

Державний вищий навчальний заклад
«Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін



Проректор

31

08

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

2021 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Проблеми допінгу та фармакологія у спорті

Освітня програма Фізична культура і спорт
другого (магістерського) рівня

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Івано-Франківськ

2021 р.

Робоча програма

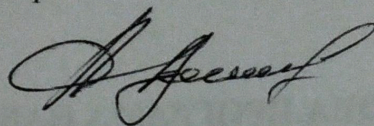
Проблеми допінгу та фармакологія у спорті
для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Розробники: (вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)
Лапковський Е. Й. доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спортивно-педагогічних дисциплін

Протокол від "30" серпня 2021 р. № 1

Завідувач кафедри



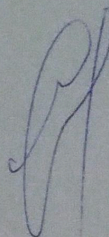
Синиця А.В.

"30" 08 2021 р.

Схвалено Науково-методичною радою факультету фізичного виховання і спорту

Протокол "30" 08 2021р. № 1

Голова



Лапковський Е.Й.

"30" 08 2021 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка <small>(шифр і назва)</small>	Вибіркова	
	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт <small>(шифр і назва)</small>		
Модулів – 1		Рік підготовки:	
Змістових модулів – 1		2-й	2-й
		Семестр	
Загальна кількість годин - 90		3	3
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Освітній рівень: магістр	12 год	4 год
		Практичні	
		18 год	6 год
		Семінарські	
		Самостійна робота	
		60 год	80 год
	Вид контролю: залік		

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 66,7% / 33,3%

для заочної форми навчання – 11,1% / 88,9%

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: сформувати у здобувачів вищої освіти знання із загальної фармакології, фармакології спорту, питань допінгів, оскільки оздоровча корекція ґрунтується на знаннях із фармакотерапії як основного способу лікування, знання фармакології спорту необхідне для лікування різних патологічних станів при заняттях спортом, підвищення спортивної працездатності в різні періоди спортивної діяльності за допомогою фармакологічних засобів.

Завдання: ознайомити здобувачів вищої освіти із основними поняттями спортивної фармакології, принципами фармакологічного забезпечення

тренувального процесу, природними факторами підвищення фізичної працездатності, механізмами відновлення функцій при втомі, методами корекції передпатологічних та патологічних станів спортсменів високого класу, антидопінговим контролем в спорті.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен

знати:

- термінологію, основні поняття і визначення курсу;
- основні поняття фармакології: лікарська форма, лікарський засіб, терапевтична доза, особливості дії препаратів через різні шляхи введення в організм, побічну дію лікарських засобів;
- загальні закономірності фармакодинаміки і фармакокінетики;
- основні класи фармакологічних препаратів;
- основні групи фармакологічних препаратів, що застосовуються у спорті;
- основні принципи організації фармакологічного забезпечення напруженої м'язової діяльності;
- класифікацію фармакологічних препаратів, що застосовуються у спорті;
- заборонені фармакологічні препарати і заборонені методи, застосовувані у спорті вищих досягнень з метою підвищення працездатності;
- механізми фармакологічної дії препаратів, що відносяться до розряду допінгових засобів;
- побічні явища допінгів;
- організацію проведення і принципи антидопінгового контролю;
- фармакологічну корекцію синдромів перенапруги і больових синдромів при заняттях спортом;
- фармакологічне забезпечення спортсменів у різні періоди їхнього спортивної діяльності;
- особливості прискорення і підвищення рівня адаптації в надзвичайних умовах тренування і змагань (середньогір'я, вологий та жаркий клімат, різка зміна часового поясу і як наслідок – виникнення стану гострого десинхронозу та ін.);
- поняття допінгу і контроль за його застосуванням.

вміти:

- дійснювати медико-біологічний контроль стану організму;
- використовувати знання про фармакологічні засоби для корекції порушень при патологічних станах та отриманих при значних фізичних навантаженнях;
- ефективно використовувати фармакологічні препарати з урахуванням завдань різних етапів річного циклу підготовки спортсменів;
- застосовувати фармакологічні засоби для корекції окремих станів у спортивній практиці;

- грамотно застосовувати фармакологічні препарати з урахуванням рівня кваліфікації спортсмена, його індивідуальних особливостей, енерговитрат спортсмена та ін.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Тема 1.	Основи спортивної фармакології. Основні завдання спортивної фармакології. Недопінгові фармакологічні засоби.
Тема 2.	Використання лікарських засобів для прискорення відновлення спортсменів, лікування і профілактики станів перенапруги різних систем організму.
Тема 3.	Фармакологічні засоби на різних етапах підготовки спортсменів.
Тема 4.	Допінг у спорті.
Тема 5.	Терапевтичне використання заборонених речовин. Гострі отруєння допінгами.
Тема 6.	Генетичний допінг. Правові аспекти застосуванні допінгу.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
л		п	с.р.	л		п	с.р.	
Тема 1. Основи спортивної фармакології. Основні завдання спортивної фармакології. Недопінгові фармакологічні засоби. Препарати пластичної і енергетичної дії. Ноотропи. Антиоксиданти і антигіпоксанти. Імуномодулятори. Вітаміни і вітамінні комплекси. Біологічно активні добавки до їжі. Гелі, мазі, креми, розтирання.	11	2	2	7	11	0,5	0,5	10
Тема 2. Використання лікарських засобів для прискорення відновлення спортсменів, лікування і профілактики станів перенапруги різних систем організму. Синдром перенапруги центральної нервової системи (ЦНС). Синдром перенапруги серцево-судинної системи. Синдром перенапруги печінки (печінково-больовий). Синдром перенапруги нервово-м'язового апарату (м'язово-больовий).	20	2	4	14	20	0,5	1	18,5
Тема 3. Фармакологічні засоби на різних етапах підготовки спортсменів Відновлювальний період. Підготовчий період (базовий етап підготовки). Передзмагальний період підготовки. Змагальний період. Корекція стану спортсменів при переміщеннях.	11	2	2	7	11	1	0,5	9,5
Тема 4. Допінг у спорті. Застосування допінгів: анаболічні стероїди (АС), наслідки тривалого прийому	20	2	4	14	20	1	1	18

анаболічних стероїдів на різні органи і системи організму спортсмена, розпад стероїдів в організмі. Допінги нестероїдної структури. Спортивні змагання та допінги. Допінг-контроль: організація, порядок проведення. Санкції до спортсменів, викритих у застосуванні допінгу.								
Тема 5. Терапевтичне використання заборонених речовин. Гострі отруєння допінгами.	11	2	2	7	11	0,5	1	9,5
Тема 6. Генетичний допінг. Правові аспекти застосуванні допінгу.	11	2	2	7	11	0,5	1	9,5
Контрольна робота	6		2	4	6		1	5
Усього годин	90	12	18	60	90	4	6	80

5. Теми практичних занять

Денна форма навчання.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Препарати пластичної і енергетичної дії. Ноотропи. Антиоксиданти і антигіпоксанти. Імуномодулятори. Вітаміни і вітамінні комплекси. Біологічно активні добавки до їжі. Гелі, мазі, креми, розтирання.	2
2	2.1 Синдром перенапруги центральної нервової системи (ЦНС). Синдром перенапруги серцево-судинної системи.	2
	2.2 Синдром перенапруги печінки (печінково-больовий). Синдром перенапруги нервово-м'язового апарату (м'язово-больовий).	2
3	Відновлювальний період. Підготовчий період (базовий етап підготовки). Передзмагальний період підготовки. Змагальний період. Корекція стану спортсменів при переміщеннях.	2
4	4.1 Застосування допінгів: анаболічні стероїди (АС), наслідки тривалого прийому анаболічних стероїдів на різні органи і системи організму спортсмена, розпад стероїдів в організмі. Допінги нестероїдної структури.	2
	4.2 Спортивні змагання та допінги. Допінг-контроль: організація, порядок проведення. Санкції до спортсменів, викритих у застосуванні допінгу.	2
5	Терапевтичне використання заборонених речовин. Гострі отруєння допінгами.	2
6	Генетичний допінг. Правові аспекти застосуванні допінгу.	2
Контрольна робота		2
Разом		18

Заочна форма навчання.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Препарати пластичної і енергетичної дії. Ноотропи. Антиоксиданти і антигіпоксанти. Імуномодулятори. Вітаміни і вітамінні комплекси. Біологічно активні добавки до їжі. Гелі, мазі, креми, розтирання.	0,5
2	2.1 Синдром перенапруги центральної нервової системи (ЦНС). Синдром перенапруги серцево-судинної системи.	0,5
	2.2 Синдром перенапруги печінки (печінково-больовий). Синдром перенапруги нервово-м'язового апарату (м'язово-больовий).	0,5
3	Відновлювальний період. Підготовчий період (базовий етап підготовки). Передзмагальний період підготовки. Змагальний період. Корекція стану спортсменів при переміщеннях.	0,5
4	4.1 Застосування допінгів: анаболічні стероїди (АС), наслідки тривалого прийому анаболічних стероїдів на різні органи і системи організму спортсмена, розпад стероїдів в організмі. Допінги нестероїдної структури.	0,5
	4.2 Спортивні змагання та допінги. Допінг-контроль: організація, порядок проведення. Санкції до спортсменів, викритих у застосуванні допінгу.	0,5
5	Терапевтичне використання заборонених речовин. Гострі отруєння допінгами.	1
6	Генетичний допінг. Правові аспекти застосуванні допінгу.	1
Контрольна робота		1
Разом		6

6. Самостійна робота

Денна форма навчання.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Препарати пластичної і енергетичної дії. Ноотропи. Антиоксиданти і антигіпоксанти. Імуномодулятори. Вітаміни і вітамінні комплекси. Біологічно активні добавки до їжі. Гелі, мазі, креми, розтирання.	7
2	2.1 Синдром перенапруги центральної нервової системи (ЦНС). Синдром перенапруги серцево-судинної системи.	7
	2.2 Синдром перенапруги печінки (печінково-больовий). Синдром перенапруги нервово-м'язового апарату (м'язово-больовий).	7
3	Відновлювальний період. Підготовчий період (базовий етап підготовки). Передзмагальний період підготовки. Змагальний період. Корекція стану спортсменів при переміщеннях.	7
4	4.1 Застосування допінгів: анаболічні стероїди (АС), наслідки тривалого прийому анаболічних стероїдів на різні органи і системи організму спортсмена, розпад стероїдів в організмі. Допінги нестероїдної структури.	7
	4.2 Спортивні змагання та допінги. Допінг-контроль: організація, порядок проведення. Санкції до спортсменів, викритих у застосуванні допінгу.	7
5	Терапевтичне використання заборонених речовин. Гострі отруєння допінгами.	7
6	Генетичний допінг. Правові аспекти застосуванні допінгу.	7
Контрольна робота		4
Разом		60

Заочна форма навчання.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Препарати пластичної і енергетичної дії. Ноотропи. Антиоксиданти і антигіпоксанти. Імуномодулятори. Вітаміни і вітамінні комплекси. Біологічно активні добавки до їжі. Гелі, мазі, креми, розтирання.	10
2	2.1 Синдром перенапруги центральної нервової системи (ЦНС). Синдром перенапруги серцево-судинної системи.	9
	2.2 Синдром перенапруги печінки (печінково-больовий). Синдром перенапруги нервово-м'язового апарату (м'язово-больовий).	9,5
3	Відновлювальний період. Підготовчий період (базовий етап підготовки). Передзмагальний період підготовки. Змагальний період. Корекція стану спортсменів при переміщеннях.	9,5
4	4.1 Застосування допінгів: анаболічні стероїди (АС), наслідки тривалого прийому анаболічних стероїдів на різні органи і системи організму спортсмена, розпад стероїдів в організмі. Допінги нестероїдної структури.	9
	4.2 Спортивні змагання та допінги. Допінг-контроль: організація, порядок проведення. Санкції до спортсменів, викритих у застосуванні допінгу.	9
5	Терапевтичне використання заборонених речовин. Гострі отруєння допінгами.	9,5
6	Генетичний допінг. Правові аспекти застосуванні допінгу.	9,5
Контрольна робота		5
Разом		80

7. Методи навчання

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності.

A.

- словесні методи - розповідь-пояснення, бесіда, лекція;
- наочні методи - ілюстрація, демонстрація;
- практичні методи: досліди, вправи, лабораторні та практичні роботи, реферати;

Б. Індуктивні та дедуктивні.

С. Репродуктивні та точні, проблемно-пошукові.

Д. Навчальна робота під керівництвом викладача - самостійна аудиторна робота: вирішення ситуаційних задач, самостійні письмові роботи.

Е. Самостійна робота поза контролем викладача - самостійна робота вдома: домашні завдання - усні та письмові.

II.

A. Методи стимулювання інтересу до навчання:

- створення ситуації інтересу при викладанні того чи іншого матеріалу: використання рольових ігор, перегляд навчальних телепередач, кінофільмів.
- навчальні дискусії;
- аналіз практичних та клінічних ситуацій;

Б. Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

- роз'яснення мети навчального предмету
- вимоги до вивчення предмета , дисциплінарні, організаційно-педагогічні).
- заохочення та покарання в навчанні: оцінка студентів за успіхи, усне схвалення (чи осуд викладача).

III. Методи контролю (самоконтролю, взаємоконтролю), корекції (самокорекції, взаємокорекції) за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності.

IV. Бінарні, інтегровані, універсальні методи.

8. Методи контролю

1. Усне опитування;
2. Тестування;
3. Письмовий контроль;
4. Екзамен.

Перелік питань для підсумкового контролю

1. Ергогенні засоби підвищення працездатності спортсменів.
2. Ерголітичні речовини.
3. Організація дослідження впливу фармакологічних засобів на організм спортсменів. Ефект плацебо.
4. Застосування алкоголю у спорті. Ерголітичні властивості алкоголю.
5. Використання амфетамінів у спорті, ризик пов'язаний з їх вживанням.
6. Використання бета-блокаторів у практиці спорту? Ерголітичні властивості?
7. Застосування кофеїну у спорті. Очікувані позитивні дії та ризики пов'язані з його вживанням?
8. Застосування кокаїну та маріхуани у спорті? Негативні наслідки пов'язані з їх вживанням.
9. Застосуванні діуретичних препаратів у практиці спорту. Ризик пов'язаний з їх використанням?
10. Анаболічні стероїди. Очікувані позитивні дії та наслідки їх використання.
11. Гормон росту як засіб підвищення фізичної працездатності. Очікувані позитивні дії та ризики пов'язані з їх використанням.
12. Застосування інсуліну у спорті. Ризики пов'язані з їх використанням.
13. Пероральні протизаплідні засоби з метою підвищення працездатності спортсменок. Наслідки їх використання.
14. Заборонені методи підвищення працездатності спортсменів. Реінфузія крові. Очікувані позитивні дії та ризики пов'язані з використанням даного методу?
15. Еритропоетин. Вплив на м'язову діяльність спортсменів.
16. Застосування солей аспаргінової кислоти у спорті.
17. Використання двовуглекислої солі в практиці спорту.
18. Групи фармакологічних засобів для покращення фізичної працездатності.
19. Допінг. Антидопінговий контроль.
20. Сучасні методичні принципи проведення антидопінгового контролю. Санкції щодо порушників.
21. Групи заборонених (допінгових) речовин. Охарактеризувати їх.
22. Заборонені методи підвищення працездатності спортсменів.
23. Класифікація незаборонених фармакологічних засобів підвищення фізичної працездатності

спортсменів.

24. Застосування фармакологічних засобів на різних етапах підготовки спортсмена.
25. Фармакологічне забезпечення в залежності від виду спорту.
26. Застосування фармакологічних засобів у підготовчому періоді річного макроциклу.
27. Застосування фармакологічних засобів у змагальному періоді річного макроциклу.
28. Застосування фармакологічних засобів у перехідному періоді річного макроциклу.
29. Застосування фармакологічних засобів з метою підвищення фізичної працездатності в обраному виді спорту.
30. Загальні завдання спортивної фармакології.
31. Використання у спортивній практиці медико-біологічних засобів відновлення.
32. Механізм виникнення втоми. Застосування фармакологічних засобів для лікування стану перетренованості.
33. Синдром перенапруги центральної нервової системи. Фармакологічне забезпечення.
34. Синдром перенапруги серцево-судиної системи. Фармакологічне забезпечення.
35. Синдром перенапруги печінки (печінково-болючий синдром). Фармакологічне забезпечення.
36. Синдром перенапруги нервово-м'язового апарату (м'язово-болючий синдром). Фармакологічне забезпечення.
37. Застосування седативних і снодійних засобів у спортивній практиці.
38. Фармакологічне забезпечення у циклічних видах спорту.
39. Фармакологічне забезпечення у швидко-силових видах спорту.
40. Фармакологічне забезпечення у спортивнихдиноборствах.
41. Фармакологічне забезпечення складно-координаційних видах спорту.
42. Історія виникнення фармакології як науки.
43. Джерела отримання лікарських речовин. Клініко-фармакологічне випробування препаратів.
44. Умови, які впливають на дію лікарських засобів.
45. Алергія. Ознаки алергічної реакції. Перша медична допомога.
46. Набряк Квінке. Анафілактичний шок. Перша медична допомога
47. Алергія. Етапи виникнення алергії.
48. Фармакологія спорту. Мета спортивної фармакології. Ергогенні лікарські засоби підвищення фізичної працездатності спортсменів.
49. Принципи фармакологічного забезпечення спортсменів.
50. Основні принципи при призначенні фармакологічних препаратів.
51. Класифікація лікарських засобів та мета їх застосування у практиці спорту.

52. Дати визначення фармакокінетика і фармакодинаміки, лікарський засіб. Механізми дії препаратів.
53. Екзогенні і ендогенні фактори, що впливають на фармакокінетику та фармодинаміку.
54. Застосування допінгів у різних видах спорту. Винаходження різних допінгових препаратів.
55. Фармакологічні засоби, що стимулюють центральну нервову систему.
56. Застосування наркотичних речовин у спорті. Очікувані позитивні дії та ризики пов'язані з їх використанням.
57. Призначення вітамінів з метою підвищення фізичної працездатності.
58. Клас імуностимуляторів. Фармакологічні препарати для підвищення імунітету у спортсменів.
59. Особливості призначення сучасних фармакологічних засобів у спортивній практиці.
60. Адаптогени. Їх значення для відновлення працездатності у спортсменів.
61. Шляхи введення ліків в організм людини.
62. Поняття допінгу в спортивній практиці.
63. Ноотропні препарати. Можливості застосування спортсменами.
64. Антигіпоксанти у спорті.
65. Причини, ознаки отруєння і перша допомога при отруєннях лікарськими препаратами.
66. Нестероїдні анаболічні препарати та їх використання у спорті. Особливості застосування анаболічних препаратів спортсменами різних спеціалізацій.
67. Лабораторні випробування дії фармакологічних препаратів. Умови експерименту.
68. Клініко-фармакологічні випробування препаратів загальної медицини.
69. Наслідки дефіциту заліза у спортсменів. Сучасні препарати із вмістом заліза.
70. Режим харчування спортсменів як фактор природнього підвищення фізичної працездатності.
71. Відновлення рідини та електролітів після фізичного навантаження.
72. Рослинні адаптогени. Особливості застосування спортсменами.
73. Застосування окремих амінокислот і амінокислотних коктейлів у спорті.
74. Моніторинг факторів, що знижують фізичну працездатність, та їх фармакологічна корекція. Фармакологічні препарати, що підвищують фізичну працездатність.
75. Препарати, що регулюють кислотно-лужну рівновагу в крові.
76. Що таке лікарські засоби, джерела їх отримання?

9. Розподіл балів, які отримують студенти

Денна форма навчання.

Навчальна (аудиторна робота)				
Змістовий модуль 1				
Робота на парах	Оцінка за самостійну роботу	Оцінка за знання термінології	Контрольна робота	Разом
50	20	20	10	100

Оцінювання відповідей студентів на практичних заняттях відбувається за 100 бальною шкалою. По завершенні теоретичного навчання середнє арифметичне усіх отриманих оцінок у 100-бальній шкалі множиться на ваговий коефіцієнт 0,5, відповідно – максимальний бал за усі отриманні заняття у підсумку може скласти 50 балів.

Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за роботу на парах (максимально – 50 балів), отриманих балів за самостійну роботу (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,2, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 20 балів), оцінки за знання термінології (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,2, відповідно максимальний бал може скласти 20 балів) і оцінки, отриманої за контрольну роботу (максимальний бал – 10 балів), що в сумі максимально може скласти 100 балів.

Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:

90-100 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.

70-89 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.

50-69 балів – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.

Менше 50 балів – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
80 – 89	B	добре	
70 – 79	C		
60 – 69	D	задовільно	
50 – 59	E		
26 – 49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання

0-25	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
------	----------	--	--

10. Методичне забезпечення

Перелік наявної літератури.

1. Измайлова О.В., Щербак Ю.Є. Допінг і боротьба з ним: Методичний посібник. – Полтава, 2005. – 72с.
2. Фаворитов В.М. Фармакологічне супроводження в спорті: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання. - Запоріжжя: ЗНУ, 2011. -96 с.
3. Фармакологічний супровід у сфері фізичної культури і спорту. Методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»/ уклад.: Г. Л. Юсіна. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – 29 с.

Тестові завдання.

Зірочками вказані правильні відповіді

- Який пункт не входить до визначення поняття «допінг»:
 - штучне підвищення спортивної працездатності
 - природне підвищення спортивної працездатності *
 - спричинює побічні ефекти на організм
 - біологічно активні речовина чи спосіб.
- Всесвітня антидопінгова агенція була створена в:
 - 1975 р.
 - 1983 р.
 - 1999 р.*
 - 2005 р.
- До заборонених методів не відноситься:
 - введення штучних носіїв кисню
 - хімічні, фармакологічні, фізичні маніпуляції
 - тренування в умовах високогір'я*
 - кров'яний допінг
- Що не вважається порушенням антидопінгових правил:
 - наявність забороненої речовини або її метаболітів в організмі атлета
 - неявка на здачу проб після надіслання повідомлення
 - вживання допінгів під час дискваліфікації*
 - втручання в будь-яку частину допінг-контролю
- За перше порушення статті «Наявність заборонених речовин в організмі» термін дискваліфікації складає:
 - 1 рік
 - 2 роки*
 - 4 роки
 - довічна дискваліфікація
- В період дискваліфікації спортсмен може:
 - брати участь у заходах, організованих будь-якої Стороною, що прийняла Кодекс
 - продовжувати тренування за власною ініціативою*
 - отримувати фінансову допомогу, що має відношення до спорту, від будь-якої Сторони, що прийняла Кодекс
 - отримувати медичну допомогу, що має відношення до спорту, від будь-якої Сторони, що прийняла Кодекс
- Атлети повинні надавати точну інформацію для тестування поза змаганнями стосовно місцезнаходження протягом:
 - 1-2 міс
 - 2-3 міс*
 - 3-5 міс
 - 6 міс
- На яких змаганнях не проводиться допінг-контроль:
 - обласний чемпіонат*
 - національний чемпіонат
 - чемпіонат Європи
 - олімпійські ігри
- Допінг-контроль здійснюється:
 - тільки в легкій атлетиці
 - тільки у важкій атлетиці
 - тільки в параолімпійських видах спорту
 - в усіх видах спорту*
- Спортсмени, які проходять допінг-контроль, обираються наступним чином:
 - три спортсмени з фінальної класифікації та інші – по жеребкуванню
 - чотири спортсмени з фінальної класифікації
 - чотири спортсмени з фінальної класифікації та інші – по жеребкуванню*
 - всі по жеребкуванню
- Кількість сечі, яку спортсмен повинен здати для допінг-контролю:
 - не менше 55 мл
 - не менше 65 мл
 - не менше 75 мл*
 - не менше 100 мл
- Питома вага сечі при заборі проби на допінг-контроль має становити:
 - не менше 1000
 - не менше 1005
 - не менше 1010*
 - питома вага не має значення
- Повідомлення про допінг-контроль спортсмену вручає:
 - акредитований лікар збірної
 - акредитований тренер збірної
 - Служба ескорту*
 - Представник Медичної комісії МОК
- Особливістю процедури збору сечі для допінг-контролю для неповнолітніх є:
 - можуть попросити представника антидопінгової служби надати допомоги у підтримці устаткування, розділенні проб і заповненні формуляру
 - протягом всього процесу забору проби можуть бути у супроводі свого представника *
 - можуть використовувати більшу за розміром ємкість для здачі проби
 - може попросити свого представника підписати форму від імені спортсмена
- Особливістю процедури збору сечі для допінг-контролю для спортсменів з обмеженими руховими можливостями:
 - можуть попросити представника антидопінгової служби надати допомоги у підтримці устаткування, розділенні проб і заповненні формуляру *
 - протягом всього процесу забору проби можуть бути у супроводі свого представника
 - можуть використовувати більшу за розміром ємкість для здачі проби
 - може попросити свого представника підписати форму від імені спортсмена
- Особливістю процедури збору сечі для допінг-контролю для спортсменів з обмеженими інтелектуальними можливостями:
 - можуть попросити представника антидопінгової служби надати допомоги у підтримці устаткування, розділенні проб і заповненні формуляру
 - протягом всього процесу забору проби можуть бути у супроводі свого представника *
 - можуть використовувати більшу за розміром ємкість для здачі проби

Г. можете попросити свого представника підписати форму від імені спортсмена

17. Оберіть коректне твердження:

А. якщо аналіз проби Б не підтверджує результат аналізу проби А, антидопінгова організація приступає до передбачених санкцій

Б. якщо аналіз проби Б підтверджує результат проби А, ніяких подальших дій відносно спортсмена не приймається

В. якщо аналіз проби Б підтверджує результат аналізу проби А, антидопінгова організація приступає до передбачених санкцій*

Г. аналіз проби Б проводять для акредитації антидопінгової лабораторії

18. Аналіз крові в системі допінг-контролю проводиться для визначення:

А. анаболічних стероїдів

Б. наркотичних речовин

В. еритропоетину*

Г. стимуляторів

19. Назвіть препарат, який володіє анаболічним ефектом :

А. фуросемід

Б. нандролон *

В. лідокаїн

Г. еритропоетин

20. Порушенням допінг-правил є співвідношення тестостерону до епітестостерону в сечі більше:

А. 1:1

Б. 1:2

В. 1:3

Г. 1:4*

21. Який механізм не приймає участь у збільшенні об'єму м'язів при дії анаболічних стероїдів:

А. збільшення товщини міофібрил актину і міозину

Б. збільшення об'єму циркулюючої крові

В. збільшення венозності мускулатури

Г. посилення синтезу ендогенних глюкокортикостероїдів*

22. Який побічний ефект анаболічних стероїдів є спільним і для чоловіків, і для жінок:

А. артеріальна гіпертензія*

Б. гінекомастія

В. безпліддя

Г. передчасне облісіння

23. Який побічний ефект анаболічних стероїдів є характерним тільки для жінок:

А. розлади психіки

Б. розриви сухожилків

В. маскулінізація*

Г. гінекомастія

24. Який побічний ефект анаболічних стероїдів є характерним для підлітків:

А. розлади психіки

Б. розриви сухожилків

В. передчасне закриття зон росту в довгих кістках *

Г. гінекомастія

25. Явище «плато» при призначенні анаболічних стероїдів - це:

А. призначення стероїдів у випадку, коли призначені раніше препарати не дали бажаного приросту м'язової сили *

Б. одночасне призначення декількох середників перорально та в ін'єкціях

В. перехід з одного стероїду на інший

Г. використання багатьох препаратів в малих дозах

26. Спосіб «швидкого перемикання» при призначенні анаболічних стероїдів - це:

А. призначення стероїдів у випадку, коли призначені раніше препарати не дали бажаного приросту м'язової сили

Б. одночасне призначення декількох середників перорально та в ін'єкціях

В. перехід з одного стероїду на інший*

Г. використання багатьох препаратів в малих дозах

27. Який стимулятор бета2-адренорецепторів після видачі дозволу на терапевтичне використання може використовуватись для лікування бронхіальної астми:

А. сальбутамол*

Б. фенотерол

В. кленбутерол

Г. добутамін

28. Механізм дії стимуляторів бета2-адренорецепторів:

А. вплив на клубочкову фільтрацію

Б. підвищення опірності організму до низького вмісту кисню

В. анаболічний ефект, бронходилатація*

Г. збільшення рівня ендогенних кортикостероїдів

29. Бажаний ефект діуретиків:

А. прискорення виведення заборонених речовин, анаболічний ефект

Б. прискорення виведення заборонених речовин, збільшення м'язової маси

В. швидке зниження маси тіла, бронходилатація

Г. швидке зниження маси тіла, прискорення виведення заборонених речовин*

30. Яка заборонена маскуюча речовина затримує акт сечопуску:

А. фуросемід

Б. пробенецид*

В. замітники плазми

Г. епітестостерон

31. В організмі людини еритропоетин виробляється в:

А. печінці

Б. нирках*

В. легенях

Г. мозку

32. До відстрочених побічних ефектів еритропоетину відноситься все перераховане, крім:

А. артеріальна гіпертензія

Б. тромбоз *

В. хвороби імунної системи

Г. онкологічні захворювання кісткового мозку

33. Кортикотропін – це гормон:

А. наднирників

Б. передньої частки гіпофізу *

В. задньої частки гіпофізу

Г. щитоподібної залози

34. Хоріонічний гонадотропін заборонений:

А. тільки у жінок

Б. тільки у чоловіків *

В. у жінок і чоловіків

Г. у підлітків

35. Соматотропін – це гормон:

А. наднирників

Б. передньої частки гіпофізу *

В. задньої частки гіпофізу

- Г. щитоподібної залози
36. До стимуляторів відноситься:
- А. амфетамін *
 - Б. преднізолон
 - В. лідокаїн
 - Г. кортикотропін
37. До наркотичних речовин відноситься:
- А. метадон *
 - Б. преднізолон
 - В. лідокаїн
 - Г. адреналін
38. Бажаний допінг-ефект наркотичних речовин:
- А. виражений анаболічний ефект
 - Б. збільшують больовий поріг, що підвищує спортивну працездатність*
 - В. збільшують дихальний об'єм
 - Г. підсилюють вироблення глюкокортикостероїдів
39. До глюкокортикостероїдів відноситься:
- А. метадон
 - Б. преднізолон*
 - В. лідокаїн
 - Г. адреналін
40. Який шлях застосування глюкокортикостероїдів заборонений:
- А. назального
 - Б. дерматологічний
 - В. внутрішньовенні ін'єкції *
 - Г. внутрішньосуглобові ін'єкції
41. До побічних ефектів глюкокортикостероїдів відноситься все перераховане, крім:
- А. розрив м'язів
 - Б. зниження опірності до інфекції
 - В. фізична залежність*
 - Г. пригнічення вироблення ендогенних глюкокортикостероїдів
42. Етанол заборонений у всіх перерахованих видах спорту, крім:
- А. футбол*
 - Б. автомобільний спорт
 - В. карате
 - Г. дисципліни, що включають стрільбу
43. Бета-блокатори заборонені у всіх перерахованих видах спорту, крім:
- А. гімнастика
 - Б. лижний спорт
 - В. боротьба*
 - Г. дисципліни, що включають стрільбу
44. Бажаний допінг-ефект бета-блокаторів:
- А. виражений анаболічний ефект
 - Б. протинабряковий, протизапальний ефект
 - В. протистресовий середник*
 - Г. підсилюють вироблення ендогенних глюкокортикостероїдів
45. Підвищення аеробного порогу досягається при призначенні таких харчових добавок:
- А. L-карнітин, коензим Q10, адаптогени
 - Б. полімери глюкози, інозин*
 - В. енергетичні продукти, спортивні напої, макро- і мікроелементи
 - Г. креатин
46. Для корекції калорійності дієти в різних видах спорту призначають такі харчові добавки:
- А. L-карнітин, коензим Q10, адаптогени
 - Б. полімери глюкози, інозин
 - В. енергетичні продукти, спортивні напої, макро- і мікроелементи*
 - Г. креатин
47. Для зменшення маси тіла спортсмена призначають такі харчові добавки:
- А. L-карнітин, бромелайн*
 - Б. вітаміни С, Е, А, селен, рослинні антиоксиданти
 - В. креатин, гліцин, аспарагін, орнітин, знежирене молоко, амінокислоти, глютамін
 - Г. комплекс РНК
48. Для корекції вільнорадикального окислення призначають такі харчові добавки:
- А. L-карнітин, бромелайн
 - Б. вітаміни С, Е, А, селен, рослинні антиоксиданти *
 - В. креатин, гліцин, аспарагін, орнітин, знежирене молоко, амінокислоти, глютамін
 - Г. L-аргінін, L-орнітин, комплекс РНК
49. Яке співвідношення поживних речовин-джерел енергії повинно забезпечуватись харчовими добавками:
- А. 70% енергії за рахунок вуглеводів, 15% енергії за рахунок жирів і 15% енергії за рахунок білків
 - Б. мінімум 55% енергії за рахунок вуглеводів, більше 30% енергії за рахунок жирів і 15% енергії за рахунок білків *
 - В. мінімум 40% енергії за рахунок вуглеводів, більше 30% енергії за рахунок жирів і 30% енергії за рахунок білків
 - Г. мінімум 20% енергії за рахунок вуглеводів, більше 30% енергії за рахунок жирів і 50% енергії за рахунок білків
50. Для регідратації організму під час фізичного навантаження доцільно вживати:
- А. кока-колу
 - Б. мінеральну воду *
 - В. нерозбавлений сік
 - Г. концентрований бульйон

11. Рекомендована література

1. Допинг и эргогенные средства в спорте / под ред. В. Н. Платонова. Киев : Олимпийская литература, 2003. 576с.
2. Клеценко Л.В. Фармакологія у фізичному вихованні і спорті: курс лекцій для студентів дистанційної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. 126 с.
3. Короткий Т. Р., Хендель Н. В. Міжнародні стандарти у сфері боротьби з допінгом. Вісник Південного регіонального центру Національної академії правових наук України. 2020. № 23. С. 148-154.
4. Міжнародна конвенція про боротьбу з допінгом у спорті Офіційний веб-сайт Верховної Ради України https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/952_007
5. Олійник А.М. Фармакологічна реабілітація в спорті: посібник для студентів вищих навчальних закладів / А.М.Олійник, В.С.Грушко, О.В.Олійник. – Тернопіль, 2010. – 165 с.
6. Питание спортсменов ; пер. с англ. / под ред. Кристин А.Розенблум. Киев : Олимпийская литература, 2011. 535 с.
7. Платонов В. Борьба с допингом в олимпийском спорте: кризис и пути его преодоления. Наука в олимпийском спорте. 2016. № 2. С. 64-90. URL: http://sportnauka.org.ua/en/wp-content/uploads/nvos/articles/2016.2_8.pdf
8. Платонов В. Н. Допинг в спорте и проблемы фармакологического обеспечения подготовки спортсменов. Москва : Советский спорт, 2010. 306 с.
9. Про антидопінговий контроль у спорті : Закон України від 07.02.2017 р. № 1835-VIII. Офіційний веб-сайт Верховної Ради України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1835-19>
10. Фармакология спорта / под общ. ред. С. А. Олейника, Л. М. Гуниной, Р. Д. Сейфуллы. Киев : Олимпийская литература, 2010. 640 с.
11. Фармакология спорта / под общ. ред. С.А. Олейника, Л.М. Гуниной, Р.Д. Сейфуллы. Киев : Олимпийская литература, 2010. 639 с.
12. Фізична реабілітація, спортивна медицина : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич, А.В.Магльований [та ін.] ; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с. : іл. 79.

Додаткова:

1. Бордюгова Н. В. Правопорушення в спорті: допінг, поняття і історія розповсюдження. Часопис Київського університету права. 2010. № 1. С. 291-295.
2. Гунина Л. М. Механізми впливу антиоксидантів при фізических навантаженнях. Наука в Олимп. Спорте. №1. 2016. С.25–32. 2.
3. Земцова І. І. Сучасні концепції харчування спортсменів. Спортивна медицина. Житомир : Олимп. л-ра, 2012. С.77-84. 36
4. Львовская Е. И. Процессы перекисного окисления липидов и особенности липопероксидации при физических нагрузках: учебное пособие. Челябинск, 2014. 80 с.
5. Микитюк Н. С. Антидопінгова політика та її регулювання у спорті. Проблематика застосування. Молодий вчений. 2019. № 9. С. 422-426.
6. Пасечник О. В. Вимоги законодавства ЄС до виробництва фармацевтичних препаратів та відповідність їм законодавства України. Правові та інституційні механізми розвитку України в умовах європейської інтеграції : матер. Міжнар. наук.-практ. Конф. (м. Одеса, 18 травня 2018 р.). Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2018. С. 377-379.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое применение. К. : Олимп. лит-ра, 2015. Кн.1. 2015. 680 с.

8. Постанова кабінету міністрів «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року» від 01.03.2017 р. № 115.
9. Ровний А. С. Фізіологія спортивної діяльності. Харків : ХНАДУ. 2015. 556 с.
10. Сергієнко В. М., Корж С. О. Поняття допінгу та нормативноправове регулювання боротьби з цим явищем у спорті. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3. (110). С. 516-519.
11. Фармацевтичні та медико-біологічні аспекти ліків. Перцев І. М., Пімінов О. Х., Слободянюк М. М. та ін. Навчальний посібник / За ред. І. М. Перцева. – Вінниця: Нова книга, 2007. – 728 с.

12. Інформаційні ресурси

- Ad hoc European Committee for the World Anti-Doping Agency. URL: <https://www.coe.int/en/web/sport/ad-hoc-european-committee-for-theworld-anti-doping-agency-cahama>
- Боротьба з допінгом, 2020. URL: <https://nadc.org.ua/pronas/borotba-z-dopingom/>
- Боротба з допінгом у спорті. Офіційний сайт ЮНЕСКО. URL: <http://www.unesco.org/new/ru/social-and-human-sciences/themes/antidoping/unesco-and-ВАДА/>
- Види допінгу і причини його заборони. Санкції до спортсменів. URL: http://www.shooting-ua.com/books/book_266.htm
- Всесвітній антидопінговий кодекс. URL: <http://www.rowingrussia.ru/d/35285/d/vsemirnyyantidopingovy-kodeks-2015.pdf>
- Всесвітній антидопінговий кодекс. НОК України. URL: <http://nocukr.org/about/officialdocuments/world-anti-doping-code/>
- Кодекс ВАДА. URL: <https://www.ВАДАааа.org/sites/default/files/resources/files/ВАДА-2015-code-ru.pdf>
- Кодекс міжнародного спортивного арбітражу. URL: <http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID=1538>.
- Олімпійська Хартія. International Olympic Committee. Lausanne/Switzerland: Château de Vidy URL: https://nocodessa.org.ua/images/docs/Olympic_Charter_2_August_2016_UKR.pdf
- Список заборонених субстанцій і методів. URL: https://nada.by/education/spisok_zapreshchyennykh_substantsiy_i_metodov/