

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЯМАЛО-НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ИМЕНИ Т.В. АХАТОВОЙ»**

Программа
рассмотрена и одобрено
на заседании
Тренерского совета
Протокол № 5 от «10» октября 2019 года
Приказ от 07.11.2019 № 44-ОД



Утверждаю:
И.о. Директора ГАУ ЯНАО СШОР
им. Т.В. Ахатовой
А.В. Бессонов
«15» июля 2022 года

**ДОПОЛНЕНИЕ К ПРОГРАММЕ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА:
БИАТЛОН**

(Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон»), утвержденного приказом Минспорта России № 670 от 20 августа 2019 года)

Разработчики дополнения к Программе:
Дахно А.В., тренер по биатлону;
Кокорин А.И., заместитель директора по СР;
Бессонов А.В., заместитель директора по ОВ.

г. Лабытнанги, 2022 год

3.4.1. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Целью создания антидопинговых программ является формирование у подрастающего поколения представления о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитанием и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового.

Допинг представляет собой серьезную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта и, частично, оказалась связанной с репутационными потерями для страны в целом. Решение данной проблемы не может ограничиваться контрольно-запретительными мерами. Не менее важно формирование у спортсменов, а также у будущих специалистов в области физической культуры и спорта (тренеров, преподавателей) нетерпимости к данному явлению на ценностно-мотивационном уровне. Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте.

Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

Допинг-это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

<i>Запрещенные вещества:</i>	<i>Запрещенные методы:</i>
- Симуляторы - Наркотики - Анаболические агенты - Диуретики - Пептидные гормоны, их аналоги и производные	- Кровяной допинг - Физические, химические, фармакологические манипуляции - искажения показателей мочи

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечёт за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное – на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

<i>Индивидуальные консультации спортивного врача:</i>			
Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.	Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№	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	Запрещённые субстанции	1	1	-
5	Запрещённые методы	1	1	-
6	Последствия допинга	1	1	-
7	Допинг и спортивная медицина	1	1	-
8	Психологические и имиджевые последствия допинга	1	1	-
9	Допинг и зависимое поведение	1	1	1
10	Нормативно-правовая база антидопинговой работы	2	1	-
11	Организация антидопинговой работы	1	1	-
12	Процедура допинг-контроля	1	1	-
13	Наказания за нарушение антидопинговых правил	1	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:

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 «ФЭЙР 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.
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 ситуации употребления запрещённых субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).
ТЕМА 4. Запрещённые	Запрещённые субстанции Запрещённый список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещённых

субстанции	субстанций – анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; неообренные субстанции. Возможности обнаружения запрещённой субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.
ТЕМА 5. Запрещённые методы	Запрещённые методы: манипуляции с кровью и её компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсменов запрещённой субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).
ТЕМА 6. Последствия допинга	Последствия допинга для здоровья Риски для здоровья, вызываемые применением запрещённых субстанций и методы; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещённых 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 медицина Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешённых средств фармакологической поддержки спортсменов, границы её 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 имиджевые последствия допинга	Психологические и имиджевые последствия допинга Изменения психики под влиянием ряда запрещённых субстанций. Последствия для само восприятия, 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	Допинг и зависимое поведение Природа явления зависимости (аддикции), механизмы её развития. Способность ряда запрещённых субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, применяющего запрещённую субстанцию, и людей, злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта. Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.д.).
ТЕМА 10. Нормативно-правовая база антидопинговой работы	Нормативно-правовая база антидопинговой работы Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещённый 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	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

Процедура допинг-контроля	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	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 введения дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц. Задание для самостоятельной работы: составить таблицу «Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учётом смягчающих и отягчающих обстоятельств».
ТЕМА 14. Профилактика допинга	Профилактика допинга Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психической 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. Задание для самостоятельной работы: создание эскиза агитационного плаката (коллажа, презентации и т.п.), направленных на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.
ТЕМА 15. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности	Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок (использование нестандартного спортивного оборудования, инвентаря). Физические методы. Массаж, ЛФК. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая (психическая) подготовка спортсмена.

Методические рекомендации к организации и проведению занятий

Занятия проводятся в стандартных учебных классах, либо в помещениях, оборудованных стульями и позволяющих рассаживать участников в различных конфигурациях (в круг, по микро группам). Микро группы предпочтительнее, так как облегчает организацию групповых дискуссий; при его реализации следует предусмотреть возможность удобного ведения записей. Следует использовать иллюстрированные материалы и мультимедиа-презентации. Домашние задания даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь. Поскольку речь идёт об организациях дополнительного спортивного образования, рекомендуется получение согласия родителей для участия детей (занимающихся, лиц проходящих спорт подготовку) в этом курсе (особенно если в группе присутствуют слушатели, не достигшие возраста 14 лет).

ПЛАН АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.