

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа п. Чернышевск

Рассмотрено на  
педагогическом совете  
Протокол № 6  
« 26 » 08 2025 г.



## АНТИДОПИНГОВАЯ ПРОГРАММА

ДЮСШ п. Чернышевск

Срок реализации программы: весь период

п. Чернышевск, 2025

Настоящая антидопинговая программа разработана для муниципального учреждения дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа п. Чернышевск (далее - ДЮСШ).

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

### **Актуальность программы**

Настоящая антидопинговая программа направлена на формирование нетерпимости к допингу у обучающихся и спортсменов в ДЮСШ. 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 обучающихся.

Основными задачами настоящей антидопинговой программы являются:

- исключение случаев, использования обучающимися и спортсменами ДЮСШ 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 обучающихся и спортсменов с использованием разрешенных препаратов и методов, не включенных в «Запрещенный список WADA»;

- формирование у обучающихся ДЮСШ всех возрастных групп, тренеров-преподавателей и обслуживающего персонала высокой антидопинговой культуры;

Программа предусматривает:

- проведение информационно-образовательных мероприятий, направленных на доведение до обучающихся, тренерско-педагогического состава ДЮСШ всех уровней основных положений Всемирного антидопингового кодекса, постоянного информирования о нормативно-методической литературе по этому вопросу, а также подборки специальной литературы;

- повышение личной ответственности обучающихся, спортсменов и тренеров-преподавателей за недопущение использования в тренировочной и соревновательной деятельности препаратов и методов из «Запрещенного списка WADA».

Поэтому антидопинговая программа для обучающихся и спортсменов ДЮСШ характеризуется 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 обучающихся, 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.

### Тематический план программы

№	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 имиджевые последствия допинга	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	20	16	4

## **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 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».*

## **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, сердечнососудистая, 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 обучающихся и 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**

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

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

## **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 обучающегося и спортсмена.

## **Тема 12. Процедура допинг-контроля**

Принципы отбора обучающихся и спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности обучающегося и спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови.

Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права обучающегося и 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.

*Задание для самостоятельной работы. Составить таблицу «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.

*Задание для самостоятельной работы. Разработка эскиза агитационного плаката, или коллажа, или презентации, направленный на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.*

## **Тема 15. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности**

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

### **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 микро группам). 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 мини-столиками). Используются иллюстративные материалы и мультимедиа презентации. Домашние задания даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь. Поскольку речь идет об организациях дополнительного образования, рекомендуется получение согласия родителей для участия детей в этом курсе (особенно если в группе присутствуют слушатели, не достигшие возраста 14 лет).