

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 11» г. Улан-Удэ»**



Образовательная антидопинговая программа

г. Улан-Удэ, 2025 г.

Введение

Цель данной антидопинговой образовательной программы – сформировать установки у подрастающего поколения о недопустимости допинга как явления, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового.

Программа носит гуманитарную направленность, характеристики запрещенных субстанций и механизмов их действия, а также описание организационно-процессуальных моментов допинг-контроля намеренно ограничивается минимумом, необходимым и достаточным для общей ориентировки в теме. Больше внимание уделяется допингу как проблеме личности и общества, а также проведению параллелей между допингом в спорте и профилактикой зависимого поведения. Широкий охват детей и подростков позволит планомерно и систематически осуществлять антидопинговую работу.

Материал программы учитывает особенности восприятия новой информации, освоения знаний и формирования умений контингента МАУ ДО «СШОР № 11» г. Улан-Удэ».

Пояснительная записка

Данная образовательная программа разработана в соответствии со следующими нормативными и иными официальными документами:

- ч. 8 ст. 26, п. 5, 6 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", согласно которым меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя в том числе включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- Конвенцией против применения допинга, принятой Советом Европы в Страсбурге 16 ноября 1989 г.;

- Образовательной антидопинговой программой, разработанной для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утвержденной министром Российской Федерации П.А. Колобковым от 23.08.2017 г.

Программа включает в себя введение, пояснительную записку, планируемые результаты освоения образовательной программы, тематический план, содержание тем, задания для самостоятельной работы, методические рекомендации к организации и проведению занятий.

Программа предназначена для тренеров, осуществляющих свою деятельность в области спортивной подготовки.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г.

№329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по

которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Формирование нетерпимости к допингу, начиная с начального этапа спортивной подготовки, с целью предотвращения допинга в спортивной среде. Также акцентирование внимания не только на информирование, но и на ценностно-мотивационную сферу, формирование личностной установки о неприемлемости данного явления.

1. План-график проведения антидопинговых мероприятий со спортсменами по этапам подготовки

Этап спортивной подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Методические рекомендации
	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео Пример программы мероприятия (приложение №1)

Этап начальной подготовки	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет
	международным стандартом «Запрещенный список»)				спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: https://list.rusada.ru/ (приложение №2).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе/ РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн- курсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: https://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №3). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе/ РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн- курсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/

ой специализации)	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе/ РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Семинар для спортсменов	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе/ РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	и тренеров-преподавателей	«Проверка лекарственных средств»			
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: https://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (Приложение № 4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн- курсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе/ РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

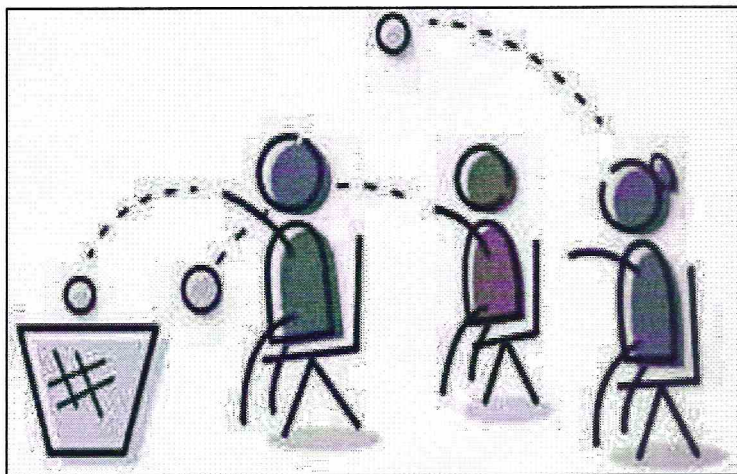
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/ менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

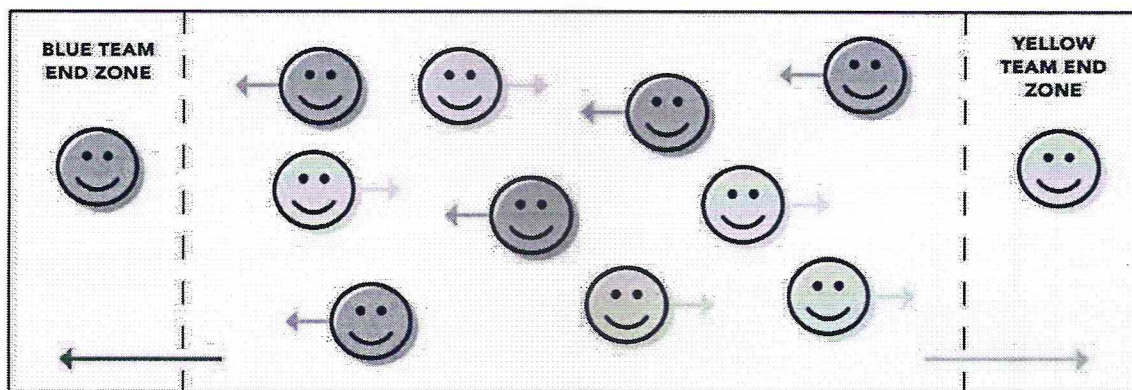
Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте. Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта. Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?
- * можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”).

Правила: ведущий раздает участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт!”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещённым списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности
 - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. Запрещённый список
 - критерии включения субстанций и методов в Запрещённый список;
 - отвечает любым двум из трех следующих критериев:
 - ✓ наносит вред здоровью спортсмена;
 - ✓ противоречит духу спорта;
 - ✓ улучшает спортивные результаты.
 - маскирует использование других запрещённых субстанций.
 - Запрещённый список обновляется как минимум 1 раз в год;
 - Запрещённый список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.
3. Сервисы по проверке препаратов
 - list.rusada.ru
 - принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)
4. Опасность БАДов
 - регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
 - менее строгие стандарты качества;
 - риск производственной халатности.
5. Оформление разрешения на ТИ
 - критерии получения разрешения на ТИ;
 - процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
 - процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
 - ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещённый список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;*
- *роль родителей в системе профилактики употребления допинга;*
- *группы риска;*
- *проблема допинга вне профессионального спорта;*
- *знакомство с онлайн-курсом <https://course.rusada.ru/>;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *последствия допинга;*
- *деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021 Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о путях тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- *актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;*
- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.*
- *ответственность спортсмена и персонала спортсменов за нарушение антидопинговых правил;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *процедура допинг-контроля;*
- *пути тестирования и система ADAMS;*
- *правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021 Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

2. Тематический план программы для занимающихся на начальном этапе спортивной подготовки

N	Наименование темы	Часы		
		всего	аудиторная работа	самостоятельная работа
1	Антидопинговые правила	1	1	
2	Допинг: история и современность	2	1	1
3	Запрещенные субстанции	1	1	
4	Допинг: не только "химия"	1	1	
5	Допинг как глобальная проблема современного спорта	2	1	1
6	Медицинские аспекты допинга	1	1	
7	Социальные и психологические аспекты допинга	1	1	
8	Зависимое поведение - сущность и механизмы развития	2	1	1
9	Допинг и явление зависимости	1	1	
10	Причины борьбы с допингом	1	1	
11	Допинг-контроль	1	1	
12	Допинг как проблема современного общества	2	1	1
Итого:		16	12	4

Содержание тем

Тема 1. Антидопинговые правила

Спортивные правила, их необходимость для регламентации и обеспечения равенства условий борьбы. Правила как результат общественного договора. Правила по видам спорта. 10 антидопинговых правил (Всемирный антидопинговый кодекс), их смысл.

Тема 2. Допинг: история и современность

Исторические предпосылки допинга - поиск способов повышения функциональных возможностей организма. Эволюция допинговых препаратов: от стимуляторов и анальгетиков к факторам, изменяющим понятия "допинг": от повышения возможностей организма к нарушению правил честной спортивной борьбы.

Задание для самостоятельной работы: анализ ситуации с допингом в интересующем школьника виде спорта (написание мини-реферата).

Тема 3. Запрещенные субстанции

Запрещенный список Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Причины включения субстанций в него. Основные группы запрещенных субстанций - анаболические стероиды; гормоны; вещества, способствующие усвоению кислорода; диуретики; стимуляторы и наркотики. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов.

Тема 4. Допинг: не только "химия"

Возможность использовать физиологические методы для улучшения спортивного результата, причины запрета некоторых из них ("кровавый допинг", "генный допинг"); наличие разрешенных методов. Применимость понятия "допинг" к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

Тема 5. Допинг как глобальная проблема современного спорта

Допинг как этическая проблема спорта: необходимость соблюдения правил, обеспечивающих честность и равенство условий борьбы. Принципы "фейр плей" (честной игры). Трансформация отношения к спорту, в котором задействован допинг (от сравнения личных достижений атлетов к "соревнованию химиков", от воспитания личности к обману, от ценностей здорового образа жизни к готовности принести здоровье в жертву медалям).

Задание для самостоятельной работы: анализ "лент новостей" (с использованием интернета) за последние 3 - 6 месяцев с целью найти новейшие публикации по проблеме "допинговых скандалов". Критический анализ найденных сообщений.

Тема 6. Медицинские аспекты допинга

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью. Критерии разграничения допинга и возможности спортсмена легально использовать достижения медицины.

Тема 7. Социальные и психологические аспекты допинга

Психологические последствия допинга - изменения психики под влиянием запрещенных субстанций; последствия для самовосприятия, самоуважения. Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для социальных групп.

Тема 8. Зависимое поведение - сущность и механизмы развития

Суть явления зависимости. Признаки зависимости. Физиологические и психологические механизмы развития зависимости. Химические и нехимические зависимости, сходство их механизмов. Причины приобщения к веществам и/или формам поведения, вызывающим зависимость. Последствия зависимости.

Задание для самостоятельной работы: поиск иллюстративных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.).

Тема 9. Допинг и явление зависимости

Сходство проблемы зависимости и допинга в спорте. Потенциал ряда запрещенных субстанций в плане формирования зависимости. Ресурсы спорта в плане профилактики зависимостей; невозможность их реализации в случае допинга.

Тема 10. Причины борьбы с допингом

Обобщение и дополнение аспектов, изученных ранее: последствия допинга для здоровья атлетов, для психологии спортсменов, для имиджа спорта в глазах общественного мнения, для реализации оздоровительного и воспитательного потенциала спорта.

Тема 11. Допинг-контроль

Организации, занимающиеся борьбой с допингом. Процедуры взятия и анализа допинг-проб. Наказания за нарушения антидопинговых правил.

Тема 12. Допинг как проблема современного общества

Выход проблемы допинга за пределы спорта. Употребление запрещенных в спорте субстанций (прежде всего, анаболических стероидов) вне контекста спорта. Экономические и политические аспекты допинга. Влияние отношения к запрещенным субстанциям (в т.ч. к наркотикам) на систему общественных ценностей.

Задание для самостоятельной работы: подготовка информационного материала (формат на выбор: мультимедиапрезентация, стенгазета-коллаж, памятка), направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте.

Методические рекомендации к организации и проведению занятий

Занятия могут проводиться либо в стандартных учебных классах, либо в помещениях, оборудованных стульями, позволяющими рассаживать участников в различных конфигурациях (в общий круг, по микрогруппам). Второй вариант предпочтительнее, т.к. облегчает организацию групповых дискуссий; при его реализации следует предусмотреть возможность удобного ведения записей (наличие твердых папок или специальных стульев с откидными министололками). Используются иллюстративные материалы и мультимедиапрезентации. Домашние задания даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь. Присутствие родителей не предусмотрено, однако во избежание конфликтных ситуаций, рекомендуется заранее поставить родителей в известность о том, что такой курс будет читаться, каковы его цели.

Рекомендованные интернет-ресурсы:

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

Тематический план программы для занимающихся на тренировочном этапе спортивной подготовки

N	Наименование темы	Часы		
		всего	аудиторная работа	самостоятельная работа
1	Допинг как глобальная проблема современного спорта	4	2	2
2	Запрещенные субстанции и методы	4	2	2
3	Медицинские аспекты применения допинга	2	2	

4	Социальные и психологические последствия применения допинга	4	2	2
5	Противодействие допингу в спорте	2	2	
6	Допинг-контроль	2	2	
7	Зависимое поведение - сущность и механизмы развития	2	2	
8	Допинг и явление зависимости	2	2	
9	Основы методики профилактики допинга и зависимого поведения	6	4	2
10	Контроль знаний	2	2	
Итого:		30	22	8

Содержание тем

Тема 1. Допинг как глобальная проблема современного спорта

Определение понятия "Допинг" на основе Всемирного антидопингового кодекса. 10 антидопинговых правил, их смысл. Исторический обзор проблемы допинга. Допинг как глобальная этическая проблема спорта: необходимость соблюдения правил, обеспечивающих честность и равенство условий борьбы. Принципы "фейр плей". Распространенность допинга в разных видах спорта; избирательность влияния допинга на разные группы двигательных способностей.

Задание для самостоятельной работы: анализ "лент новостей" (с использованием интернета) за последние 3 - 6 месяцев с целью найти новейшие публикации по проблеме "допинговых скандалов". Поиск информации, сколько российских представителей каких видов спорта было уличено в допинге за последний год. Критический анализ найденных сведений.

Тема 2. Запрещенные субстанции и методы

Запрещенный список ВАДА, критерии включения субстанций и методов в него. Запрещенные субстанции: не одобренные субстанции; анаболические агенты; пептидные гормоны и подобные субстанции; бета-2-агонисты; гормоны и модуляторы метаболизма; диуретики и маскирующие агенты. Субстанции, запрещенные в соревновательный период: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; глюкокортикоиды. Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта: алкоголь; бета-блокаторы. Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг.

Задание для самостоятельной работы. Мониторинг изменений запрещенного списка за последние 2 года. Поиск примеров, когда ранее допустимые средства переходили в разряд запрещенных, связанных с этим "допинговых скандалов".

Тема 3. Медицинские аспекты применения допинга

Допинг и спортивная фармакология. Сущность и границы допустимости фармакологической поддержки. 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.

Последствия употребления запрещенных субстанций для здоровья: текущие и долговременные риски. Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

Тема 4. Социальные и психологические последствия применения допинга

Допинг и отношение к спорту в обществе. Стереотипы о допинге. 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. Выход проблемы допинга за рамки спорта. Злоупотребление анаболическими агентами (вне рамок профессионального спорта). Злоупотребление психостимуляторами, антидепрессантами, транквилизаторами и другими успокоительными препаратами, БАДами.

Задание для самостоятельной работы: поиск рекламных и информационных материалов, популяризирующих БАДы, препараты "для успокоения нервов" и т.п. Их критический анализ.

Тема 5. Противодействие допингу в спорте

Профилактическое и запретительно-контролирующее направления. Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. 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 6. Допинг-контроль

Запрещенный список ВАДА, основания для включения субстанций и методов в него. Структура запрещенного списка. 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. Персонификация ответственности. Наказания за нарушения антидопинговых правил.

Тема 7. Зависимое поведение - сущность и механизмы развития

Суть явления зависимости. Признаки зависимости. Физиологические и психологические механизмы развития зависимости. Химические и нехимические зависимости, сходство их механизмов. Определение понятия "наркотик"; нейрофизиологические механизмы наркозависимости. Последствия зависимости.

Тема 8. Допинг и явление зависимости

Параллели между проблемами зависимости и допинга в спорте. Сходство данных явлений на уровне личностных установок. Потенциал ряда запрещенных субстанций в плане формирования зависимости. Ресурсы спорта в плане профилактики зависимостей; невозможность их реализации в случае допинга.

Тема 9. Основы методики профилактики допинга и зависимого поведения

Традиционные педагогические методы в решении задач профилактики допинга и зависимостей (объяснение, беседа, работа с текстовыми материалами). Интерактивные методы: групповая дискуссия, тренинговые игры и упражнения. Иллюстративные агитационные материалы антидопинговой тематики, рекомендации по их разработке, методика применения на занятиях. Специфика обсуждения проблемы допинга в детских подростково-молодежных аудиториях.

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

Задания для самостоятельной работы. Поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (буклеты, памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.), их критический анализ. Разработка сценария беседы с молодежью на тему профилактики допинга и/или зависимого поведения.

Методические рекомендации к организации и проведению занятий

Занятия проводятся в стандартной учебной аудитории, оборудованной техникой для мультимедиапрезентаций. Предусмотрено использование иллюстративных материалов. Домашние задания даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь. На первом занятии преподавателю следует озвучить общую структуру курса и критерии получения зачета, распространить список рекомендованной литературы. Если дисциплина предусмотрена как курс по выбору, студенты подписывают заявление с выражением желания ее пройти; в иных случаях какие-либо формальности не требуются.

Рекомендованные интернет-ресурсы:

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

16. Всемирное антидопинговое агентство (официальный сайт). - URL: <https://www.wada-ama.org/en/>

Тематический план программы для занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства

N	Наименование темы	Часы		
		всего	аудиторная работа	самостоятельная работа
1	Допинг как глобальная проблема современного спорта	4	2	2
2	Запрещенные субстанции и методы	2	2	
3	Последствия допинга	2	2	
4	Допинг и зависимое поведение	4	2	2
5	Социальные аспекты проблемы допинга	4	2	2
6	Предотвращение допинга	2	2	
7	Контроль знаний	2	2	
Итого:		20	14	6

Содержание тем

Тема 1. Допинг как глобальная проблема современного спорта

Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. Исторические предпосылки допинга. 10 антидопинговых правил (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы "фейр плей". Виды нарушений антидопинговых правил. Этические аспекты проблемы допинга. Стереотипные суждения о "глобальном" распространении допинга и "субъективности" процедуры анализа допинг-проб.

Задания для самостоятельной работы: анализ статистической информации о наказаниях спортсменов за нарушения антидопинговых правил за последний год (по материалам официальных сайтов Российского антидопингового агентства РУСАДА, Всемирного антидопингового агентства ВАДА).

Тема 2. Запрещенные субстанции и методы

Запрещенный список ВАДА, основания для включения субстанций 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. Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов.

Тема 3. Последствия допинга

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью. Критерии разграничения допинга и возможности спортсмена легально

использовать достижения медицины. Психологические последствия допинга - изменения психики под влиянием таких 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 4. Допинг и зависимое поведение

Суть явления зависимости. Признаки зависимости. Химические и нехимические зависимости. Определение понятия "наркотик", психологическая и нейрофизиологическая специфика наркотической зависимости. Физиологические и психологические последствия зависимости. Сходство проблемы зависимости и допинга в спорте. Потенциал ряда запрещенных в спорте субстанций в плане формирования зависимости. Ресурсы спорта в профилактике зависимостей; невозможность их реализации в случае допинга.

Задания для самостоятельной работы: поиск иллюстративных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.). Подготовка плана беседы с подростками, направленной на профилактику какой-либо формы зависимого поведения (табакокурение, употребление алкоголя, наркозависимости, "гаджетозависимость" и т.д.).

Тема 5. Социальные аспекты проблемы допинга

Допинг и отношение к спорту, спортсменам в обществе. Допинг и воспитательный потенциал спорта, транслируемые через него ценности. Причины интереса к допингу в общественном сознании. "Допинговые скандалы" и их влияние на ценностно-мотивационную сферу молодежи. Проблема злоупотребления фармакологическими субстанциями за пределами спорта (стероидные субстанции, биологически активные добавки (БАДы), антидепрессанты, психостимуляторы, успокоительные препараты).

Задания для самостоятельной работы: анализ "лент новостей" (с использованием интернета) за последние 3 - 6 месяцев с целью найти новейшие публикации по проблеме "допинговых скандалов". Поиск рекламных и информационных материалов, популяризирующих БАДы, препараты "для успокоения нервов" и т.п. Критический анализ найденной информации.

Тема 6. Предотвращение допинга

Причины борьбы с допингом. Организации, занимающиеся антидопинговой работой. Нормативно-правовая база антидопинговой работы. Профилактическое направление: виды, организационные формы, методологические подходы к профилактике. Допинг-контроль. Процедуры отбора атлетов для контроля, взятия и анализа проб. Наказания за нарушение антидопинговых правил. Персонификация ответственности спортсменов.

Контрольные вопросы:

1. Определение понятия "допинг"
2. Исторический обзор проблемы допинга
3. Допинг и принципы честной спортивной борьбы
4. Причины борьбы с допингом в спорте
5. Основные группы запрещенных субстанций и методов
6. Медицинские последствия допинга
7. Психологические и имиджевые последствия допинга
8. Зависимое поведение, механизмы его развития
9. Допинг и проблема зависимостей
10. Допинг как социальная проблема
11. Процедура допинг-контроля
12. Профилактическое направление в предотвращении допинга

Методические рекомендации к организации и проведению занятий

Занятия проводятся в стандартной учебной аудитории, оборудованной техникой для мультимедиапрезентаций. Предусмотрено использование иллюстративных материалов. Домашние задания даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь. На первом занятии преподавателю следует озвучить общую структуру курса и критерии получения зачета, а также распространить список рекомендованной литературы. Если дисциплина предусмотрена как курс по выбору, студенты подписывают заявление с выражением желания ее пройти; в иных случаях какие-либо формальности не требуются.

Рекомендованные интернет-ресурсы:

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

15. Всемирное антидопинговое агентство (официальный сайт). - URL: <https://www.wada-ama.org/en/>

16. Play true magazine (Журнал честная игра) - World anti-doping agency. URL: [https://www.wada-ama.org/en/resources/search?f\[0\]=field_resource_collections%3A12](https://www.wada-ama.org/en/resources/search?f[0]=field_resource_collections%3A12)

Тематический план программы для занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства

N	Наименование темы	Часы		
		всего	аудиторная работа	самостоятельная работа
1	Суть понятия "допинг"	2	2	
2	Исторический обзор проблемы допинга	2	2	
3	Основные группы запрещенных субстанций и методов	4	4	
4	Распространенность допинга в разных видах спорта	4	2	2
5	Допинг как глобальная проблема современного спорта	2	2	
6	Медицинские аспекты проблемы допинга	2	2	
7	Юридические и экономические аспекты проблемы допинга	2	2	
8	Последствия допинга	2	2	
9	Допинг и проблема аддиктивного поведения	4	2	2

10	Основные направления предотвращения проблемы допинга	2	2	
11	Допинг-контроль	2	2	
12	Основы методики антидопинговой профилактики	6	4	2
13	Контроль знаний		2	
Итого:		36	30	6

Содержание тем

Тема 1. Суть понятия "допинг"

Определение допинга Всемирной антидопинговой организацией. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. Виды нарушений антидопинговых правил. "Бытовая" трактовка допинга как препарата, повышающего спортивный результат; ее отличие от научной. Причины и критерии отнесения субстанций и методов к списку запрещенных.

Тема 2. Исторический обзор проблемы допинга

Исторические предпосылки допинга - препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы и наркотики растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле, в духовных практиках. Этимология понятия "допинг". Основные этапы эволюции взгляда на проблему допинга в спорте 19 - 21 веков.

Тема 3. Основные группы запрещенных субстанций и методов

Запрещенный список ВАДА. Запрещенные субстанции: не одобренные субстанции; анаболические агенты; пептидные гормоны и подобные субстанции; бета-2-агонисты; гормоны и модуляторы метаболизма; диуретики и маскирующие агенты. Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Субстанции, запрещенные в соревновательный период: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; глюкокортикоиды. Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта: алкоголь; бета-блокаторы.

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

Тема 4. Распространенность допинга в разных видах спорта

Основные группы двигательных способностей (скорость, сила, выносливость, координация), избирательность воздействия запрещенных субстанций на них. Обзор текущей статистики о распространенности положительных допинг-проб в разных видах спорта. Проблема применения запрещенных субстанций вне спорта.

Задание для самостоятельной работы: подготовка аналитического обзора "Специфика проблемы допинга в избранном виде спорта".

Тема 5. Допинг как глобальная проблема современного спорта

Допинг как глобальная этическая проблема спорта: необходимость соблюдения правил, обеспечивающих честность и равенство условий борьбы.

Персонификация результатов и ответственности спортсменов. Принципы "фейр плей".

Тема 6. Медицинские аспекты проблемы допинга

Допинг и спортивная фармакология. Сущность и границы допустимости фармакологической поддержки. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование.

Тема 7. Юридические и экономические аспекты проблемы допинга

Юридические аспекты проблемы допинга: нормативно-правовая база антидопинговой работы. Международные правила и стандарты. Общероссийские антидопинговые правила и другие локальные документы. Проблема соотношения антидопинговых документов и общего законодательства. Экономические аспекты проблемы допинга: допинг и финансирование спорта (бюджетное, за счет спонсоров, за счет зрительской аудитории). Расходы на антидопинговую работу.

Тема 8. Последствия допинга

Медицинские аспекты употребления запрещенных субстанций: текущие и долговременные риски. Допинг и восприимчивость к тренировочной нагрузке. Психологические последствия допинга. Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для социальных групп.

Тема 9. Допинг и проблема аддиктивного поведения

Суть явления зависимости. Признаки зависимости. Физиологические и психологические проблемы зависимости. Психостимуляторы и наркотики как запрещенные в спорте субстанции, в наибольшей степени вызывающие зависимость. Зависимость от стероидных субстанций. Допинг и проблемы употребления алкоголя, табакокурения.

Задания для самостоятельной работы:

1. Поиск и критический анализ информационно-методических материалов, направленных на профилактику зависимостей (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).
2. Подготовка плана беседы со школьниками на тему профилактики зависимого поведения.

Тема 10. Основные направления предотвращения проблемы допинга

Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Ограничительно-контролирующее и профилактическое направления антидопинговой работы.

Тема 11. Допинг-контроль

Пулы тестирования. Организация отбора проб: процедура, права и обязанности спортсмена. Биологический паспорт спортсмена. Требования о доступности спортсменов. Обработка результатов тестирования. Ответственность за нарушения антидопинговых правил: спортивные санкции, возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства.

Тема 12. Основы методики антидопинговой профилактики

Традиционные педагогические методы в решении антидопинговых задач (объяснение, беседа, работа с текстовыми материалами). Интерактивные методы: групповая дискуссия, тренинговые игры и упражнения. Иллюстративные агитационные материалы антидопинговой тематики, рекомендации по их разработке, методика применения на занятиях. Специфика обсуждения проблемы допинга в

детских подростково-молодежных аудиториях. Возможности информационно-коммуникативных технологий в решении антидопинговых задач. Учет индивидуально-психологических особенностей в антидопинговой работе. Специфика антидопинговой работы в паралимпийском спорте.

Задания для самостоятельной работы:

1. Подготовка плана беседы с молодыми спортсменами на тему профилактики допинга.
2. Разработка эскиза агитационного плаката, направленного на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.

Методические рекомендации к организации и проведению занятий

Занятия проводятся в стандартной учебной аудитории, оборудованной техникой для мультимедиапрезентаций. Предусмотрено использование иллюстративных материалов. Домашние задания даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь. На первом занятии преподавателю следует озвучить общую структуру курса и критерии получения зачета, а также распространить список рекомендованной литературы. Если дисциплина предусмотрена как курс по выбору, студенты подписывают заявление с выражением желания ее пройти; в иных случаях какие-либо формальности не требуются.

Рекомендованные интернет-ресурсы:

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

24. Всемирное антидопинговое агентство (официальный сайт). - URL: <https://www.wada-ama.org/en/>

25. Play true magazine (Журнал честная игра) - World anti-doping agency. URL: [https://www.wada-ama.org/en/resources/search?f\[0\]=field_resource_collections%3A12](https://www.wada-ama.org/en/resources/search?f[0]=field_resource_collections%3A12)