**Рекомендации и требования по выполнению заданий**

по учебной дисциплине **ОП.16 «Антидопинг»**

Специальность 49.02.01Физическая культура

Группа 31-32

1. Реферат или доклад следует оформлять на отдельных печатных листах.
2. Требования к печатным работам: формат листа – книжный; параметры страницы: левое поле- 3 см, верхнее и нижнее – 2 см, правое – 1,5; шрифт – TimesNewRoman, кегль(размер шрифта) – 14, выравнивание – по ширине, междустрочный интервал – полуторный. Титульный лист и содержание не нумеруются, нумерация начинается с 3 страницы и ставим там «3». Титульный лист печатной работы обязателен (см.ниже образец), обязательно содержание глав или частей при написании реферата (см.ниже образец)
3. При подготовке материалов можно использовать интернет-ресурсы
4. Презентации оформлять в программе PowerPoint (присылать на электронную почту **natalka74@mail.ru)**
5. Контрольные работы оформлять в отдельной тетради
6. Практические задания выполнять в отдельной тетради (писать разборчиво), тетрадь обязательно подписана (название предмета, курса, группы, ФИО студента).
7. Все выполненные задания подписывать, оформлять эстетично и аккуратно.
8. Задания предоставить в отдельных тетрадях, обязательно подписанными (название предмета, группа, ФИО студента)
9. **Задания предоставить до 28 марта 2026 кабинет №9.**
10. В случае несвоевременной сдачи работ по неуважительным причинам снижается оценивание
11. За консультациями обращаться по телефону: +7978 280-29-31 в рамках учебного времени (с 08.00 до 16.30)

Гурина Наталья Николаевна

 Министерство спорта Республики Крым 

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Крымское среднее профессиональное училище (техникум) олимпийского резерва

имени Леонида Фёдоровича Ярового»

РЕФЕРАТ

по дисциплине «ОП 16. «АНТИДОПИНГ»

На тему: «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»

Выполнил: студент(ка) 3 курса 31 группы

Иванов Сергей Иванович

Проверил(а): Гурина Н.Н,

Краснолесье, 2026

**Содержание (образец)**

1. Введение……………………………………………….……………………….…………3

2.Основная часть…………………………………………………………………….……...5

2.1.Что такое социальные сети………………………………………………….…………6

2.2. История создание социальный сетей и первые социальные сети…………………8

2.3. Виды социальных сетей…………………………………………..………………….12

3. Влияние социальных сетей на русский язык ……………………………………..….17

3.1. Причины возникновения ошибок в речи………………………………………..….20

3.2. Рекомендации по предупреждению негативного влияния социальных сетей на язык……………………………………………………………………………………………25

4. Заключение………….……………………………………………….……….…..………27

5. Список литературы и использованных источников информации…………………..28

**Задание №1**

**ТЕМА: Понятие допинга, история его возникновения применения**

Выполнить презентацию на 15 слайдов и отправит на почту [**natalka74@mail.ru**](mailto:natalka74@mail.ru) **(январь)**

**Здание №2**

**ТЕМА : Конвенция против применения «допинга». (январь)**

Выполнить реферат (распечатать), в соответствии с требованиями.

**Задание №3**

**Практическое занятие №1**

**Тема: «Современные тенденции в спорте»**

**Алгоритм выполнения**:

1.Изучить научные статьи в данной области в интернет – ресурсах.

2.Сделать письменный анализ **по трем** статьям **в тетрадь**: «**Современные тенденции в спорте», при этом необходимо учитывать:**

**- Распечатать данные статьи, их должно быть не менее – 3 шт .(февраль)**

**Задание №4**

**Тема:** «Основная классификация допингов»

Выполнить презентацию и отправить на электронную почту, указанную выше, распечатывать не надо. (февраль)

**Задание №5**

**ТЕМА: «Фармакологическая характеристика допинговых средств»**

**Выполнить реферат (распечатать), в соответствии с требованиями. (март)**

**Задание №6 (март)**

**Практическое занятие №2 (ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ выполнить в тетради в соответствии с требованиями и используя данные приложения)  
Обоснование применения фармакологических препаратов  
в подготовительный период по видам спорта  
Цель:** обосновать применение фармакологических препаратов,  
используемых на подготовительном этапе подготовки спортсмена; продолжить  
формирование умения планировать учебно-тренировочные занятия  
**Ход работы  
*Письменно ответьте на вопросы и выполните задания (при необходимости  
воспользуйтесь справочным материалом из Приложения 1, 2)***1. Какой этап в подготовке спортсмена называется подготовительным?  
2. Какова задача фармакологического обеспечения на данном этапе?  
3. Дайте физиологическую характеристику видам спорта, представленным в  
таблице.  
Значком «+» укажите в таблице применение данных препаратов по видам  
спорта в подготовительный период

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спорта | Витамины | Энергодающие вещества | Адапто гены | Ноо тропы | Антиокси данты | Иммуномо дуляторы |
| Циклические |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно силовые |  |  |  |  |  |  |
| Единоборства |  |  |  |  |  |  |
| Координационные |  |  |  |  |  |  |
| Игровые |  |  |  |  |  |  |

В **выводе** обоснуйте необходимость применение данных  
фармакологических препаратов по видам спорта, указав физиологические  
особенности видов спорта, цель применения препаратов.  
***Справочный материал  
Витами́ны (от лат. vita — «жизнь» и амин)*** — группа  
низкомолекулярных органических соединений относительно простого строения  
и разнообразной химической природы. Это сборная по химической природе  
группа органических веществ, объединённая по признаку абсолютной  
необходимости их для гетеротрофного организма в качестве составной части  
пищи. Большинство витаминов являются коферментами или их  
предшественниками. Витамины содержатся в пище (или в окружающей среде) в  
16  
очень малых количествах и поэтому относятся к микронутриентам. К витаминам  
не относят микроэлементы и незаменимые аминокислоты.  
***Энергодающие вешества*** – вещества, стимулирующие энергетические  
процессы в организме и не являющиеся ни пищевыми продуктами, ни  
допингами.  
***Адаптоге́ ны*** — фармакологическая группа препаратов природного или  
искусственного происхождения, способных повышать неспецифическую  
сопротивляемость организма к широкому спектру вредных воздействий  
физической, химической и биологической природы.  
***Ноотропы***, они же нейрометаболические стимуляторы — лекарственные  
средства, предназначенные для оказания специфического воздействия на высшие  
психические функции мозга. Считается, что ноотропы способны стимулировать  
умственную деятельность, активизировать когнитивные функции, улучшать  
память и увеличивать способность к обучению. Предполагается, что ноотропы  
увеличивают устойчивость мозга к разнообразным вредным воздействиям, таким  
как чрезмерные нагрузки или гипоксия.  
***А̀ нтиоксида́ нты*** или противоокислители (также антиокислители,  
консерванты) — вещества, которые ингибируют окисление; любое из  
многочисленных химических веществ, в том числе естественные продукты  
деятельности организма и питательные вещества, поступающие с пищей,  
которые могут устранить окислительное действие свободных радикалов и  
других веществ.  
***Иммуномодуляторы*** — природные или синтетические вещества,  
способные оказывать регулирующее действие на иммунную систему. Их  
активность обусловлена способностью воздействовать на метаболизм клеток и  
тканей организма, активировать иммунокомпетент

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1.  
*СПРАВОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ*Краткая характеристика видов спорта**К **циклическим видам спорта** (движениям) относятся бег, ходьба,  
плавание, гребля, велоспорт, лыжные гонки, конькобежный спорт и многие  
другие. Все они имеют ряд общих черт как в отношении движений, так и в  
отношении энергозатрат.  
Общность циклических движений заключается в следующем. Все фазы  
движений, существующие в одном цикле, присутствуют и в остальных, причем в  
той же последовательности. Циклы друг от друга неотделимы.  
Роль физиологической основы циклических движений выполняет ритмический  
двигательный цепной рефлекс, имеющий безусловно-рефлекторное  
происхождение и поддерживаемый автоматически. Значительная часть  
циклических движений представляют собой естественные локомоции  
(движения) или базируются на них. Основными переменными величинами в  
циклических движениях являются мощность и длительность  
(продолжительность) выполняемой работы. Мощность определяется частотой  
двигательных циклов, амплитудой и силой движений.  
Общей для всех циклических движений является зависимость предельной  
продолжительности работы от ее мощности или скорости передвижения.  
**Скоростно-силовые** способности, как говорит сам термин, проявляются в  
действиях, где наряду с силой требуется высокая скорость движений  
(легкоатлетические прыжки и метания, спринт, бокс, рывок штанги и т. д.).  
Некоторые из таких скоростно-силовых проявлений получили название  
взрывной силы. Этим термином обозначают способность достигать максимума  
проявляемой силы по ходу движений в возможно меньшее время (оценивается, в  
частности, скоростно-силовым индексом — отношением максимального  
значения силы в данном движении ко времени достижения этого максимума).  
Скоростно-силовые виды спорта связаны с выполнением быстрых, сильных  
кратковременных движений. К ним относятся: различные виды прыжков,  
метаний, бег на спринтерские дистанции. Доминирующие физические качества,  
обеспечивающий высокий спортивный результат: скорость сокращения мышц,  
темп сокращения мышц, сила сокращений и связанные все воедино скоростносиловые возможности. Скорость сокращения мышц тренируется сложнее всего,  
основные тренировки – скоростные, направленные на проявление высокой  
скорости сокращения мышц, а также силовые тренировки, направленные на  
достижение оптимального баланса между мышцами синергистами и  
антагонистами.  
В **группу единоборств** входят такие спортивные дисциплины, как бокс,  
борьба (греко-римская, вольная, самбо, дзюдо, национальные виды борьбы,  
армрестлинг), различные виды восточных единоборств, фехтование.

Для этой группы видов спорта характерно непосредственное контактное  
противодействие спортсменов-соперников. Поединки -это физическое и  
психическое противостояние, которое требует активного проявления волевых  
качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного  
совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые  
качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются  
ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность  
сенсорно-психических процессов.  
Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих  
**координацию движений**. Ловкость определяет успешность овладения новыми  
спортивными и трудовыми движениями, проявление силы и выносливости.  
Наибольший эффект в воспитании ловкости обеспечивают такие сложно  
координационные виды спорта, какими являются спортивная акробатика,  
гимнастика спортивная и художественная, прыжки в воду, на батуте, прыжки на  
лыжах, фигурное катание и спортивные игры. Все эти виды (кроме спортивных  
игр) не оказывают значительного действия на сердечно-сосудистую и  
дыхательную системы, но предъявляют значительные требования к подготовке  
нервно-мышечного аппарата, к волевым качествам спортсменов.  
Игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревновании, выделились  
в отдельную группу - спортивные игры, или **игровые виды** спорта.  
Соревновательное противоборство в игре происходит по установленным  
правилам с использованием присущих только конкретной игре  
соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным  
является наличие соперника. В командно-игровых видах цель каждого  
фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч,  
шайбу и пр.) в определенное место площадки соперников и не допустить  
такового в отношении себя. Это определяет единицу состязания - блок действий  
типа «защита-нападение», который включает также действия по разведке,  
дезинформации, конспирации и т. п.  
Сложный характер соревновательной игровой деятельности создает  
постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и  
выбора действий, как правило, при ограниченном времени. Важным фактором  
является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических  
действий, который бы давал возможность оптимизировать стратегии,  
обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в  
условиях конфликтных ситуаций.  
Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве  
соревновательных действий - приемов игры. Необходимо выполнять эти приемы  
многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии  
встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи,  
соревнования) - отсюда требование надежности, стабильности навыков и т.д

В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько  
спортсменов и многое зависит от согласованности их действий, от форм  
организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с  
целью достижения победы над соперником.  
Особенностью спортивных игр является и ступенчатый характер  
достижения спортивного результата. В видах спорта с единичными  
соревновательными действиями (например, прыжки, метания) оптимальное  
сочетание двух факторов - двигательного потенциала и рациональной техники (в  
принципе даже при однократной попытке) приводит к фиксации спортивного  
результата (высота прыжка, дальность метания и т.д.). В играх это только  
своеобразная первая ступень - «технико-физическая». Нужна еще и организация  
действий спортсменов - индивидуальных, групповых и командных как способа  
реализации технико-физического потенциала в специфической для игр  
соревновательной деятельности.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2  
*Справочный материал*Фармакология этапов подготовки спортсмена**Подготовительный этап. Основной задачей фармакологического  
обеспечения на подготовительном этапе является подготовка к восприятию  
интенсивных физических и психоэмоциональных нагрузок. В  
фармакологическом аспекте эта задача решается следующими препаратами.  
Поливитаминные комплексы, такие, как компливит, аэровит, глутамевит,  
супрадин, центрум, витрум и другие, являются специализированными  
препаратами, содержащими наряду с комплексом витаминов сбалансированный  
микроэлементный состав, поэтому их применение именно в подготовительном  
периоде является наиболее предпочтительным, способствует нормализации  
течения биохимических реакций в организме. Прием женьшеня, элеутерококка и  
др. способствует ускорению адаптации к тяжелой физической нагрузке  
инормализации функционального состояния систем и органов. Прием  
адаптогенов следует начинать за 3-4 дня до начала тренировки. Витамины А и Е  
— либо порознь, либо совмещенные в препарате «Аевит» - способствуют  
стимуляции окислительно-восстановительных процессов и синтезу некоторых  
гормонов. Витамин С (например, облепиха с медом) применяют для ускорения  
адаптации к физическим нагрузкам. С целью нормализации обмена веществ  
назначают следующие препараты - рибоксин, инозин, эссенциале,  
гепатопротекторы. Рекомендуются препараты железа «Ферроплекс»,  
«Конферон», «Актиферрин» и др. для создания благоприятного базового  
тренировочного фона. Успокаивающие и снотворные средства используют во  
второй половине этого периода для предотвращения и лечения синдрома  
перенапряжения центральной нервной системы после значительных  
психоэмоциональных нагрузок. Можно использовать корни валерианы  
(настойка, драже), настой пустырника, нейробутал, оксибутират натрия (по 1-3  
столовых ложки 5% раствора за 30-40 мин до сна), мебикар и некоторые другие  
успокаивающие препараты. Используют принцип углеводного насыщения  
(энергетическое пополнение) непосредственно на тренировке.  
Диета должна быть богата углеводами и жирами (ненасыщенными). В  
меньшей степени это относится к белкам. Абсолютно необходимо присутствие в  
диете свежих фруктов и овощей, соков и продуктов повышенной биологической  
ценности. Особое внимание следует обратить на вес спортсмена, который в этот  
период не должен превышать обычного, так называемого «боевого», более чем  
на 2-3 кг. Во второй половине периода рекомендуется прием  
иммуномодуляторов, предпочтительно неспецифических, таких, как мумиё, мед  
с пергой, цветочная пыльца, энзимы.  
Базовый период. Цели и задачи этого периода: вывести на максимальные  
объемы общую и специальную работоспособности; уменьшить воздействие  
неблагоприятных факторов тренировочного процесса на внутренние органы; не  
допустить перетренировки; создать оптимальный мышечный объем без ущерба  
для выносливости и скоростных качеств; коррекция психостатуса. Базовый этап подготовки характеризуется значительным объемом и интенсивностью  
тренировок, поэтому в этот период приходится принимать наибольшее  
количество препаратов. Продолжается прием витаминов, хотя целесообразно  
сделать 8-10-дневный перерыв в курсовом приеме поливитаминных комплексов,  
а если есть возможность, то начать принимать новый витаминный препарат. Из  
индивидуальных витаминов целесообразно назначение кобамамида и комплекса  
витаминов группы В, что способствует усилению синтеза и предотвращению  
распада мышечных белков. Обязателен прием витамина В15 сразу же после  
тренировки. Для предупреждения срыва адаптации к физической нагрузке и  
предотвращения перетренировки - спортивной болезни - рекомендуется  
назначение препаратов, обладающих антиоксидантными, антигипоксантными  
свойствами; сосудистых средств и средств, улучшающих реологические  
свойства крови; янтарную кислоту, стимол для снижения уровня молочной  
кислоты; седативные средства (валериана). Необходим прием препаратов,  
способствующих синтезу АТФ, стимуляции процессов клеточного дыхания.  
Действие антигипоксантов повышает эмоциональную устойчивость и  
физическую работоспособность. В период развивающих физических нагрузок  
рекомендуется прием препаратов, регулирующих пластический обмен, т.е.  
стимулирующих синтез белка в мышечных тканях, способствующих увеличению  
мышечной массы, уменьшающих явления дистрофии в сердечной мышце. К этой  
группе препаратов относят: элькар, милдронат, кобамамид, калия оротат (за счет  
оротовой кислоты), левзею, экдистен и некоторые другие. Во время базового  
этапа подготовки также рекомендуется назначение гепатопротекторов, прием  
рибоксина (инозина), актовегина. Ноотропы - для того, чтобы при максимальной  
нагрузке, характерной для этого периода, не «ломалась техника», т.е.  
сохранялась структура наработанных динамических стереотипов. Психотропные  
средства - рекомендованные психологом. Прием иммуномодуляторов в этот  
период является необходимым условием предотвращения срыва иммунной  
системы. Направленность диеты в этот период - белково-углеводная. Белок  
должен быть полноценным (сбалансированным по аминокислотному составу,  
легкоусвояемым). Количество белка, принимаемого дополнительно, не должно  
превышать 25-40 г в день (в пересчете на чистый протеин). Необходимы  
незаменимые аминокислоты в любом виде.  
Предсоревновательный период. Цель этого периода - подводка к  
соревновательному режиму. Этот период отмечен значительным сокращением  
количества применяемых фармакологических средств. Рекомендуется снизить  
прием поливитаминов до 1-2 таблеток в день (по возможности лучше сменить  
применяемый комплекс). Для предотвращения падения мышечной массы и с  
целью регуляции обмена углеводов и жиров целесообразно назначение  
адаптогенов, обладающих анаболическим действием (левзея). Из  
индивидуальных витаминов рекомендуется витамин Е.  
В начале предсоревновательного периода можно рекомендовать  
милдронат, элькар, янтарную кислоту, сукцинат натрия и др. Дозировка не  
должна превышать половинной дозы базового периода. За 5-7 дней до  
соревнований эти препараты должны быть отменены. Во второй половине  
предсоревновательного периода (за 8-10 дней до старта) рекомендуется прием  
адаптогенов и энергетически насыщенных препаратов: фосфадена,  
фосфокреатина, неотона и др. Если адаптогены способствуют ускорению  
процессов адаптации к изменяющимся физическим нагрузкам и условиям среды,  
а также ускорению процессов восстановления, то энергонасыщенные продукты  
позволяют создать «энергетическое депо», способствуют синтезу АТФ и  
улучшению сократительной способности сердечной мышцы и скелетной  
мускулатуры. Направленность диеты в этот период подготовки  
преимущественно углеводная, причем наиболее целесообразно потребление  
фруктозы. Американские врачи рекомендуют следующий способ углеводного  
насыщения: за 10-12 дней до старта начинают снижать потребление углеводов и  
к 5-му дню доводят их потребление до минимума, а затем плавно увеличивают  
количество потребляемых углеводов до максимума в день старта.  
Что касается девушек, довольно часто случается так, что день главного  
старта приходится на дни менструации. Несколько отсрочить срок ее  
наступления (на 2-3 дня) может прием аскорутина по 1 табл. 3 раза в день за 10-  
14 дней до менструации.  
Фармакология соревнования. Фармакология соревнования должна  
соответствовать виду спорта и: максимально реализовать возможности  
спортсмена; поддерживать пик суперкомпенсации; продлевать  
работоспособность на все время стартов (в течение дня - при режиме  
соревнования утро - вечер; на несколько дней - при многоборье, велогонках и т.  
д.); подавлять нежелательные реакции, не снижая работоспособности. В этот  
период количество принимаемых фармакологических препаратов должно быть минимальным. В фармакологическом обеспечении значительную роль играют адаптогены, энергонасыщенные препараты, ноотропы. Комплексное применение названных препаратов позволяет ускорять процессы восстановления между стартами, обеспечивает высокую сократительную способность мышечных волокон, способствует стимуляции процессов обмена в клетках головного мозга,нервных окончаниях. К соревновательным фармакологическим препаратамотносят и те препараты, которые препятствуют возникновению нарушений метаболизма в этом периоде, стимулируют процессы клеточного дыхания, способствуют усиленному синтезу энергонасыщенных соединений.  
Значительную роль в мобилизации энергетических ресурсов играет введение  
неотона непосредственно сразу же после окончания соревновательной нагрузки при многократно повторяющихся стартах в один день (вариант – многодневные соревнования) в видах, где требуется непродолжительное значительное скоростно-силовое усилие. Кроме того, при многодневном соревновательном процессе необходимо фармакологическое обеспечение, как и в период базового этапа подготовки. Внимание соревновательному допингу: питье, еда, фармакология должны тщательно контролироваться.  
Фармакология восстановления. В более широком плане восстановление  
должно иметь следующие цели: срочное восстановление. Должно начинаться  
сразу же после окончания физической нагрузки и включать в себя: пополнение запасов энергии (углеводы); ликвидацию кислородной задолженности; срочную ликвидацию лавинообразного нарастания количества свободных радикалов; психологическую разгрузку. Восстановление после соревнований, игрового сезона: выведение продуктов метаболизма из организма; восстановление, реабилитация, лечение перенапряжения различных органов и cистем; окончательное залечивание травм; психосоматическая реабилитация. Процессам восстановления не всегда придается должное внимание. Спортсмен, как правило,после окончания соревнований или игрового сезона бывает предоставлен сам себе. Этого нельзя допускать, т. к. спортивная «карьера» текущим сезоном не заканчивается. То свободное время, которое появилось после окончания тренировочного и cоревновательного процессов, необходимо использовать для лечебных и диагностических мероприятий, ЛФК, физиотерапии.  
Подводя итог, можно сказать, что наибольший удельный вес  
фармакологического обеспечения приходится на подготовительный и базовый  
периоды подготовки спортсмена. Назначение препаратов, которые действуют  
многостороннее, позволяет значительно снизить их количество. Грамотная,  
рациональная схема применения фармакологических препаратов на этапах  
подготовки способствует достижению рекордных кондиций.