

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности
Дата подписания: 10.07.2026 16:15:51
Уникальный программный ключ:
aa5b5ee17d97a2e4d94e98e985329af04f047ce2

УП: 49.03.01
Физическая культура
ЗФО 2026.plx

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ВТВЕРЖДАЮ

Рабочая программа дисциплины

Допинг-контроль

Закреплена за кафедрой:	Теоретических основ физического воспитания
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль):	Физкультурное образование
Квалификация:	Бакалавр
Форма обучения:	заочная
Семестр:	3

Программу составил(и):

без уч. степ., старший преподаватель, Зиновьева Елена Михайловна

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля):

Формирование нетерпимости нарушения антидопинговых правил

Задачи :

1. Изучение понятия допинг и антидопинговые правила
2. Изучение запрещенного списка ВАДА
3. Изучение последствий допинга.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана. Для изучения дисциплин модуля необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися на таких дисциплинах как, анатомия человека, физиология человека. Дисциплина логически связаны с такими курсами как «теория и методика обучения базовым видам спорта», теория и методика физической культуры, биохимия человека. Входным контролем для освоения являются результаты промежуточного контроля по анатомии человека.

Анатомия человека

Физиология человека

Теория и методика физической культуры

Теория и методика обучения базовым видам спорта

Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Педагогическая практика

Тренерская практика

Педагогика физической культуры

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану	72
в том числе:	
самостоятельная работа	60
часов на контроль	4

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ОПК-8.1: Применяет основы спортивной биохимии в профессиональной деятельности

ОПК-8.2: Осуществляет поиск и обоснованно применяет необходимую нормативно-правовую документацию в области допинг-контроля

ОПК-8.3: Анализирует последствия нарушения антидопинговых правил в учебно-тренировочном процессе

УК-10.2: Анализирует тексты нормативных правовых актов по вопросам противодействия экстремизму, терроризму, коррупции, а также тексты иных нормативных правовых актов в целях выявления положений, носящих потенциально коррупциогенный характер

УК-10.3: Выявляет признаки и формы экстремизма, терроризма и содействия им; коррупционного поведения, в том числе, конфликта интересов в конкретной сфере профессиональной деятельности

УК-10.4: Разъясняет субъектам права меры ответственности, предусмотренные действующим законодательством за совершение экстремистских, террористических и коррупционных правонарушений

УК-10.5: Предлагает комплексные меры и методы профилактики экстремизма, террористической деятельности, а также минимизации коррупционных рисков в сфере профессиональной деятельности, способы распространения правовых знаний о юридической ответственности за соответствующие правонарушения

5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля на курсах:	
зачеты	3

6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Примечание
	Раздел 1. Основные понятия допинг-контроля. Структура антидопингового обеспечения в мире и России. Нарушение антидопинговых правил.				
1.1	Основные понятия допинг-контроля.	Лек	3	2	
1.2	Структура антидопингового обеспечения в мире и России. Нарушение антидопинговых правил.	Пр	3	2	
1.3	Основные понятия допинг-контроля. Структура антидопингового обеспечения в мире и России. Нарушение антидопинговых правил	Ср	3	30	
	Раздел 2. Запрещенные в спорте субстанции и методы. Санкции за нарушение антидопинговых правил.				
2.1	Запрещенные в спорте субстанции и методы.	Пр	3	2	
2.2	Санкции за нарушение антидопинговых правил.	Лек	3	2	
2.3	Запрещенные в спорте субстанции и методы. Санкции за нарушение антидопинговых правил.	Ср	3	30	
2.4	Зачет и подготовка к нему.	Зачёт	3	4	

Образовательные технологии

Для достижения образовательных результатов в рамках учебного процесса используются научно обоснованные методы, приемы, средства и системы, включающие технические и человеческие ресурсы.

Список образовательных технологий

1	Активное слушание
2	Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол, фасилитированная и т.д.)
3	Игровые технологии

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Примеры тестов на 1 балл:

Наибольшее количество гликогена в организме человека содержится в:

- 1) в печени;
- 2) в скелетных мышцах;
- 3) в почках;
- 4) в головном мозге.

При окислении 1 г углевода освобождается:

- 1) 17,1 кДж энергии;
- 2) 39 кДж энергии;
- 3) 8 кДж энергии;
- 4) 40 кДж энергии.

Почему для осуществления углеводного насыщения организма спортсмена рекомендуется фруктоза?

- 1) легко усваиваемый моносахарид;
- 2) входит состав сахаразы;
- 3) быстро превращается в глюкозу;
- 4) не требует выработки и выброса в кровь гормона инсулина.

В процессе подготовки спортсменов, особенно при больших по объему и интенсивности физических нагрузок, возрастает потребность организма особенно в каких витаминах?

- 1) B6, PP, C; B12, A;
- 2) B1, B2, PP, C, E;
- 3) A, B3, E, PP;
- 4) B3, B6, C, PP, E.

Аминокислота - метионин, гангамовая кислота (вит. B15) и ненасыщенные жирные кислоты способствуют:

- 1) наращиванию мышечной массы;
- 2) увеличению запасов гликогена мышц;
- 3) повышению работоспособности и ускорения восстановления;
- 4) быстрой ликвидации молочной кислоты.

К допингам относятся:

- 1) психостимуляторы и наркотики;
- 2) анаболизирующие стероиды;
- 3) бета-блокаторы и дауретики;
- 4) все ответы верны.

Почему применение биологически активных добавок (БАД), включая спортивное питание, может быть опасно?

- 1) все вышеперечисленные ответы

2) они могут содержать не указанные на упаковке субстанции, которые могут привести к неблагоприятному результату анализа

3) менее тщательный контроль со стороны органов здравоохранения и контролирующих организаций

4) сложность проверки

Как определить, можно ли использовать пищевые добавки?

1) определить, можно ли использовать пищевые добавки, нельзя

2) все пищевые добавки можно использовать

3) добавку можно использовать, если это написано на упаковке

4) добавку можно использовать, если ее дал врач

Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу:

1) Допинг — это наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена

2) Допинг — это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых

правил

3) Допинг — это использование запрещенных субстанций и методов в спорте

4) Допинг — это использование оборудования, которое не прошло утверждение.

Минимальное значение удельной плотности мочи при объеме менее 150 мл должно составлять:

1) 1.009 грамм на литр

2) 1.003 грамм на литр

3) 1.005 грамм на литр

4) 1.007 грамм на литр

Аэробная работа характеризуется

1) низким окислительным метаболизмом

2) высоким окислительным метаболизмом

3) высоким гликолизом

4) низким гликолизом

Анаэробная работа характеризуется

1) низким окислительным метаболизмом

2) высоким окислительным метаболизмом

3) высоким гликолизом

4) низким гликолизом

Что такое кофермент:

1) белковая часть молекулы фермента, состоящая из аминокислот;

2) небелковая часть молекулы фермента, часто – производное витаминов;

3) ингибитор, присоединяющийся к активному центру фермента;

4) активатор, присоединяющийся к аллостерическому центру фермента.

Назовите класс ферментов, катализирующих реакции переноса групп от одного соединения к другому:

1) оксидоредуктазы;

2) трансферазы;

3) изомеразы;

4) лигазы.

Какую химическую природу имеют гормоны кортизол, эстрадиол и тестостерон:

1) белки;

2) гликопротеины;

3) производные аминокислот;

4) стероиды.

Что может обираться для пробы?

1. Кровь

2. Слюна

3. Моча

Волосы

Бета – блокаторы запрещены в

1. Гольфе

2. Легкой атлетике

3. Лыжный спорт

4. Керлинге

Изменение указанного «одночасового окна» возможно не позднее чем за

1. 5 минут до его начала

2. час до его начала

3. сутки до его начала

4. невозможно изменить

Какие международные стандарты были приняты впервые в 2021?

1. Международный стандарт по сохранению конфиденциальности информации и Международный стандарт для лабораторий

2. Международный стандарт по образованию и Запрещенный список

3. Международный стандарт по образованию и Международный стандарт по обработке результатов

4. Международный стандарт по образованию и Международный стандарт по терапевтическому использованию

Субстанции запрещенные только в соревновательный период

1. Каннабиноиды

2. Бета – 2 агонисты

3. Диуретики

4. Стимуляторы

Предупреждение без назначения срока дисквалификации – возможна ли такая санкция?

1. Нет

2. Да, возможна в отношении персонала спортсмена

3. Да, возможна в отношении защищенных лиц и спортсменов – любителей

4. Да, возможна в отношении тренеров

5. Да, возможна в отношении всех спортсменов

Примеры тем для написания эссе:

1. История применения допинга.

2. Допинг и явление зависимости .

3.Эффективность современного допинг-контроль.

4. Допинг, как глобальная проблема современного спорта.

5. История применения анаболических стероидов.

6. Эффективность запрещенных методов M1,M2,M3 .

7. Антидопинговые организации в мире и России.

8. Антидопинговые лаборатории. Международный стандарт для лабораторий.

9. Международные стандарты для терапевтического использования.

запрещенных препаратов.

10. Допинг в детском и юношеском спорте.

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Примеры открытых вопросов:

1.Что такое кровяной допинг, чем опасно для организма его применение.

2.Назовите и охарактеризуйте не менее 4 типов негативных воздействий на организм допинга (учитывая класс к которому относится субстанция).

3.Назовите классы запрещенных субстанций и методов. Дайте характеристику их действия на организм человека. Приведите примеры лекарственных препаратов .

4.Опишите процедуру отбора допинг-проб.

8.3. Требования к рейтинг-контролю

Текущий контроль осуществляется в ходе учебного процесса и консультирования студентов, по результатам выполнения самостоятельной работы. Основными формами текущего контроля знаний являются:

- ☐ обсуждение вынесенных в планах практических занятий вопросов тем и контрольных вопросов;
- ☐ участие в дискуссиях по проблемным темам дисциплины и оценка качества проведенной работы.

Максимальная сумма баллов по учебной дисциплине, заканчивающейся зачетом, по итогам семестра составляет 100 баллов.

Обучающемуся, набравшему 40 баллов и выше по итогам работы в семестре, в рейтинговой ведомости учета успеваемости и зачетной книжке выставляется отметка «зачтено».

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рекомендуемая литература

Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	Андриянова, Профилактика допинга в спорте, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-12572-6, URL: https://urait.ru/bcode/543199
Л.1.2	Андриянова, Основы антидопингового обеспечения в спорте, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-16285-1, URL: https://urait.ru/bcode/544817
Л.1.3	Андриянова, Профилактика допинга в спорте, Москва: Юрайт, 2021, ISBN: 978-5-534-12572-6, URL: https://urait.ru/bcode/476691
Л.1.4	Андриянова Е. Ю., Профилактика допинга в спорте, Великие Луки: ВЛГАФК, 2017, ISBN: , URL: https://e.lanbook.com/book/151084
Л.1.5	Чеботарев, Борьба с допингом, Москва: Юрайт, 2021, ISBN: 978-5-534-14944-9, URL: https://urait.ru/bcode/485715

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Сервис по проверке лекарственных средств: https://rpd.tversu.ru/Rp?rupRowId=2066309&rpId=26292
Э2	Онлайн курсы: https://rusada.ru/athletes/online-course.php

Перечень программного обеспечения

1	Adobe Acrobat Reader
2	Google Chrome
3	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	ЭБС ТвГУ
2	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
3	ЭБС «ZNANIUM.COM»

4	ЭБС BOOK.ru
5	ЭБС «Лань»
6	ЭБС IPRbooks
7	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
8	ЭБС «ЮРАИТ»

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудит-я	Оборудование
9-306	МФУ, компьютер
9-302	комплект учебной мебели, переносной ноутбук, проектор, интерактивная доска

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Обучающемуся необходимо:

- подробно изучить каждый раздел дисциплины с помощью учебных материалов и нормативных документов;
- произвести анализ практических кейсов из реальной антидопинговой практики;
- выполнить контрольные задания и тесты;
- получить сертификат РУСАДА.