней спортивной подготовкой».

Знания: владеет теоретическими знаниями в области предшествующих дисциплин; владеет теоретическими основами в области многолетней спортивной подготовки и физкультурной деятельности.

Умения: умеет самостоятельно работать с литературой, методическими пособиями; способен самостоятельно анализировать, критически оценивать и использовать получаемую научную информацию.

Навыки: владеет практическими навыками в области предшествующих дисциплин; владеет практическим опытом в области многолетней спортивной подготовки и физкультурной деятельности; владеет практическим опытом работы в спортивных школах.

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: организация и деятельность общественных спортивных организаций; организация спортивно-массовой работы в образовательных учреждениях.

### III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины направлено на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС и ОПОП ВО по данному направлению подготовки:

#### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
ОПК-10. Способен осуществлять организационное и психолого-педагогическое сопровождение соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов	ОПК-10.1. Управляет соревновательной деятельностью спортивной сборной команды	Знать: особенности соревновательной деятельностью спортивной сборной команды. Уметь: управлять соревновательной деятельностью спортивной сборной команды. Владеть: технологией управления соревновательной деятельностью спортивной сборной команды.
	ОПК-10.2. Готовит занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки	Знать: особенности подготовки занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки. Уметь: готовить занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки. Владеть: технологией подготовки занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки.
ОПК-11. Способен осуществлять методическое сопровождение спорта высших достижений	ОПК-11.1. Руководит методическим и информационным обеспечением деятельности физкультурно-спортивной организации	Знать: особенности руководства методическим и информационным обеспечением деятельности физкультурно-спортивной организации. Уметь: руководить методическим и информационным обеспечением деятельности физкультурно-спортивной организации. Владеть: технологией руководства методическим и информационным обеспечением деятельности физкультурно-спортивной организации.
	ОПК-11.2. Руководит тренировочной, образовательной и методической деятельностью при	Знать: особенности руководства тренировочной, образовательной и методической деятельностью при осуществлении спортивной подготовки.

	<p>осуществлении спортивной подготовки</p>	<p>Уметь: руководить тренировочной, образовательной и методической деятельностью при осуществлении спортивной подготовки.</p> <p>Владеть: технологией руководства тренировочной, образовательной и методической деятельностью при осуществлении спортивной подготовки.</p>
<p>ПК-2. Способен сопровождать физкультурно-спортивную подготовку сборных команд и спортсменов на основе новейших методик и технологий</p>	<p>ПК-2.1. Методически сопровождает деятельность специалистов в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.</p>	<p>Знать: особенности методического сопровождения деятельности специалистов в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.</p> <p>Уметь: методически сопровождать деятельность специалистов в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.</p> <p>Владеть: технологией методического сопровождения деятельности специалистов в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.</p>
	<p>ПК-2.2. Проводит отбор перспективных спортсменов, комплектование спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине).</p>	<p>Знать: особенности отбора перспективных спортсменов, комплектования спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине).</p> <p>Уметь: проводить отбор перспективных спортсменов, комплектование спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине).</p> <p>Владеть: технологией отбора перспективных спортсменов, комплектования спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине).</p>

#### IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц, 216 часов,

Форма отчетности: зачет

4.1. Содержание дисциплины, структурирование по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр*	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная работа преподавателя с обучающимися			Самостоятельная работа	
			Лекции	Семинарские (практические занятия)	Лабораторные занятия		
1	Научно-теоретические основы антидопингового обеспечения.	3 (4)	6	10	-	44	Проектное задание
2	Критерии и методы антидопинговой работы со спортсменами	3 (4)	6	10	-	44	Проектное задание
3	Особенности антидопингового сопровождения тренировочного процесса.	3 (4)	4	12	-	44	Проектное задание
<b>Итого часов</b>			<b>16</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>132</b>	<b>зачет</b>

\*Очная форма – 3 семестр

\*Очно-заочная – 4 семестр

#### 4.2 План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Семестр*	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Затраты времени (час.)		
3 (4)	Научно-теоретические основы антидопингового обеспечения.	работа с литературой	в течение семестра	22	Доклад на семинаре	эл. учебно-методические ресурсы университета
3 (4)	Критерии и методы антидопинговой работы со спортсменами	работа с литературой	в течение семестра	22	Доклад на семинаре	эл. учебно-методические ресурсы университета
3 (4)	Особенности антидопингового сопровождения тренировочного процесса.	работа с литературой	в течение семестра	22	Доклад на семинаре	эл. учебно-методические ресурсы университета
3 (4)	Допинг в спорте и антидопинговые меры: проблемы и противоречия	работа с литературой	в течение семестра	22	Доклад на семинаре	эл. учебно-методические ресурсы университета
3 (4)	Классификация допинговых средств и методов	работа с литературой	в течение семестра	22	Доклад на семинаре	эл. учебно-методические ресурсы университета
3 (4)	Антидопинговое законодательство и антидопинговый контроль в спорте	работа с литературой	в течение семестра	22	Доклад на семинаре	эл. учебно-методические ресурсы университета
Общая трудоемкость самостоятельной работы по дисциплине (час)				<b>132</b>		
Бюджет времени самостоятельной работы, предусмотренный учебным планом для данной дисциплины (час)				<b>132</b>		

\*Очная форма – 3 семестр

\*Очно-заочная – 4 семестр

### **4.3. Содержание учебного материала**

#### **Модуль 1. Научно-теоретические основы антидопингового обеспечения.**

Допинг в спорте. Краткая история и имеющиеся противоречия. Допинг на современном этапе развития спорта. Антидопинговые меры: проблемы и противоречия. Организация WADA. Организация РУСАДА. Политические аспекты антидопинговой борьбы. Проблема терапевтических исключений. Допинговые санкции и наказания: процедура, проблемы, последствия. Допинг и международное олимпийское движение. Классификация допинговых средств и методов. Обновление списка запрещенных препаратов и методов. Процедура и частота обновления запрещенных средств.

#### **Модуль 2. Критерии и методы антидопинговой работы со спортсменами.**

Антидопинговое законодательство в сфере спорта. Антидопинговый контроль в спорте: общая характеристика, правила и процедура проведения. Обязательства спортивных организаций и спортсменов. Организация разъяснительной работы с субъектами тренировочного процесса по применению запрещенных стимулирующих средств и методов, профилактика и психологическая поддержка.

Комплексные научные группы (КНГ). Педагогический и медицинский контроль спортивной подготовки. Особенности медико-биологического обеспечения в различных видах спорта.

#### **Модуль 3. Особенности антидопингового сопровождения тренировочного процесса.**

Эффективное планирование и контроль физической нагрузки и восстановления с учетом постоянных изменений антидопинговой политики и антидопингового законодательства.

Классификация, обоснование и принципы применения недопинговых фармакологических средств в современной спортивной медицине.

Основные свойства недопинговых препаратов. Порядок назначения, контроля и ответственности применения фармакологических средств.

Средства и методы недопингового сопровождения тренировочного процесса. Особенности применения недопинговых средств и методов восстановления спортсменов. Эффективность применения недопинговых средств.

### **4.4. Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение**

1. Актуальным проблемы допинга на современном этапе развития спорта.
2. Обзора научно-методических статей по актуальным проблемам допинга.
3. Научно-методологические основы построения моделей спортивной подготовки без применения допинга.
4. Построение моделей антидопинговой работы в спортивных организациях.
5. Проблема построения функциональных моделей подготовки спортсменов.
6. Концепция управления антидопинговой работой.
7. Анализ новых концепций и парадигм в системе спорта и прогнозирования спортивных результатов.
8. Анализ статей по избранной проблеме, опубликованных в журнале «Теория и практика физической культуры».

## **V. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

При проведении лекционных и практических занятий в обязательном порядке предусматривается широкое использование активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, разбор техники, методических задач).

В рамках организации самостоятельной работы предусмотрены встречи с известными спортсменами и заслуженными тренерами РФ, представителями общественных федераций и



спортивных клубов, мастер-классы экспертов и специалистов.

### Наименование тем занятий с использованием активных форм обучения:

№	Тема занятия	Вид занятия	Форма / Методы интерактивного обучения	Кол-во часов
1	Научно-теоретические основы антидопингового обеспечения.	лекция	Презентация	6
2	Критерии и методы антидопинговой работы со спортсменами	лекция	Презентация	6
3	Особенности антидопингового сопровождения тренировочного процесса.	лекция	Презентация	4
4	Научно-теоретические основы антидопингового обеспечения.	семинар	Презентация, дискуссии	10
5	Критерии и методы антидопинговой работы со спортсменами	семинар	Презентация, дискуссии	10
6	Особенности антидопингового сопровождения тренировочного процесса.	семинар	Презентация, дискуссии	12
Итого часов				48

## VI. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) представляет собой комплект оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся и оформляется в виде приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

## VII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Основная литература:

1. Кузнецова, И. А. Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом: практикум / И. А. Кузнецова, В. В. Кальсина. — 2-е изд. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 108 с.
2. Кулиненко, О. С. Биохимия в практике спорта / О. С. Кулиненко, И. А. Лапшин. — 2-е изд. — Москва: Издательство «Спорт», 2019. — 182 с. — ISBN 978-5-9500184-2-8.
3. Кулиненко, О. С. Диета в практике спорта. Книга о вкусной и полезной пище спортсмена / О. С. Кулиненко, А. Н. Борисов, Л. С. Юрина. — Москва: Издательство «Спорт», 2021. — 364 с. — ISBN 978-5-907225-45-9.
4. Кулиненко, О. С. Медицина спорта высших достижений / О. С. Кулиненко. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 320 с. — ISBN 978-5-9907239-6-2.
5. Кулиненко, О. С. Фармакология спорта в таблицах и схемах / О. С. Кулиненко. — 3-е изд. — Москва: Издательство «Спорт», 2019. — 204 с. — ISBN 978-5-9500184-8-0.
6. Куртев, С. Г. Основы антидопингового обеспечения: учебное пособие / С. Г. Куртев, С. К. Поддубный. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 116 с.

7. Курч, Н. М. Физические средства восстановления в спорте: учебное пособие / Н. М. Курч, И. Г. Таламова, Т. Н. Федорова. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 132 с. — ISBN 978-5-91930-124-0.
8. Основы антидопингового обеспечения спорта / Э. Н. Безуглов, Е. Е. Ачкасов, Л. В. Веселова [и др.]; Безуглова ред.. — Москва: Человек, 2019. — 288 с. — ISBN 978-5-906132-29-1.
9. Скальный, А. В. Микроэлементы и спорт. Персонализированная коррекция элементного статуса спортсменов: монография / А. В. Скальный, И. П. Зайцева, А. А. Тиньков. — Москва: Издательство «Спорт», 2018. — 288 с. — ISBN 978-5-9500181-9-0.
10. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте: учебное пособие / составители И. Н. Калинина, С. Ю. Калинин. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 110 с.

### **7.2. Дополнительная литература**

1. Дёшин, Р. Г. Краткий справочник фармакологических препаратов, разрешённых и запрещённых в спорте: справочник / Р. Г. Дёшин. — Москва: Издательство «Спорт», 2017. — 64 с. — ISBN 978-5-906839-85-5.
2. Корягина, Ю. В. Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта: учебное пособие / Ю. В. Корягина, В. Г. Тристан. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 44 с.
3. Кулиненко, О. С. Физиотерапия в практике спорта / О. С. Кулиненко, Н. Е. Гречина, Д. О. Кулиненко. — 2-е изд. — Москва: Издательство «Спорт», 2020. — 272 с. — ISBN 978-5-907225-33-6.
4. Медико-биологические термины в спорте (словарь-справочник) / И. И. Ахметов, Ю. Д. Винничук, Н. Л. Высочина [и др.]; под редакцией Л. М. Гуниной, А. В. Дмитриева. — Москва: Издательство «Спорт», 2019. — 334 с. — ISBN 978-5-9500183-2-9.
5. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом / . — Москва: Издательство «Спорт», 2017. — 108 с. — ISBN 978-5-906839-77-0.
6. Тристан, В. Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1: учебное пособие / В. Г. Тристан, Ю. В. Корягина. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 96 с.
7. Тристан, В. Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 2: учебное пособие / В. Г. Тристан, Ю. В. Корягина. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 60 с.
8. Чинкин, А. С. Физиология спорта: учебное пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 120 с. — ISBN 978-5-9907239-2-4.
9. Фудин, Н. А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте: монография / Н. А. Фудин, А. А. Хадарцев, В. А. Орлов; под редакцией А. И. Григорьев. — Москва: Издательство «Спорт», Человек, 2018. — 320 с. — ISBN 978-5-9500178-7-2.
10. Фудин, Н. А. Физиологические механизмы произвольной регуляции дыхания при занятиях спортом / Н. А. Фудин; под редакцией А. И. Григорьева. — Москва: Издательство «Спорт», 2020. — 224 с. — ISBN 978-5-907225-09-1.
11. Якимов, А. М. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта / А. М. Якимов, А. С. Ревзон. — Москва: Издательство «Спорт», 2018. — 100 с.

### **7.3. Список авторских методических разработок**

Чертов Н.В. Физическая культура / учебное пособие. – Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2012. – 120с.

### **7.4. Периодические издания:**

Теория и практика физической культуры

### **7.5. Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины**

<http://www..sfedu.ru>

<http://www.academsport.sfedu.ru>  
<http://www.sport.sfedu.ru>  
<http://www.kgafk.ru/kgufk/html/plav3.html>  
<http://www.krugosvet.ru/articles/106/1010602/1010602a1.htm#1010602-L-102>  
<http://kidsport.narod.ru/anoхина.htm>  
<http://www.infosport.ru/panorama/swimming/swim/index.htm>  
<http://www.rossport.ru/xml/t/mainr.xml?nic=base&mid=50&pid=192&lang=ru>  
[http://dbs.sfedu.ru/www/umr.umr\\_show?p\\_per\\_id=-4000721](http://dbs.sfedu.ru/www/umr.umr_show?p_per_id=-4000721)

## **VIII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **8.1. Учебно-лабораторное оборудование**

- метаболограф VO 2000;
- «Глобал М»;
- психофизиолог;
- анализатор состава тела «Медасс»;
- стабиллоплатформа.

### **8.2. Программное обеспечение**

- Microsoft Windows, Microsoft Office, Windows CAL's - Государственный контракт № SC-P/5679-01/07 от 04.12.2007г., с 21.12.2007 г. (срок использования ПО неограничен)
- ABBYY FineReader, ABBYY Lingvo - Государственный контракт № SC-P/5679-01/07 от 04.12.2007 г., с 21.12.2007 г. (срок использования ПО неограничен)
- Adobe Creative Suite (Photoshop, Illustrator), Adobe Dreamweaver - Государственный контракт № SC-P/5679-01/07 от 04.12.2007г., с 21.12.2007 г. (срок использования ПО неограничен)
- Acrobat Professional - Государственный контракт № SC-P/5679-01/07 от 04.12.2007г., с 21.12.2007 г. (срок использования ПО неограничен)
- Corel Draw - Государственный контракт № SC-P/5679-01/07 от 04.12.2007 г., с 21.12.2007 г. (срок использования ПО неограничен)
- MS Visio Pro - Государственный контракт № 02-ОА/49-08 от 06.11.2008 г., с 06.11.2008 г. (срок использования ПО неограничен)
- MS Visual Studio - Государственный контракт № 02-ОА/49-08 от 06.11.2008 г., с 06.11.2008 г. (срок использования ПО неограничен)
- MathCad - Государственный контракт № 02-ОА/49-08 от 06.11.2008 г., с 06.11.2008 г. (срок использования ПО неограничен)
- 1С: Предприятие - Государственный контракт № 2009-11-55 от 20.11.2009 г., с 17.12.2009 г. (срок использования ПО неограничен)
- Matlab - Государственный контракт № 2009-11-55 от 20.11.2009 г., с 17.12.2009 г. (срок использования ПО неограничен)
- Maple - Государственный контракт № 2009-11-55 от 20.11.2009 г., с 17.12.2009 г. (срок использования ПО неограничен)
- Origin Pro for Multipleusers (Labliscer) - Государственный контракт № 2009-11-55 от 20.11.2009 г., с 17.12.2009 г. (срок использования ПО неограничен)
- Autodesk Academic Edition Suite - Государственный контракт № 2009-11-55 от 20.11.2009 г., с 17.12.2009 г. (срок использования ПО неограничен)
- Project Expert 7 - Договор №232.02.02.03-16/57 от 28.11.2017 г., с 28.11.2017 г. (срок использования ПО неограничен)

### **8.3. Технические и электронные средства**

- комплект презентаций и видеоролики на сайте [www.sport.sfedu.ru](http://www.sport.sfedu.ru)
- MyTest - программа для проведения электронного тестирования;
- спортивные GPS-навигаторы и биорегистраторы;

- ноутбук Acer; HP.
- видеoprojector;
- комплект презентаций.

## **IX. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Планирование и организация времени, необходимого для изучения дисциплины.**

Важным условием успешного освоения дисциплины является создание Вами системы правильной организации труда, позволяющей распределить учебную нагрузку равномерно в соответствии с графиком образовательного процесса. Большую помощь в этом может оказать составление плана работы на семестр, месяц, неделю, день. Его наличие позволит подчинить свободное время целям учебы, трудиться более успешно и эффективно. С вечера всегда надо распределять работу на завтрашний день. В конце каждого дня целесообразно подвести итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине они произошли. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием Вашей успешной учебы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана. Все задания к практическим занятиям, а также задания, вынесенные на самостоятельную работу, рекомендуется выполнять непосредственно после соответствующей темы лекционного курса, что способствует лучшему усвоению материала, позволяет своевременно выявить и устранить «пробелы» в знаниях, систематизировать ранее пройденный материал, на его основе приступить к овладению новыми знаниями и навыками.

### **Подготовка к лекциям.**

Конспектирование лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы, предполагающий интенсивную умственную деятельность студента. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное и сделано это Вами. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Целесообразно вначале понять основную мысль, излагаемую лектором, а затем записать ее. Желательно запись осуществлять на одной странице листа или оставляя поля, на которых позднее, при самостоятельной работе с конспектом, можно сделать дополнительные записи, отметить непонятные места.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать вопросы плана лекции, предложенные преподавателями. Следует обращать внимание на акценты, выводы, которые делает лектор, отмечая наиболее важные моменты в лекционном материале замечаниями «важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек, подчеркивая термины и определения.

Целесообразно разработать собственную систему сокращений, аббревиатур и символов. Однако при дальнейшей работе с конспектом символы лучше заменить обычными словами для быстрого зрительного восприятия текста.

Работая над конспектом лекций, Вам всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть теоретическим материалом.

### **Подготовка к практическим занятиям.**

Подготовку к каждому практическому занятию Вы должны начать с ознакомления с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к данной теме. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

Результат такой работы должен проявиться в Вашей способности свободно ответить на теоретические вопросы практикума, выступать и участвовать в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы, правильно выполнять практические задания и контрольные работы.

В процессе подготовки к практическим занятиям, Вам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной литературы. При всей полноте конспектирования лекции в ней невозможно изложить весь материал из-за лимита аудиторных часов. Поэтому самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у Вас отношение к конкретной проблеме.

### **Рекомендации по работе с литературой.**

Работу с литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках курса, а также официальных материалов и неопубликованных документов (научно-исследовательские работы, диссертации), в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер, и уловить скрытые вопросы.

При работе с источниками и литературой важно уметь:

- сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;
- обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
- фиксировать основное содержание сообщений; формулировать, устно и письменно, основную идею сообщения; составлять план, формулировать тезисы;
- готовить и презентовать развернутые сообщения типа доклада;
- работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
- пользоваться реферативными и справочными материалами;
- контролировать свои действия и действия своих товарищей, объективно оценивать свои действия;
- обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам.

### **Подготовка к промежуточной аттестации.**

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;
- внимательно прочитать рекомендованную литературу;
- составить краткие конспекты ответов (планы ответов).

## Х. УЧЕБНАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Антидопинговое сопровождение спортивной подготовки

Трудоемкость: 5 зач.ед.; ак.ч всего: 180, в т.ч.: 16ч лекций, 32ч практич.,132ч сам.работа

Преподаватель Чертов Н.В.

Кафедра спортивных дисциплин

Курс 2, семестр 3 (очная форма), семестр 4 (очно-заочная форма)

Направление подготовки: 49.04.03 Спорт, программа «Управление спортивной подготовкой»

№	Виды контрольных мероприятий	Текущий контроль	Рубежный контроль (при наличии)
1	Научно-теоретические основы антидопингового обеспечения.	<b>20</b>	
1.1.	Проектное задание	20	
2	Критерии и методы антидопинговой работы со спортсменами	<b>20</b>	
2.1.	Проектное задание	20	
3	Особенности антидопингового сопровождения тренировочного процесса.	<b>20</b>	
3.1.	Проектное задание	20	
	<b>Всего</b>	<b>60</b>	
	<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	<b>40</b>	Комплексный опрос (вопросы изученных модулей)
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	

Приложение  
к рабочей программе

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Академия физической культуры и спорта  
Кафедра спортивных дисциплин

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Антидопинговое сопровождение спортивной подготовки**

Направление подготовки:

49.04.03 Спорт

Направленность (профиль) программы:

Управление спортивной подготовкой

Форма обучения:

очная, очно-заочная

Подписано электронной подписью:  
Т.А.Степанова, директор Академии ФКиС  
Сертификат №04317bb1001bb01bae4268708684b07a33  
действителен с 08 июня 2023 г. по 08 июня 2024 г.

Ростов-на-Дону, 2022

## ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ, ФОРМИРУЕМЫХ ДИСЦИПЛИНОЙ

«Антидопинговое сопровождение спортивной подготовки»

Код компетенции	Формулировка компетенции
1	2
<b>ОПК</b>	<b>ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ</b>
ОПК-10	Способен осуществлять организационное и психолого-педагогическое сопровождение соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов
ОПК-11	Способен осуществлять методическое сопровождение спорта высших достижений
<b>ПК</b>	<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ</b>
ПК-2	Способен сопровождать физкультурно-спортивную подготовку сборных команд и спортсменов на основе новейших методик и технологий

## ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«Антидопинговое сопровождение спортивной подготовки»

№ п/п	Контролируемые дисциплины	разделы	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Научно-теоретические основы антидопингового обеспечения.		ОПК-10, 11 ПК-2	Проектное задание
2.	Критерии и методы антидопинговой работы со спортсменами		ОПК-10, 11 ПК-2	Проектное задание
3.	Особенности антидопингового сопровождения тренировочного процесса.		ОПК-10, 11 ПК-2	Проектное задание



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Академия физической культуры и спорта

Кафедра спортивных дисциплин

**Темы проектных заданий**

по дисциплине «Антидопинговое сопровождение спортивной подготовки»»

1. Нормативно-правовая база антидопинговой работы.
2. Медико-биологическое сопровождение тренировочного процесса в ИВС.
3. Недопинговая фармакология.
4. Недопинговые средства восстановления спортсменов.
5. Особенности формирования КНГ.
6. Проблемы применения недопинговых препаратов и противоречия.
7. Инновационные средства и методы восстановления в спорте.
8. Терапевтические исключения в спорте и проблемы.
9. Организационные проблемы допинг-контроля.
10. Этические проблемы допинга.

**Ключи к выполнению проектных заданий**

1. **Нормативно-правовая база антидопинговой работы:** Кодекс ВАДА, РУСАДА. Разработка руководств, регламентов и стандартов. Список запрещенных средств. База данных по спортсменам и видам спорта. Обучающие руководства и семинары с участниками процесса подготовки (спортсмены, тренеры, руководители, спортивные врачи, специалисты).
2. **Медико-биологическое сопровождение тренировочного процесса в ИВС:** специально организованные процесс сопровождения спортивной подготовки с использованием средств и методов спортивной медицины, фармакологии, питания и активного биологического восстановления после физических нагрузок. Планирование и оценка эффективности. Индивидуальный подход и индивидуальные траектории сопровождения. Особенности кадрового обеспечения и сопровождения от вида спорта.
3. **Недопинговая фармакология:** использование фармакологических средств, не входящих в актуальный список ВАДА, в качестве средств восстановления, реабилитации и сопровождения спортивной подготовки. Примеры - по избранному виду спорта.
4. **Недопинговые средства восстановления спортсменов:** восстановление спортсменов на основе средств, не входящих в список, запрещенных ВАДА. Особенности восстановления – в зависимости от периода годичного цикла, этапа многолетней спортивной подготовки, условий подготовки, характера работы и индивидуальных особенностей спортсменов. Примеры - по избранному виду спорта.
5. **Особенности формирования КНГ:** комплексная научная группа (КНГ) формируется из специалистов, обеспечивающих эффективность процесса спортивной подготовки, возглавляется и координируется с учетом целевых установок многолетней спортивной подготовки. Наиболее существенным прикладным вкладом являются аспекты получения объективной обратной связи о наиболее значимых направлениях подготовки, позволяющих повысить эффективность тренировочных и восстановительных мероприятий.
6. **Проблемы применения недопинговых препаратов и противоречия:** постоянно расширяющийся список запрещенных средств, часто трудно прогнозируемый, не позволяет планировать применение недопинговых препаратов в среднесрочной и долгосрочной перспективе. Накопленный опыт применения недопинговых средств сталкивается с

актуализацией запрещенного списка ВАДА. Постоянно расширяющийся список ведет в «тупик», когда будет запрещено практически все, затрудняя обычную, полноценную жизнь человека.

**7. Инновационные средства и методы восстановления в спорте:** внедрение новых средств и методов восстановления в условиях расширяющегося списка ВАДА, отвечающих современным тенденциям развития спорта высших достижений.

**8. Терапевтические исключения в спорте и проблемы:** юридически разрешенное и должным образом оформленное применение фармакологических средств из запрещенного списка ВАДА в условиях невозможности поддерживать состояние здоровья спортсмена иными способами. Основная проблема заключается в легализации допинга и поощрении терапевтических исключений для здоровых спортсменов и целых команд, ставя в неравные условия других спортсменов и команды. Один из примеров: норвежские лыжники и биатлонисты, практически в полном составе страдающие астмой.

**9. Организационные проблемы допинг-контроля:** четко прописанные регламент и процедура допинг-контроля, постоянно пересматриваемые и совершенствующиеся, нередко дают сбои, особенно в подготовительных (межсоревновательных) периодах. Жесткие рамки выхода на связь и определение местоположения спортсменов, часто расходятся с реальностью.

**10. Этические проблемы допинга:** «вчера можно, сегодня нельзя», «одним можно (терапевтические исключения), другим нельзя». Лишение титулов спустя длительное время. Избирательное применение и наказание поощряет безнаказанность у одних, чувство «изгоев» у других.

#### **Методические рекомендации к подготовке краткого сообщения (проектного задания) на заданную тему**

Цель: сформировать навык решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы (автор проводит анализ современного состояния проблемы в периодических изданиях) для краткого изложения в устном виде.

Анализ научных статей является необходимым элементом исследовательской работы студента. Он способствует развитию умений анализировать, сравнивать, формировать суждения, классифицировать и делать самостоятельные выводы. В процессе работы над темой отрабатываются навыки работы с литературой, обобщения литературных источников и практического материала по теме, способности грамотно излагать вопросы темы, делать выводы. Работа над сообщением на заданную тему помогает студенту: углублять понимание отдельных вопросов изучаемого курса; приобретать и совершенствовать навыки самостоятельной творческой работы; логически мыслить и отстаивать свою точку зрения. Преподавателю данный вид работы позволяет проверить, с одной стороны, знание студентом содержания конкретных научных работ, а с другой – способность студента находить, обрабатывать, структурировать, оформлять и подавать научную информацию. Сообщение на заданную тему – это краткое изложение в форме публичного доклада результатов самостоятельного изучения какой-либо научной проблемы, требующего авторской оценки собранного материала. Работая над заданием, необходимо:

- определить тему, цель и задачу;
- провести обзор научной, научно-методической и/или учебно-методической литературы (возможно, в системе e-library), с последующим сокращением информации для получения краткого, сжатого содержания статьи, книги и т.д.;
- как можно точнее отобразить предмет анализа, при сохранении значимой информации, содержащейся в тексте;
- структурировать текст сообщения.

Критерии оценки краткого сообщения на заданную тему включают:

- эрудированность в рассматриваемой области:
  - соответствие содержания теме;
  - глубина проработки материала;
- характеристика работы:
  - грамотность и логичность изложения материала.

### **Критерий оценки.**

20 баллов – выполнены все требования к анализу научных источников и представлению материала: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

15 баллов – выполнены требования к анализу научных источников и представлению материала: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта не полностью, даны ответы не на все дополнительные вопросы.

10 баллов – выполнены не все требования к анализу научных источников и представлению материала: обозначена проблема, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и не совсем логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта не полностью, даны ответы не на все дополнительные вопросы.

5 баллов – тема освещена лишь частично, обнаруживается непонимание проблемы; в целом анализ соответствует требуемой структуре, но имеет логические нарушения в представлении материала.

0 баллов – задание не выполнено.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Академия физической культуры и спорта  
кафедра спортивных дисциплин  
(наименование кафедры)

**Вопросы к зачету**

по дисциплине «Антидопинговое сопровождение спортивной подготовки»»

1. Допинг в спорте.
2. Краткая история допинга и имеющиеся противоречия.
3. Допинг на современном этапе развития спорта.
4. Антидопинговые меры: проблемы и противоречия.
5. Организация WADA.
6. Организация РУСАДА.
7. Политические аспекты антидопинговой борьбы.
8. Проблема терапевтических исключений.
9. Допинговые санкции и наказания: процедура, проблемы, последствия.
10. Допинг и международное олимпийское движение.
11. Классификация допинговых средств и методов.
12. Обновление списка запрещенных препаратов и методов.
13. Процедура и частота обновления запрещенных средств.
14. Антидопинговое законодательство в сфере спорта.
15. Антидопинговый контроль в спорте: общая характеристика, правила и процедура проведения.
16. Обязательства спортивных организаций и спортсменов.
17. Организация разъяснительной работы с субъектами тренировочного процесса по применению запрещенных стимулирующих средств и методов, профилактика и психологическая поддержка.
18. Эффективное планирование и контроль физической нагрузки и восстановления с учетом постоянных изменений антидопинговой политики и антидопингового законодательства.
19. Комплексные научные группы (КНГ).
20. Педагогический и медицинский контроль спортивной подготовки.
21. Особенности медико-биологического обеспечения в различных видах спорта.
22. Классификация, обоснование и принципы применения недопинговых фармакологических средств в современной спортивной медицине.
23. Основные свойства недопинговых препаратов.
24. Порядок назначения, контроля и ответственности применения фармакологических средств.
25. Средства и методы недопингового сопровождения тренировочного процесса.
26. Особенности применения недопинговых средств и методов восстановления спортсменов.
27. Эффективность применения недопинговых средств.

**Технология и критерии оценивания**

Устный опрос включает 4-5 вопросов по каждому из 3 модулей дисциплины. На каждый вопрос студент отвечает без подготовки, давая краткий и, по необходимости (в зависимости от вопроса), в меру развернутый ответ.

Ответы оцениваются следующим образом:

3 балла – ответ полный, исчерпывающий

2 балла – ответ не совсем полный, но с наводящими вопросами и просьбой пояснить сказанное

1 балл – ответ неполный

0 баллов – ответ отсутствует или неверен

Общая сумма баллов по опросу – 40 баллов, которые суммируются с проектными заданиями в семестре.

### Ключи к зачетным вопросам

1. **Допинг в спорте:** это употребление запрещённых методов или препаратов, повышающих спортивные результаты. Официально утвержденный список запрещенных средств и методов постоянно пополняется.
2. **Краткая история допинга и имеющиеся противоречия:** история допинга начинается практически с первых спортивных состязаний, когда для достижения победы в использовались различные стимуляторы. Томас Хикс, американец, родившийся в Англии 7 января 1875 г., выиграл олимпийский марафон в 1904 году. В ходе марафона тренер Хикса Чарльз Лукас инъектировал спортсмену двойную дозу стрихнина и заставил его принять порцию крепкого алкоголя. Но на тот момент это не считалось допингом. В 1928 году Международная любительская федерация легкой атлетики (IAAF) запретила применение стимуляторов на соревнованиях. В 1952 году были зафиксированы случаи применения фенамина, приведшие к резкому ухудшению самочувствия конькобежцев. На Играх 1956 года фиксировались факты допинга на велотреке. Впервые мир узнал больше о допинге во время Олимпийских игр 1960 года в Риме. Велосипедные гонки на 100 км происходили при такой убийственной жаре, что многие спортсмены падали с велосипедов. Датчане Кнуд Йенсен и Юрген Йоргансен после падения потеряли сознание, Йенсен скончался. В 1967 г. английский велосипедист Том Симпсон погиб во время 54-й шоссейной гонки Тур де Франс. Трагическая гибель спортсмена произошла перед объективами телекамер и стала сенсацией. Истинная причина смерти в некрологах не сообщалась. Лишь со временем было официально объявлено, что в крови погибших обнаружили сильнодействующие возбуждающие средства. В 1967 году Международным олимпийским комитетом было принято решение о запрещении допинга и создании Медицинской комиссии МОК для регулярного проведения специальных мероприятий по допинг-контролю.
3. **Допинг на современном этапе развития спорта:** идет процесс «гонки преследования», а именно все расширяющийся список ВАДА стимулирует применение и поиск новых средств и методов, не включенных в запрещенный список.
4. **Антидопинговые меры: проблемы и противоречия:** стимулирующие средства, или стимуляторы, действуют на центральную и периферическую нервную систему. К ним относятся амфетамин, эфедрин, псевдоэфедрин, кофеин и стрихнин, фенотропил, мезокарб (сиднокарб). Многие из этих соединений входят в состав противогриппозных средств. Поэтому перед приёмом самого банального лекарства спортсмен и спортивный врач должны проверять, не содержит ли оно запрещённых ингредиентов.
5. **Организация WADA:** всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), учреждённое по инициативе Международного олимпийского комитета (МОК). Каждый год ВАДА издаёт список запрещённых препаратов и новые версии так называемых стандартов: международный стандарт для лабораторий, международный стандарт для тестирований и международный стандарт для оформления терапевтических исключений.
6. **Организация РУСАДА:** Российское антидопинговое агентство является национальной антидопинговой организацией Российской Федерации, которая осуществляет свою деятельность в соответствии с Международной Конвенцией о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в Париже 19 октября 2005 года и ратифицированной Российской Федерацией (Федеральный закон от 27 декабря 2006 года № 240), Конвенцией Совета Европы против применения допинга в спорте, Всемирным антидопинговым кодексом Всемирного антидопингового агентства (далее — ВАДА), Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Общероссийскими антидопинговыми правилами.
7. **Политические аспекты антидопинговой борьбы:** на современном этапе наблюдается определенный «перекос» в применении процедуры (количество проб) и санкций (избирательный

характер) к нарушителям отдельных спортсменов и национальных команд, прослеживается политическая подоплека действия ВАДА, о чем сигнализируют международные и национальные спортивные федерации, национальные комитеты и независимые средства массовой информации. Отсутствуют равноправие и общие подходы ко всем участникам международного спортивного движения, задекларированные самой ВАДА.

8. **Проблема терапевтических исключений:** юридически разрешенное и должным образом оформленное применение фармакологических средств из запрещенного списка ВАДА в условиях невозможности поддерживать состояние здоровья спортсмена иными способами. Основная проблема заключается в легализации допинга и поощрении терапевтических исключений для здоровых спортсменов и целых команд, ставя в неравные условия других спортсменов и команды. Один из примеров: норвежские лыжники и биатлонисты, практически в полном составе страдающие астмой.
9. **Допинговые санкции и наказания: процедура, проблемы, последствия.** Лишение титулов и отстранение от соревнований на определенный срок. Процедурные моменты: пробы А и В, апелляция, принятие решений. Зачастую неравные наказания и последствия за одно и то же нарушение у спортсменов и команд. Имиджевые и другие последствия.
10. **Допинг и международное олимпийское движение.** Официально – с 1967г. Попытка искоренить допинг и «поставить» всех в равные условия, постепенно привела (или нет) к еще большему неравноправию и политическому преследованию и унижению одних и неприкасаемости других.
11. **Классификация допинговых средств и методов.** В настоящее время к допинговым средствам относят: стимуляторы (стимуляторы центральной нервной системы, симпатомиметики, анальгетики); наркотики (наркотические анальгетики); анаболические стероиды и другие гормональные анаболизирующие средства; бета-блокаторы; диуретики. К допинговым методам относятся: кровяной допинг; фармакологические, химические и механические манипуляции с биологическими жидкостями (маскирующие средства, добавление ароматических соединений в пробы мочи, катетеризация, подмена проб, подавление выделения мочи почками).
12. **Обновление списка запрещенных препаратов и методов:** регулярность и постоянство в обновлении. Не реже одного раза в год.
13. **Процедура и частота обновления запрещенных средств.** Не реже одного раза в год. Публикуется официальный список. Изменения могут быть как незначительными, так и существенными, что зависит от полученных данных, исследований, соответствующих обсуждений и принятых решений.
14. **Антидопинговое законодательство в сфере спорта.** Общероссийские антидопинговые правила разработаны в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон), а также с учетом положений Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19.10.2005 и ратифицированной Федеральным законом от 27.12.2006 N 240-ФЗ "О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте", Всемирного антидопингового кодекса, утвержденного Всемирным антидопинговым агентством, и международных стандартов Всемирного антидопингового агентства.
15. **Антидопинговый контроль в спорте: общая характеристика, правила и процедура проведения.** Допинг-контроль является важнейшей составной частью комплексной программы мероприятий, направленных на предотвращение применения спортсменами запрещенных (допинговых) средств. Процедура допинг-контроля состоит из следующих этапов: отбор биологических проб для анализа, физико-химическое исследование отобранных проб и оформление заключения, наложение санкций на нарушителей. Во время соревнований, спортсмен получает уведомление о том, что согласно правилам, он должен пройти допинг-контроль. В обязательном порядке допинг-контроль проходят победители, занявшие 1-е, 2-е и 3-е места, а также по решению комиссии один из несколько спортсменов, не занявших призовых мест (они выбираются по жребию). После выступления, указанные спортсмены направляются в комнату допинг-контроля. Здесь спортсмен сам выбирает емкость для сбора пробы мочи на анализ. Затем, в присутствии наблюдателя происходит сдача пробы мочи. (Наблюдатель следит

за тем, чтобы не было фальсификации пробы). После сдачи пробы, на сосуд наклеивается номер, который также выбирает сам спортсмен. После этого, полученная биологическая проба делится на две равные части – пробы А и В, которые опечатываются и им присваивается определенный код.

16. **Обязательства спортивных организаций и спортсменов.** Регулируются антидопинговыми правилами (национальными и международными). Обязательство - соблюдать все применимые антидопинговые принципы и правила: обязаны знать, быть доступными, сотрудничать.
17. **Организация разъяснительной работы с субъектами тренировочного процесса по применению запрещенных стимулирующих средств и методов, профилактика и психологическая поддержка.** Проведение курсов повышения квалификации, семинаров, разъяснительной работы среди всех субъектов спортивной подготовки. Нормативно-законодательное закрепление в федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта. Допуск к осуществлению деятельности, в том числе соревновательной, при наличии сертификатов (удостоверений).
18. **Эффективное планирование и контроль физической нагрузки и восстановления с учетом постоянных изменений антидопинговой политики и антидопингового законодательства.** Постоянный мониторинг и отслеживание, актуализация запрещенного списка ВАДА и иных рекомендаций. Ответственные исполнители и субъекты процесса.
19. **Комплексные научные группы (КНГ).** Призваны обеспечить недопинговое сопровождение тренировочного процесса и спортивной подготовки в целом.
20. **Педагогический и медицинский контроль спортивной подготовки.** Педагогический контроль — процесс получения педагогической информации об эффектах тренировки и других мероприятий на результативность и работоспособность спортсмена. Данный контроль осуществляется тренером и подразумевает проведение мониторинга — системы мероприятий по наблюдениям, анализу, оценке и прогнозу состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности спортсмена. Медицинский (врачебный) контроль — это комплексное медицинское исследование, которое проводится спортивным врачом или группой работников с целью оценки влияния физической нагрузки на организм человека, определения уровня функциональной готовности и на основании этого совершенствования учебно-тренировочного процесса.
21. **Особенности медико-биологического обеспечения в различных видах спорта.** Направленность и характер физической и иной работы в виде спорта предопределяет его медико-биологическое сопровождение и соответствующее обеспечение.
22. **Классификация, обоснование и принципы применения недопинговых фармакологических средств в современной спортивной медицине.** Аминокислотные препараты и белковые продукты повышенной биологической ценности. Витамины. Анаболизующие средства. Гепатопротекторы и желчегонные средства. Иммунокорректирующие средства. Адаптогенты растительного и животного происхождения, а также препараты некоторых других групп (например, энергизирующие средства (субстраты энергетического обмена), антиоксиданты, электролиты и минералы, углеводные насыщенные смеси, комбинированные препараты и др.). Общими задачами современной спортивной фармакологии являются: повышение спортивной работоспособности спортсменов, т.е. расширение возможностей адаптации (приспособления) организма спортсмена к физическим нагрузкам. Решение этой генеральной задачи фармакологическими средствами возможно непосредственно, за счет применения соответствующих препаратов, а также за счет решения частных задач спортивной фармакологии: ускорение восстановления функций организма спортсмена, нарушаемых вследствие утомления; ускорение и повышение уровня адаптации организма спортсменов к необычным условиям тренировочной и соревновательной деятельности (среднегорье, влажный и жаркий климат, резкая смена часового пояса при перелетах и вследствие этого возникновение состояния острого десинхроноза и т.п.); коррекция иммунитета, угнетаемого при интенсивных физических нагрузках; лечение различного рода заболеваний, травм, нарушений функций организма, т.е. лечебные цели.

23. **Основные свойства недопинговых препаратов:** иммунномодулирующие, лечебные, восстановительные, корректирующие, стимулирующие.
24. **Порядок назначения, контроля и ответственности применения фармакологических средств.** Спортивный врач, фармаколог. С учетом специфики вида спорта и деятельности.
25. **Средства и методы недопингового сопровождения тренировочного процесса.** Использование средств и методов, не входящих в актуальный список ВАДА, в качестве средств восстановления, реабилитации и сопровождения спортивной подготовки. Примеры - по избранному виду спорта.
26. **Особенности применения недопинговых средств и методов восстановления спортсменов.** Особенности восстановления – в зависимости от периода годового цикла, этапа многолетней спортивной подготовки, условий подготовки, характера работы и индивидуальных особенностей спортсменов. Примеры - по избранному виду спорта.
27. **Эффективность применения недопинговых средств.** Определяется спортивным результатом, уровнем работоспособности и скорости восстановления после нагрузок.