Утверждаю
Директор МБУ СШ "Электрон"
МБУ СШ "Электрон"
_____Н.В.Шило
_____
Приказ №__от "___"_____2022г.

Рассмотрена и согласована на
заседании тренерского совета

« » января 2022 года, протокол №

____ _____

АНТИДОПИНГОВАЯ ПРОГРАММА МБУ СШ «Электрон»

на 2022-2025 годы

СОДЕРЖАНИЕ

1. **Пояснительная записка**
2. **Цель и задачи программы**
3. **Тематический план**
4. **Краткое содержание тем**
5. **Методические рекомендации к организации и проведению занятий**
6. **Информационное обеспечение и рекомендуемая литература**
7. **Приложения**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая антидопинговая программа разработана для муниципального бюджетного учреждения спортивная школа «Электрон» (Далее – учреждение)

Антидопинговая программа составлена в соответствии с положениями Международной конвенции ЮНЕСКО (о борьбе с допингом в спорте), Всемирного антидопингового агентства WADA, стандартов ФИНА, НП «РУСАДА», 4 законодательства Российской Федерации, рекомендациями Министерства спорта РФ.

Настоящая антидопинговая программа направлена на формирование нетерпимости к допингу у персонала работающего со спортсменами и спортсменов в МБУ СШ «Электрон». Применение допинга в корне противоречит духу спорта.

Актуальность программы заключается в том, что современное развитие спорта характеризуется существенным возрастанием физических и психоэмоциональных нагрузок на обучающихся и спортсменов. Это обусловлено совершенствованием технологий их подготовки и жесткой конкуренцией в спорте высших достижений. В совокупности это формирует дополнительные нагрузки на системы адаптации организма спортсменов.

Основными задачами настоящей антидопинговой программы являются:

- - исключение случаев, использования тренерами и спортсменами в тренировочной и соревновательной деятельности препаратов и методов, включенных в «Запрещенный список WADA» ;
- - создание условий для внедрения современных методических разработок по поддержанию и повышению функционального состояния спортсменов с использованием разрешенных препаратов и методов, не включенных в «Запрещенный список WADA»;
- - формирование у спортсменов всех возрастных групп, тренеров и обслуживающего персонала высокой антидопинговой культуры.

Программа предусматривает:

- - проведение информационно-образовательных мероприятий, направленных на доведение до спортсменов, тренерского состава учреждения всех уровней основных положений Всемирного антидопингового кодекса, постоянного информирования о нормативно-методической литературе по этому вопросу, а также подборки специальной литературы;
- - повышение личной ответственности спортсменов и тренеров за недопущение использования в тренировочной и соревновательной деятельности препаратов и методов из «Запрещенного списка WADA».

Поэтому антидопинговая программа для спортсменов учреждения характеризуются следующими особенностями:

- - максимально усиленный личностный компонент, связанный с неприятием
- допинга как нарушения правил честной борьбы;
- - углубленное знакомство с последствиями допинга (с акцентом на тот факт, что эти последствия, и не только медицинские, но и психологические, имеют место даже в тех случаях, когда обман не раскрыт);
- - процессуальные моменты проведения допинг-контроля, права и обязанности спортсменов, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую карьеру;
- - анализ мотивов употребления запрещенных субстанций, в т.ч. обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления максимально усиленный личностный компонент, связанный с неприятием допинга как нарушения правил честной борьбы;
- углубленное знакомство с последствиями допинга (с акцентом на тот факт, что эти последствия, не только медицинские, но и психологические, имеют место даже в тех случаях, когда обман не раскрыт);
- процессуальные моменты проведения допинг-контроля, права и обязанности спортсмена, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую карьеру;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций, в т.ч. обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.

№	Наименование темы	Часы		
		всего	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 и имиждевые последствия допинга	1	1	
9	Допинг и зависимое поведение	2	1	1
10	Нормативно-правовая база антидопинговой работы	1	1	
11	Организация антидопинговой работы	1	1	
12	Процедура допинг-контроля	1	1	
13	Наказания за нарушение антидопинговых правил	2	1	1
14	Профилактика допинга	2	1	1
15	Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности	1	1	
16	Контроль знаний	1	1	
	Итого:	20	16	4

Содержание тем
Тематический план программы

Тема 1. Что такое допинг?

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

Тема 2. Исторический обзор проблемы допинга

Исторические предпосылки допинга - препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, **в** военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия.

Задание для самостоятельной работы. Заполнение анкеты «Личное отношение к допингу» (приложение 1).

Тема 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил

Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

Тема 4. Запрещенные субстанции

Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций - анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета- 2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. 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; генный допинг. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

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 (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным 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 и имиждевые последствия допинга

Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.

Тема 9. Допинг и зависимое поведение

Природа явления зависимости (аддикции), 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. Нормативно-правовая база антидопинговой работы

Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

Тема 11. Организация антидопинговой работы

Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена.

Тема 12. Процедура допинг-контроля

Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг- контроля, его функции.

Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

Тема 13. Наказания 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. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц.

Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств.

Тема 14. 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. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики.

Тема 15. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности

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

Методические рекомендации к организации и проведению занятий

При проведении занятий могут быть использованы возможности интерактивного входа в систему ADAMS (Anti-Doping Administration & Management System - Антидопинговая администрация и система управления), применены игровые формы обучения, метод кейсов и иные современные образовательные технологии. Занятия рекомендуется проводить в форме диалога, используя методы организации групповых дискуссий. Поскольку ситуация с допингом и противодействием ему быстро меняется, преподавателю следует быть хорошо осведомленным о новых событиях в этой сфере, ссылаться в качестве примеров на новости, актуальные в текущий момент времени. Используются иллюстративные материалы и мультимедиа презентации. Рекомендуется получение согласия родителей для участия детей в этом курсе (особенно если в группе присутствуют слушатели, не достигшие возраста 14 лет).

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Основная литература:

1. Агитационные материалы для антидопинговой работы с молодыми спортсменами: методическая разработка / А.Г.Грецов, Т.А.Бедарева. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2014. - 10 с. - УДК 796.011.5.

2. Без наркотиков и допинга: методические рекомендации для молодежи / А.Г.Грецов. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. - 40 с. - ISBN 978-5-9906923-8-1.

3. Мы за честный спорт. Беседы о допинге: информационно-методическое пособие / А.Г.Грецов; иллюстрации Т.А.Бедаревой. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2014. - 5 1 с. - УДК 796.011.5.

4. Первичная профилактика применения допинга в современном спорте.

Образовательная программа для учащихся учебно-тренировочных групп учреждений дополнительного физкультурного образования и 10-11 спортивных классов общеобразовательных школ: методические рекомендации к образовательной программе для тренеров ДЮСШ и СДЮШОР, УОР, учителей физической культуры / К.А.Бадрак; ФГБУ СПбНИИФК. - СПб: Издательство ООО «АртЭго», 2011. - 64 с. ISBN 978-5-91014- 030-5.

5. Радуйся честной победе: информационно-методические материалы для подростков и молодежи / А.Г.Грецов; под ред. О.М.Шелкова. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2011. - 64 с. - ISBN 978-5-91014-036-7.

6. Спорт - путь к силе: методические рекомендации для подростков и молодежи / А.Г.Грецов. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. - 52 с. - ISBN 987-59906922-5-1.

7. Спорт - путь к привлекательности: методические рекомендации для подростков и молодежи / А.Г.Грецов. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. - 52 с. - ISBN 978-5-9906922-4- 4.

8. Стань победителем: методические рекомендации для молодежи / А.Г.Грецов. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. - 52 с. - ISBN 978-5-9906923-0-0.

9. Твой выбор - здоровый образ жизни: методические рекомендации для подростков и молодежи / А.Г.Грецов. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. - 56 с. - ISBN 978- 5-9906922-6-8.

Дополнительная:

10. Допинг в спорте и проблемы фармакологического обеспечения подготовки спортсменов / В. Н. Платонов, С. А. Олейник, Л. М. Гунина. - М.: Советский спорт, 2010. - 308 с.

11. Допинг и здоровье: методическое пособие / О.А.Чурганов, Е.А.Гаврилова. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2011. - 60 с. - ISBN 978-5-91014-0350.

12. Это модное слово «допинг» (основы профилактики потребления допинга юными спортсменами): учебно-методическое пособие/ О.А.Никулина. - СПб: ФГУ СПбНИИФК, 2010. - 72 с. - ISBN 978-5-94125-195-7.

Рекомендованные интернет-ресурсы:

13. Российское антидопинговое агентство РУСАДА (официальный сайт). - URL: http: //www.rusada.ru/