Рассмотрено
на заседании педагогического совета
ГКУДО «ОСАШ»
Протокол от 25.12.2024 г. № 2

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ГКУДО «ОСАШ»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 0230859674bbcdaa235e13a9df00b54900c0ea0c
Владелец: **Шамонин Евгений Александрович**
Действителен: с 18.11.2024 по 11.02.2026

Е.А. Шамонин
«___»_____ 2024 г.

# ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АНТИДОПИНГОВАЯ ПРОГРАММА

для обучающихся по дополнительным
образовательным программам спортивной подготовки

Разработал:
Инструктор-методист Алферова О.Н.

г. Шадринск, 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

АННОТАЦИЯ ..... 3
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ..... 4
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ ..... 5
СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ..... 6
РЕКОМНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ..... 8

# АННОТАЦИЯ

| | |
|---|---|
| Наименование программы | Образовательная антидопинговая программа для обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки |
| Составители (авторы) программы: | Алферова О.Н., инструктор-методист, программа разработана на основе образовательной антидопинговой программы для организаций дополнительного образования, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта |
| Объём часов (трудоёмкость) | 18 часов в течение года |
| Цели программы | - способствовать осознанию обучающихся актуальности проблемы допинга в спорте;<br>- способствовать проявлениям нравственных качеств «Фэйр Плей», овладению обучающихся навыков противостояния применению допинга в повышении работоспособности;<br>- обеспечить организацию систематического диспансерного обследования обучающихся. |
| Формы итогового контроля | Собеседование. |

Аннотацию подготовила:
инструктор-методист ГКУДО «ОСАШ» Алферова О.Н.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе образовательной антидопинговой программы для организаций дополнительного образования, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта. Программа рассчитана на тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов по видам спорта, культивируемых в учреждении.

Программа разработана с учетом основной тенденции поиска эффективных форм противодействия применению допинга в спорте.

Максимальной возможностью при проведении профилактической работы обладает процесс формирования знаний об антидопинговых правилах у молодых спортсменов и их внедрение в учебно-тренировочный процесс.

***Цели программы:***

- обучение спортсменов в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах и группах ССМ и ВСМ общим основам профилактической работы, предоставление им адекватной информации об основах спортивной подготовки;
- обучение спортсменов в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах и группах ССМ и ВСМ конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную досуговую деятельность и здоровый образ жизни, активную пропаганду средств физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании и допинга в спорте.

***Задачи программы:***

- способствовать осознанию обучающихся в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах актуальности проблемы допинга в спорте;
- способствовать проявлениям нравственных качеств «Фэйр Плей», овладению занимающихся в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах навыков противостояния применению допинга в повышении работоспособности;
- обучить спортсменов основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;
- обеспечить организацию систематического диспансерного обследования спортсменов, обучающихся в учебно-тренировочных группах.

Программа ориентирована на обучающихся по дополнительным предпрофессиональным образовательным программам.

Программа включает в себя теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена.

В соответствии с поставленными целевыми установками построена система обучения, программа которой реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера-преподавателя, инструктора-методиста, спортивного врача.

Значительная часть отведенных учебных часов на практические занятия направлена на проведение разъяснительной работы по профилактике допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования обучающихся.

Распределение учебного материала по годам начальной и учебно-тренировочной подготовки осуществляется тренерами-преподавателями, инструктором-методистом самостоятельно.

Итоговая аттестация проводится в форме собеседования.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

| № п/п | Наименование тем | Всего часов | В том числе | |
|---|---|---|---|---|
| | | | аудиторная работа | самостоятельная работа |
| 1. | Что такое допинг? | 1 | 1 | |
| 2. | Исторический обзор проблемы допинга | 2 | 1 | 1 |
| 3. | Мотивация нарушений антидопинговых правил | 1 | 1 | |
| 4. | Запрещенные субстанции | 1 | 1 | |
| 5. | Запрещенные методы | 1 | 1 | |
| 6. | Последствия допинга для здоровья | 1 | 1 | |
| 7. | Допинг и спортивная медицина | 1 | 1 | |
| 8. | Психологические последствия допинга | 1 | 1 | |
| 9. | Допинг и зависимое поведение | 2 | 1 | 1 |
| 10. | Процедура допинг-контроля | 1 | 1 | |
| 11. | Наказания за нарушения антидопинговых правил | 2 | 1 | 1 |
| 12. | Профилактика допинга | 1 | 1 | 1 |
| 13 | Система ADAMS | 1 | 1 | |
| 14. | Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности | 1 | 1 | |
| 15. | Контроль знаний | 1 | 1 | |
| | Всего | 18 | 14 | 4 |

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ

**Тема 1. Что такое допинг?**

Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы «фейр плэй».

**Тема 2. Исторический обзор проблемы допинга**

Исторические предпосылки допинга - препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, их применение в античном спорте. Причины роста внимания к проблеме допинга.

Задание для самостоятельной работы: заполнение анкеты «Личное отношение к допингу».

**Тема 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил**

Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга. Другие мотивы (социальное давление, подражание, любопытство, самоуважение). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена.

**Тема 4. Запрещенные субстанции**

Запрещенный список ВАДА. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.

**Тема 5. Запрещенные методы**

Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами, химические и физические манипуляции. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена).

**Тема 6. Последствия допинга для здоровья**

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов, отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма. Несовместимость допинга с ценностым отношением к здоровью.

**Тема 7. Допинг и спортивная медицина**

Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.

**Тема 8. Психологические последствия допинга**

Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения.

**Тема 9. Допинг и зависимое поведение**

Природа явления зависимости, механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок

спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта.

**Тема 10. Процедура допинг-контроля**

Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Процедура забора крови. Процедура забора мочи. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

**Тема 11. Наказание за нарушение антидопинговых правил**

Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена.

**Тема 12. Профилактика допинга**

Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности.

**Тема 13. Система ADAMS**

Что такое система ADAMS; профиль спортсмена в системе ADAMS. Заполнение системы ADAMS. Одночасовой интервал абсолютной доступности.

**Тема 14. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности.**

Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

**Тема 15. Итоговая аттестация (1 час)**

1. Системные факторы, ограничивающие работоспособность спортсмена.
2. Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике.
3. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент).
4. Нарушение антидопинговых правил. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта.

## РЕКОМНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА


1. Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте [Электронный ресурс] .- Режим доступа: http://minsport.gov.ru.
2. Интернет-ресурс: Российское антидопинговое агентство РУСАДА (официальный сайт). - URL:http://www/rusada.ru
3. Международный стандарт по терапевтическому использованию 2017 [Электронный ресурс] .- режим доступа: http://www.rusada.ru.
4. Спорт-путь к силе: методические рекомендации для подростков и молодежи/ А.Г. Грецов. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. - 52 с.
5. Допинг и проблемы с ним связанные: антидопинговое пособие.-FISU/-2015/-113 с. URL:http://sport.urfu.ru/
6. Допинг и здоровье: методическое пособие О.А. Чурганов, Е.А. Гаврилова.-СПб: ФГБУ СПБНИИФК, 2011.-60 с.
7. Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил [Текст]: Приказ Минспорта России от 09.08.2016 N 947 [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://minsport.gov.ru.
8. Виды допинга и причины его запрета. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга [Электронный ресурс]. - http://www.shooting-ua.com/books/book_266.htm.