



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

***ФАРМАКОЛОГИЯ И СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ***

Направление подготовки (специальность)  
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы  
Физическая культура

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения  
очная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	3
Семестр	5

Магнитогорск  
2020 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)


Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования

18.02.2020, протокол № 7

Зав. кафедрой  В.В. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ

20.02.2020 г. протокол № 5

Председатель  Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:

ст. преподаватель кафедры СС,  Е.В. Абрамкин

Рецензент:

зав. кафедрой ФК, канд. биол. наук  Е.Г. Цапов

## Лист актуализации рабочей программы

---

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2021 - 2022 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

---

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

---

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

---

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

### **1 Цели освоения дисциплины (модуля)**

Целями освоения дисциплины (модуля) «Фармакология и спортивное питание» является:

- формирование у студентов фармакологических знаний в области спорта и спортивного питания;
- подготовить учащихся к самостоятельной педагогической деятельности с использованием широкого спектра профилактических мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья в процессе занятий физической культурой и спортом.
- целенаправленное использование знаний по фармакологии и спортивному питанию для достижения максимальных спортивных результатов при минимальном ущербе для здоровья.

### **2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина Фармакология и спортивное питание входит в часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Технологии физкультурно-спортивной деятельности

Физкультурно спортивное совершенствование

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Технологии физкультурно-спортивной деятельности

Физкультурно спортивное совершенствование

Формирование здорового образа жизни у детей и подростков

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

### **3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины (модуля) «Фармакология и спортивное питание» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ПК-2	Способен проводить занятия по общей физической подготовке обучающихся
ПК-2.3	существляет контроль за результатами обучающихся
ПК-2.2	организует занятия по общей физической и специальной подготовке обучающихся;
ПК-2.1	выполняет с занимающимися комплексы упражнений по общефизической и специальной подготовке
ПК-4	Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе
ПК-4.3	осуществляет систематический учет, анализ обобщение результатов тренировочного процесса занимающихся
ПК-4.2	осуществляет педагогическое наблюдение за занимающимися во время занятий
ПК-4.1	планирует содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта

#### 4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц 108 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 57,2 акад. часов;
- аудиторная – 54 акад. часов;
- внеаудиторная – 3,2 акад. часов
- самостоятельная работа – 15,1 акад. часов;
- подготовка к экзамену – 35,7 акад. часа

Форма аттестации - экзамен

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Фармакология								
1.1 Основные задачи спортивной фармакологии	5	2		2	2	Проработка конспекта лекций, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
1.2 Использование лекарственных средств для ускорения восстановления спортсменов и лечения и профилактики состояний перенапряжения различных систем организма		2		2		Проработка конспекта лекций, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
Итого по разделу		4		4	2			
2. Коррекция отдельных состояний в спорте								
2.1 Топическое лечение травм	5	2		2/2И		Проработка конспекта лекций, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3

2.2	Перетренировка. Фармакологическая реабилитация		2		2	2	Проработка конспекта лекций, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
Итого по разделу			4		4/2И	2			
3. Управление работоспособностью спортсменов									
3.1	Зоны энергообеспечения				2/2И	2	Проработка конспекта лекций, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
3.2	Факторы ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена	5			2	2	Проработка конспекта лекций, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
3.3	Дополнительные факторы риска				2	2	Проработка конспекта лекций, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
Итого по разделу					6/2И	6			
4. Фармакология этапов подготовки спортсмена									
4.1	Подготовительный период	5			2/2И		Проработка конспекта лекций, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
4.2	Базовый период				2/2И		Проработка конспекта лекций, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3

4.3 Предсоревновательный период			2/2И		Проработка конспекта лекций, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
4.4 Соревновательный период			2/2И		Проработка конспекта лекций, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
Итого по разделу			8/8И				
5. Фармакологические препараты спорта							
5.1 Витамины. Коферменты, производные витаминов. Минералы. Микроэлементы.	5		2		Проработка конспекта лекций, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
5.2 Энзимы. Адаптогены. Антигипоксанты. Анаболизующие препараты.			2		Проработка конспекта лекций, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
5.3 Психостимуляторы. Макроэрги. Имунотропные препараты. Гепатопротекторы.			2		Проработка конспекта лекций, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
5.4 Регуляторы нервно-психического статуса. Актопротекторы. Аминокислоты. Стимуляторы кроветворения и кровообращения.			2		Проработка конспекта лекций, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
Итого по разделу			8				
6. Допинг							

6.1 Общие положения. Сроки выведения некоторых препаратов	5	4				Проработка конспекта лекций, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
Итого по разделу		4						
7. Фармообеспечение по видам спорта								
7.1 Примерные схемы применения препаратов в различных видах спорта	5	2		2/2И		Проработка конспекта лекций, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
7.2 Фармакологическое обеспечение и питание спортсменов		4		4	5,1	Проработка конспекта лекций, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Экзамен	ПК-2.1, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3
Итого по разделу		6		6/2И	5,1			
Итого за семестр		18		36/14И	15,1		экзамен	
Итого по дисциплине		18		36/14И	15,1		экзамен	



## **5 Образовательные технологии**

1. Традиционные технологии обучения, предполагающие передачу информации в готовом виде, формирование учебных умений по образцу: лекция-изложение, лекция-объяснение, практические занятия.

Использование традиционных технологий обеспечивает ориентирование студента в потоке информации, связанной с различными подходами к определению сущности, содержания, методов, форм развития и саморазвития личности; самоопределение в выборе оптимального пути и способов личностно-профессионального развития; систематизацию знаний, полученных студентами в процессе аудиторной и самостоятельной работы. Лекционные занятия проводятся с использованием мультимедийных средств. Практические занятия обеспечивают развитие и закрепление умений и навыков определения целей и задач саморазвития, а также принятия наиболее эффективных решений по их реализации.

2. Интерактивные формы обучения, предполагающие организацию обучения как продуктивной творческой деятельности в режиме взаимодействия студентов друг с другом и с преподавателем. Использование интерактивных образовательных технологий способствует повышению интереса и мотивации учащихся, активизации мыслительной деятельности и творческого потенциала студентов, делает более эффективным усвоение материала, позволяет индивидуализировать обучение и ввести экстренную коррекцию знаний. В рамках дисциплины «Фармакология и спортивное питание» предусматривается 8 часов аудиторных занятий, проводимых в интерактивной форме. При проведении практических занятий используются групповая работа, технология коллективной творческой деятельности, технология сотрудничества, обсуждение проблемы в форме дискуссии, дебаты, круглый стол. Данные технологии обеспечивают высокий уровень усвоения студентами знаний, эффективное и успешное овладение умениями и навыками в предметной области, формируют познавательную потребность и необходимость дальнейшего самообразования, позволяют активизировать исследовательскую деятельность, обеспечивают эффективный контроль усвоения знаний.

3. Возможности образовательного портала ФГБОУ ВО «МГТУ» для предоставления студентам графика самостоятельной работы, расписания консультаций, заданий для самостоятельного выполнения и рекомендуемых тем для самостоятельного изучения. Методика, предлагаемая для изучения дисциплины «Фармакология и спортивное питание» ориентирована на лекции проблемно-информационного характера, практические занятия исследовательского типа и подготовку рефератов. Используемые образовательные технологии позволяют активно применять в учебном процессе интерактивные формы проведения занятий (разбор конкретных ситуаций, дискуссии, круглые столы), что способствует формированию и развитию профессиональных навыков обучающихся. Применяемые в процессе изучения дисциплины поисковый и исследовательский методы в полной мере соответствуют требованиям ФГОС по реализации компетентностного подхода.

### **6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Представлено в приложении 1.

### **7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

Представлены в приложении 2.

### **8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

#### **а) Основная литература:**

1. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев.

— Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 151 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11890-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451495> (дата обращения: 27.10.2020).

2. Кулиненков, О. С. Медицина спорта высших достижений : монография / О. С. Кулиненков. - 2-е изд., испр. - Москва : Спорт, 2019. - 320 с. - ISBN 978-5-9500185-7-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1199177> (дата обращения: 27.10.2020). – Режим доступа: по подписке.

#### **б) Дополнительная литература:**

1. Парастаев, С. А. Питание спортсменов: рекомендации для практического применения (на примере футбола) : методическое пособие / С. А. Парастаев. - Москва : Спорт, 2018. - 182 с. - ISBN 978-5-9500180-7-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1199181> (дата обращения: 27.10.2020). – Режим доступа: по подписке.

2. Волков, Н.И. Эргогенные эффекты спортивного питания: научно-методические рекомендации для тренеров и спортивных врачей : учебно-методическое пособие / Волков Н.И., Олейников В.И. — Москва : Спорт, 2016. — 100 с. — ISBN 978-5-9907240-9-9. — URL: <https://book.ru/book/928869> (дата обращения: 27.10.2020). — Текст : электронный.

3. Харенко, Е. Н. Технология продуктов спортивного питания : учебное пособие / Е. Н. Харенко, С. Б. Юдина, Н. Н. Яричевская. — Санкт-Петербург : Лань, 2018. — 104 с. — ISBN 978-5-8114-3024-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/104857> (дата обращения: 27.10.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### **в) Методические указания:**

1. Кабилова, О. Р. Предупреждение и профилактика спортивного травматизма во время занятий физической культурой и спортом : учебное пособие [для вузов] / О. Р. Кабилова, Ф. Р. Бикьянова ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2020. - 1 CD-ROM. - ISBN 978-5-9967-1845-0. - Загл. с титул. экрана. - URL :

<https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=4171.pdf&show=dcatalogues/1/1535315/4171.pdf&view=true> (дата обращения: 25.09.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

#### **г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

##### **Программное обеспечение**

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Professional(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно

##### **Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Название курса	Ссылка
----------------	--------

Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования	URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Российская Государственная библиотека. Каталоги	<a href="https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/">https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/</a>
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	<a href="http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp">http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp</a>

### **9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа. Оснащение: доска, мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащение: доска, мультимедийный проектор, экран.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Оснащение: персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Оснащение: шкафы для хранения учебно-методической документации, учебного оборудования и учебно-наглядных пособий.

**Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

По дисциплине «**Фармакология и спортивное питание**» предусмотрена аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.

Аудиторная самостоятельная работа студентов предполагает письменные ответы на контрольные вопросы и выполнение тестовых заданий.

*Тест №1*

1. Что изучает спортивная фармакология:
  - а) изучает особенности действия лекарственных препаратов при их приёме не здоровыми людьми;
  - б) изучает и устанавливает общие для всех разделов методы определения лекарственных доз, концентрацию вещества в зависимости от пола, возраста, особенностей анамнеза;
  - в) изучает особенности действия лекарственных препаратов при их приёме здоровыми тренированными людьми в условиях физической нагрузки;
  - г) наука, изучающая медико-биологические свойства лекарственных веществ и их действия на организм.
  
2. Какие формы клинического перенапряжения, при нарушении деятельности систем и органов, выделяют:
  - а) перенапряжение задней поверхности бедра;
  - б) перенапряжение печени;
  - в) перенапряжение нервно-мышечного аппарата
  - г) перенапряжение левой руки
  - д) перенапряжение коротко-мышечного аппарата
  - е) перенапряжение центральной нервной системы.
  
3. Витамины – это...:
  - а) лекарственные средства, как правило, естественного происхождения, получаемые из натурального сырья;
  - б) химические элементы, входящие в состав организмов в ничтожно малых количествах и необходимые для нормальной жизнедеятельности;
  - в) органические вещества, содержащие карбонильную группу и несколько гидроксильных групп;
  - г) органические вещества, абсолютно необходимые для обеспечения биохимических и физиологических процессов в организме.
  
4. *Какие элементы относят к «микроэлементам»:*
  - а) магний;
  - б) натрий;
  - в) железо;
  - г) хлор;
  - д) хром;
  - е) медь.

5. Кто из этих спортсменов был уличён в применение допинга:

- а) Лэнс Армстронг;
- б) Мохаммед Али;
- в) Пеле;
- г) Юрий Борзаковский.

6. Тиамин - это:

- а) антиоксидант;
- б) антигипоксант;
- в) витамин;
- г) минерал.

7. Допинг - это:

- а) группа низкомолекулярных органических соединений относительно простого строения и разнообразной химической природы;
- б) биологически активные вещества, способы и методы искусственного повышения спортивной работоспособности, которые оказывают побочные эффекты на организм и для которых имеются специальные методы обнаружения;
- в) органические вещества, содержащие карбонильную группу и несколько гидроксильных групп;
- г) обязательности составные части пищи, необходимые для жизнедеятельности человека и животных.

8. Какое вещество образуется из аммиака и углекислого газа в ходе белкового обмена:

- а) гиппуровая кислота;
- б) мочевины;
- в) мочевины;
- г) оксалат кальция.

9. Продукты пчеловодства относят к группе:

- а) гепатопротекторы;
- б) антиоксиданты;
- в) иммуномодуляторы;
- г) антигипоксанты.

10. В каком периоде подготовки спортсмена, количество принимаемых фармакологических препаратов должно быть минимальным:

- а) предсоревновательный;
- б) базовый (подготовительный);
- в) соревновательный;
- г) восстановительный.

11. Коферменты – это...

- а) производные минеральных препаратов;
- б) производные витаминных препаратов;
- в) производные иммуномодуляторов;
- г) производные адаптогенов.

*Тест №2*

1. Как называется продукт обмена веществ, образующийся в ходе «анаэробного гликолиза» при занятии спортом:

- а) винная кислота;
- б) бензойная кислота;
- в) молочная кислота;
- г) аспарагусовая кислота.

2. Срок выведения из организма кофеина составляет:

- а) 96 часов;
- б) 24 часа;
- в) 48 часов;
- г) 12 часов.

3. К адаптогенам относят:

- а) эссенциале форте;
- б) настойка лимонника;
- в) экстракт элеутерококка;
- г) капсулы женьшеня;
- д) липоевая кислота.

4. Какую роль выполняет L-карнитин в человеческом организме:

- а) расщепление холестерина;
- б) рост гликолиза;
- в) транспорт длинноцепочечных жирных кислот в митохондрии;
- г) наращивание мышц.

5. Каким не должен быть спортивный напиток:

- а) гипотоничным;
- б) изотоничным;
- в) не имеет значения, важна жидкость;

г) гипертоничным.

6. Как называется мера повышения уровня сахара в крови после приёма богатой углеводом пищи:

а) молярная масса;

б) гликемический индекс;

в) индекс липолиза;

г) индекс массы тела.

7. Циалкобаламин – это:

а) минерал;

б) витамин;

в) анаболизирующий препарат;

г) иммуномодулятор.

8. Какие элементы относят к «макроэлементам»:

а) фтор;

б) кислород;

в) фосфор;

г) азот;

д) цинк;

е) марганец.

9. Калий – это:

а) актопротектор;

б) минерал;

в) адаптогены;

г) витамин.

10. Какой элемент питания предпочтителен для поставки энергии при высокой нагрузке:

а) жиры;

б) белки/жиры;

- в) углеводы;
- г) все элементы питания в равной мере.

11. К витаминам относят:

- а) кремний;
- б) пиридоксин;
- в) цианкобаламин;
- г) оротат калия;
- д) молибден;
- е) аскорбиновая кислота.

### *Тест №3*

1. Смесь каких белков обладает наибольшей биологической ценностью:

- а) свиная кровь и овес;
- б) молоко и пшеница;
- в) говяжья печень и рожь;
- г) картофель и куриные яйца.

2. К ноотропам (психоэнергизаторы) относят:

- а) нейробутан;
- б) инстенон;
- в) аллохол;
- г) лизин;
- д) мелатонин;
- е) фенибут.

3. Какой витамин наиболее важен для углеводного обмена:

- а) витамин С;
- б) витамин В1;
- в) витамин В12;



г) витамин В6.

4. К коферментам относят:

- а) карсил;
- б) оксикобаламин;
- в) милдронат;
- г) карнитин;
- д) кокарбоксилаза;
- е) рибоксин.

5. Викасол – это:

- а) витамин В;
- б) витамин Е;
- в) витамин А;
- г) витамин К.

6. В какой период подготовки спортсмену приходится принимать наибольшее количество препаратов:

- а) восстановительный;
- б) соревновательный;
- в) предсоревновательный;
- г) базовый (подготовительный).

7. Что относят к запрещённому классу веществ:

- а) аминокислоты;
- б) стимуляторы;
- в) наркотики;
- г) витамины.

8. какой витамин образуется в коже под воздействием ультрафиолетовых лучей:

- а) витамин С;
- б) витамин Е;

в) витамин А;

г) витамин D.

9. Свойствами какого витамина обладает «кобамамид»:

а) витамин В1;

б) витамин В12;

в) витамин В6;

г) витамин А.

10. К аминокислотам относят:

а) инозин;

б) метионин;

в) танакан;

г) лейцин;

д) триптофан;

е) актовегин.

11. Какая организация отвечает за список запрещённых препаратов (допинг):

а) ВАДА;

б) РУСАДА;

в) ИААФ;

г) МОК.

### **Примерный перечень тем рефератов:**

1. Спортивная фармакология, основные задачи.

2. Использование лекарственных средств для ускорения восстановления и лечения спортсменов.

3. Фармакологические средства на различных этапах подготовки спортсменов.

4. Перетренировка. Фармакологическая реабилитация.

5. Управление работоспособностью спортсменов.

6. Зоны энергообеспечения.

7. Факторы, ограничивающие работоспособность спортсмена.

8. Фармакология этапов подготовки спортсмена.
9. Фармакологические препараты спорта.
10. Особенности, применение препаратов.
11. Допинг.
12. Фармакологическое обеспечение и питание спортсменов.

**Перечень тем и заданий для подготовки к экзамену:**

1. Спортивная фармакология и её задачи.
2. Зоны энергообеспечения.
3. Описать подготовительный период в фармакологии спортсменов.
4. Описать базовый период в фармакологии спортсменов.
5. Описать предсоревновательный период в фармакологии спортсменов.
6. Описать соревновательный период в фармакологии спортсменов.
7. Описать восстановительный период в фармакологии спортсменов.
8. Витамины.
9. Коферменты.
10. Минералы.
11. Микроэлементы.
12. Энзимы.
13. Адаптогены.
14. Антиоксиданты и оксиданты.
15. Антигипоксанты.
16. Анаболизующие препараты.
17. Ноотропы.
18. Фосфагены.
19. Имуномодуляторы.
20. Регуляры нервно-психологического статуса.
21. Гепатопротекторы.
22. Актопротекторы.
23. Аминокислоты.
24. Анаболические стероиды.
25. Тестостерон. Гормон роста.
26. Понятие о допинге.
27. Запрещенные классы веществ, запрещенные методы.
28. Перетренировка организма спортсмена.
29. Фармакологическая реабилитация организма.
30. Иммунодефицит.
31. Фармообеспечение циклических видов спорта.
32. Фармообеспечение в единоборствах.
33. Фармообеспечение в игровых видах спорта.
34. Фармообеспечение в координационных видах спорта.
35. Фармообеспечение в скоростно-силовых видах спорта.
36. Составить комплекс питания спортсменов на определенный период подготовки (неделя, месяц, год)

**Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

**а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:**

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
ПК-2: Способен проводить занятия по общей физической подготовке обучающихся		
ПК-2.1	Выполняет с занимающимися комплексы упражнений по общефизической и специальной подготовке	<p><i>Перечень теоретических вопросов к экзамену:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Назовите фазы восстановительного периода и основные направления применения средств восстановления.</li> <li>2. Назовите основные положения применения восстановительных средств.</li> <li>3. От каких внутренних факторов зависит работоспособность? Перечислите факторы и дайте краткую характеристику.</li> <li>4. Какими наследственными факторами определяется особенности работоспособности и как влияют на нее возраст и здоровье?</li> <li>5. Какую роль играют мотивации и установки в работоспособности?</li> <li>6. Как отражаются биоритмы на дневной и недельной динамике работоспособности?</li> <li>7. Назовите взаимосвязанные и взаимообусловленные слагаемые деятельности целостного организма в ходе выполнения тренировочных и соревновательных упражнений.</li> <li>8. Фармакологические средства восстановления работоспособности спортсмена.</li> <li>9. Восстановительные средства в программе годичной подготовки.</li> <li>10. Факторы, ухудшающие работоспособность спортсменов.</li> <li>11. Дайте определение понятия «адаптация» и раскройте особенности физической подготовки в адаптационном процессе организма.</li> <li>12. Охарактеризуйте три стадии адаптации.</li> </ol>

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
ПК-2.2	Организует занятия по общей физической и специальной подготовке обучающихся	<p>Примерные практические задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составить план тренировок на восстановительный микроцикл по избранному виду спорта.</li> <li>2. Составить план тренировок на мезоцикл для подготовки к соревнованиям по избранному виду спорта.</li> <li>3. Провести аутогенную психомышечную тренировку.</li> <li>4. Выполнить массаж плечевого сустава.</li> </ol>
ПК-2.3	Существляет контроль за результатами обучающихся	<p><i>Практические задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составить план тренировок на восстановительный микроцикл по избранному виду спорта.</li> <li>2. Составить план тренировок на мезоцикл для подготовки к соревнованиям по избранному виду спорта.</li> <li>3. Провести аутогенную психомышечную тренировку.</li> <li>4. Выполнить массаж плечевого сустава.</li> </ol>
ПК-4: Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе		
ПК-4.1	Планирует содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта	<p><i>Перечень теоретических вопросов к экзамену:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Значение применения средств восстановления в структуре системы спортивной подготовки.</li> <li>2. Перечислите и кратко охарактеризуйте современные средства восстановления работоспособности спортсмена.</li> <li>3. Характеристика педагогических средств восстановления.</li> <li>4. Характеристика гигиенических средств восстановления.</li> <li>5. Характеристика психологических средств восстановления.</li> <li>6. Характеристика медико-биологических средств восстановления.</li> <li>7. Обоснование приоритета педагогических средств восстановления по отношению к медико-биологическим и психологическим средствам.</li> <li>8. Технология применения восстановительного плавания</li> <li>9. Технология применения восстановительного бега.</li> <li>10. Технология применения сауны и русской бани.</li> </ol>
ПК-4.2	Осуществляет педагогическое наблюдение за занимающимися во	<p><i>Примерные практические задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести функциональные пробы по определению перспективности спортсменов в индивидуальном виде спорта.</li> </ol>

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
	время занятий	2. Выбрать и провести педагогические тесты для определения уровня развития физических качеств. 3. Лечение и профилактика перетренированности. 4. Провести восстановительные мероприятия при подвывихе и вывихе суставов. 5. Разработать комплекс дыхательных упражнений для снятия выраженного стрессового состояния.
ПК-4.3	Осуществляет систематический учет, анализ обобщение результатов тренировочного процесса занимающихся	Практические задания: 1. Составить комплекс восстановительных мероприятий в избранном виде спорта. 2. Определить переносимость нагрузок в тренировочном занятии. 3. Разработать план тренировки на макро-, мезо-, микроциклы и отдельное тренировочное занятие с учётом общих закономерностей и частных методик тренировки, используя собственный тренировочный опыт.

**б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:**

Промежуточная аттестация по дисциплине «Фармакология и спортивное питание» проводится в форме экзамена. К экзамену допускаются студенты, выполнившие практические задания, индивидуальные домашние задания и ответившие на вопросы по каждому разделу.

Экзамен по данной дисциплине проводится в устной форме по экзаменационным билетам, каждый из которых включает 2 теоретических вопроса и одно практическое задание.

**Показатели и критерии оценивания экзамена:**

– на оценку **«отлично»** (5 баллов) – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

– на оценку **«хорошо»** (4 балла) – обучающийся демонстрирует средний уровень сформированности компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

– на оценку **«удовлетворительно»** (3 балла) – обучающийся демонстрирует пороговый уровень сформированности компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков,

обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

– на оценку **«неудовлетворительно»** (2 балла) – обучающийся демонстрирует знания не более 20% теоретического материала, допускает существенные ошибки, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

– на оценку **«неудовлетворительно»** (1 балл) – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.