

РАЗРАБОТАНО
Зам. директора по СП
Конюхов А.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБУ «СПШ «Приморье» НГО
О.А. Володина
Приказ № 034-СП
от 16 октября 2020 г.



АНТИДОПИНГОВЫЕ ПРОГРАММЫ

Антидопинговые программы, учитывающие возрастные особенности спортсменов, проходящих подготовку на каждом из этапов многолетней спортивной подготовки

Рекомендации
к программам спортивной подготовки
для тренеров МБУ «СПШ «Приморье»
на этапах НТИ, 2, 3, ТСС-1, 2, 3, 4, 5

Составил
Заместитель директора по Спортивной работе
Конюхов А.А.

г. Находка
2020 год

Данные программы разработаны в соответствии с Приказом Минспорта 09.08.2016 г. № 947 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил», Приказом Минспорта 21.11.2019 № 964 «Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» Ф3 от 21.11.2011 г., № 323 «Об основах, целях и задачах антидопинговой борьбы в спорте», постановлением Ратификации международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», постановлением Правительства РФ от 28.03.2017 г. № 339 «Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 уголовного кодекса Российской Федерации, с целью оказания практической помощи, тренером МБК «СПИ «Приморпел» НПО при составлении программ спортивной подготовки на основании Федеральных стандартов спортивной подготовки. Методическая помощь тренеру при проведении процесса спортивной подготовки на основании Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта по разделу «Методическая часть», в соответствии со ст. 26 Ф3 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ

Предлагаются 2 программы

1. Антидопинговая программа для этапа НП – 1, 2, 3
2. Антидопинговая программа для этапа ТСС – 1, 2, 3, 4, 5

Особенности программ:

а) они дифференцированы для спортсменов, занимающихся на каждом из этапов многолетней спортивной подготовки, учитывая возрастную и психологические особенности соответствующего контингента и предусматривают наличие материала, необходимого для получения знаний с целью применения их на практике;

б) содержат рекомендации к организации и проведению занятий со спортсменами для освоения предложенного материала;

в) содержат систему оценки полученных знаний с использованием начального и итогового тестирования по вопросам, составленным для каждого этапа спортивной подготовки;

г) каждая из разработанных программ рассчитана на определенное количество часов, необходимых для детального освещения материала, и подразумевает систематическую работу со спортсменами;

д) формат реализации программ предусматривает возможность личного контакта с проводящим занятия специалистом, что позволяет рассматривать нетипичные ситуации и давать занимающимся ответы на интересующие их вопросы.

Этап начальной подготовки НЦ – 1, 2, 3

Объем программы – 5 часов.
Содержание

- Тема 1. Вводное занятие (1 час).
- Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга» (1 час).
- Тема 3. Антидопинговые правила. Запрещенный список (1 час).
- Тема 4. Запрещенный список (1 час).
- Тема 5. Допинг-контроль (1 час).

Программа строится на беседе.

Программа предусматривает прохождение двух тестирований – начального и итогового. На первом занятии спортсмены проходят тестирование, выбирая правильные, на их взгляд, ответ из серии предложенных ответов. На заключительном занятии спортсмены отвечают на вопросы итогового проверочного теста, что позволит оценить качество усвоения материала.

На занятиях в рамках проведения антидопинговой программы приветствуется участие детей в обсуждении тем.

Тема 1. Вводное занятие

Значение спорта в жизни человека. Понятие «чистоты» спорта.

Использование сопроводительных материалов не предусматривается.
Формат занятия – беседа.

В рамках обсуждения темы спортсменам предлагается принять участие в дискуссии, предложив дать ответы на следующие вопросы:

- для чего нужен человеку спорт?

- почему именно они занимаются спортом?

- что такое «чистый» спорт в понимании спортсменов?

- почему им нравятся занятия спортом?

- что в спорте главное – победа или участие?

- смотрят ли они соревнования (по телевизору, на стадионе и т.д.)?

- кто из известных спортсменов они знают?

- есть ли у них кумиры в спорте?

- известны ли им случаи нечестного поведения в спорте, каково отношение спортсменов к таким ситуациям?

- чего спортсмены ждут от занятий спортом, к чему стремятся, каковы их мечты в спорте и цель занятий спортом?

- можно ли ради победы обмануть соперника?

При обсуждении данных вопросов раскрывается базовая установка антидопинговых правил – негативное отношение к обману в спорте, отказ от победы любыми средствами, уважение соперника. В беседе не предполагается отнесение ответов к категориям «правильные» и «не правильные».

Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга»

Цель занятия – дать спортсменам представления о чистоте спорта и рассказать в доступной для их понимания форме о понятии «допинг». Для начала необходимо задать спортсменам вопрос:

«Слышали ли они когда-нибудь слово «допинг»?»

После полученных ответов необходимо дать определение допинга.

Допинг — это стремление нечестным путем добиться победы. Другими словами, допинг — это обман. Допинг — это не просто таблетка или что-то запрещенное, а более широкое понятие, включающее в себя следующее: обман, стремление нечестно победить, что-то использовать запрещенное ради победы на соревнованиях, неважение соперника, обман себя, нанесение вреда здоровью.

Допинг очень опасен для здоровья. Если спортсмен принимает лекарства или таблетки для того, что побеждать быстрее или прыгнуть дальше, то это может очень навредить здоровью — могут появиться прыщи, можно сломать ногу/руку. В итоге, прием запрещенных лекарств может привести к инвалидности или даже смерти.

Прим допинга — это проявление неважения к сопернику. Соревнования — это честная борьба и равные условия для всех участников. Если кто-то обманывает и принимает допинг, то это уже нечестная борьба, неважение других спортсменов и даже себя. Поэтому лучше честно проиграть, чем нечестно выиграть.

Применять допинг запрещено! За это спортсменов наказывают — им запрещают тренироваться, выступать на соревнованиях.

Тема 3. Антидопинговые правила. Запрещенный список

В спорте, как и везде, есть свои правила, которые нельзя нарушать. Например, вы знаете о правилах дорожного движения. И пешеходы, и автомобилисты должны их соблюдать, чтобы все могли ездить, ходить, и никто при этом не пострадал. Что происходит, если кто-то нарушает правила? Кто-то от этого страдает — причём это может быть и сам нарушитель, и тот, против кого нарушены правила. Тот, кто нарушает правила, всегда наказывают.

В спорте, как мы уже говорили, тоже есть правила. Например, в беге свои правила, в прыжках — свои, т.д. Эти правила принимают все: и спортсмены, и тренеры. Их изучают и им следуют. Точно так же есть антидопинговые правила. Это правила, которые должен знать каждый спортсмен.

Если вы хотите стать спортсменом, вы должны знать не только правила вашего вида спорта (например, где старт, где финиш, что дистанция имеют определенную длину, и т.д.), но и обязательно знать антидопинговые правила!

Итак, какие это правила? Может, кто-то знает антидопинговые правила? Что нельзя делать спортсмену? Получить ответы и предположения спортсменов.

Итак, нарушением правил являются случаи:

- если спортсмен использует запрещенные лекарства (витамины, таблетки, уколы, мази и др.) для того, чтобы нечестным путем стать сильнее, обмануть и победить соперника;

- если даже спортсмен только попытался применить такие препараты;

- если спортсмен отказывается проходить допинг-контроль (понятие допинг-контроль мы рассмотрим на следующем занятии), потому что это

означает, что, скорее всего, спортсмен старается обмануть и скрыть, что он принимал что-то запрещенное;

- если спортсмен знает, что кто-то принимает допинг, и не говорит об этом тренеру, т.е. скрывает нарушение, которое совершает другой спортсмен;

Для того, чтобы понять, применял ли спортсмен что-то запрещенное в спорте или нет, был придуман способ, который называется допинг-контроль. Допинг-контроль – это специальная процедура, когда по анализам спортсмена определяют, принимал ли он какие-либо запрещенные таблетки, или другие препараты.

Тема 5. Допинг-контроль

Кроме того, эти же препараты очень вредят здоровью – у спортсмена может появиться серьезное заболевание, и ему будет запрещено заниматься спортом.

Какие лекарства входят в запрещенный список? Запрещенный список состоит из большого количества препаратов, которые нельзя принимать спортсменам. Это такие препараты, которые могут улучшить спортивный результат, а это относится к нечестной борьбе, ведь спортсмены должны уважать друг друга и соревноваться в равных условиях.

Запомните, что если вы решили стать спортсменом, вам нельзя принимать любые лекарства, даже если они помогают вашей маме или однокласснику. Вы всегда должны помнить, что если спортсмен заболел, ему надо обратиться к доктору, который выпишет разрешенные лекарства.

Что делать, если спортсмен заболел? Если спортсмен заболел, он должен обратиться в поликлинику или больницу. Ему выпишут лекарства и назначат лечение. Если спортсмена лечили лекарствами, которые запрещены в спорте, врач вместе со спортсменом оформляет специальный документ, который разрешает прием запрещенных лекарств в больнице.

Такой список называется «запрещенный». В этом списке указаны названия препаратов, лекарств, масел, уколов и т.д., которые спортсменам нельзя использовать. Этот список является обязательным для всех спортсменов – во всех видах спорта и во всех странах мира. Т.е. одни и те же лекарства запрещены как для легкоатлетов, так и для футболистов, велосипедистов, пловцов, гимнастов и т.д. во всем мире – и в России, и во Франции, и в США.

Для того, чтобы спортсмен и его тренер понимали, какие лекарства и таблетки запрещено принимать в спорте, врачами и учеными было решено составить специальный список веществ, которые спортсменам нельзя принимать.

Тема 4. Запрещенный список

Для того, чтобы спортсмен и его тренер понимали, какие лекарства и таблетки запрещено принимать в спорте, врачами и учеными было решено составить специальный список веществ, которые спортсменам нельзя принимать.

Наказание за нарушение антидопинговых правил:

Когда мы говорили о правилах дорожного движения, мы разобрали, что если не соблюдать правила, то могут происходить различные неприятные ситуации, а нарушитель несет наказание. И так, если кто-то нарушает антидопинговые правила, то его наказывают.

спортсмен дает другим спортсменам запрещенные препараты.

Каждый спортсмен должен знать о процедуре допинг-контроля. Как организуется допинг-контроль?

1. Кто проводит допинг-контроль? Специально обученные люди, у которых есть специальные документы, в соответствии с которыми они могут проводить такую процедуру.

2. Где проводится допинг-контроль?

Допинг-контроль проводится на соревнованиях, а также на тренировке или даже дома.

3. Что проверяют?

У спортсмена для анализа берут мочу. У взрослых спортсменов могут брать еще и кровь.

4. Где проверяют анализы спортсменов?

Пробы спортсменов проверяют в специальных лабораториях, которые называются «антидопинговыми». В таких лабораториях проверяют только пробы спортсменов, и больше ничьи.

5. Если в пробе находят что-то запрещенное, что происходит дальше? В таком случае спортсмена наказывают – забирают у него все медали, грамоты, призы. Ему запрещают участвовать в соревнованиях и даже просто тренироваться.

Если спортсмен нарушает правила постоянно, ему запрещают заниматься спортом и выступать на соревнованиях навсегда! Представьте, что человеку навсегда запрещают заниматься спортом. И как бы он не сожалел о своем поступке, ему все равно нельзя будет вернуться в спорт.

Анкета для спортсменов, занимающихся на этапе начальной подготовки НИ – 1, 2, 3

Входное тестирование

В спорте важна только победа.

Да Нет

Победы можно достичь любым способом, даже не совсем честным.

Да Нет

Спортсменам, как и всем остальным людям, можно использовать при болезни любые лекарства, помогающие выздороветь.

Да Нет

Существуют ли антидопинговые правила?

Да Нет

Опасен ли допинг для здоровья, если он повышает спортивные результаты?

Да Нет

Объем программы – 6 часов.

Содержание

Тема 1. Введение. Польза спорта (1 час).

Тема 2. Что такое допинг. Почему его нельзя применять в спорте (1 час).

Тема 3. Антидопинговые правила и документы (1 час).

Тема 4. Допинг-контроль (1 час).

Тема 5. Наказание за нарушение антидопинговых правил (1 час).

Тема 6. Ответственность спортсмена (1 час).

Тема 1. Введение. Польза спорта

Давайте разберемся, что такое спорт. Можно дать много характеристик спорту. Спорт приносит известность, славу, удовлетворение от победы, награды, деньги и т.д. Но спорт это также и упорный труд, умение честно соревноваться, умение честно выигрывать и достойно проигрывать.

Каждый спортсмен, который планирует посвятить выбранному виду спорта свою жизнь, следует успешную спортивную карьеру, должен придерживаться следующих принципов и правил:

- важна только честная победа; поражение в честной борьбе ценнее, чем победа, достигнутая обманным путем;

- в спорте победа – это не главное, главное – проявить характер, свои силы и в борьбе на равных условиях выявить сильнейшего;

- тот спортсмен, который умеет проигрывать, делает выводы, что ему надо больше тренироваться, соблюдать правильный режим, правильно питаться и т.д. для достижения лучшего результата.

Итак, мы выяснили, что занятия спортом положительно влияют на человека: воспитывают характер, укрепляют силу воли, учат дисциплине и ответственности.

Тема 2. Что такое допинг. Почему его нельзя применять в спорте

Допинг – это лекарства (медицинские препараты), которые спортсмены принимают для того, чтобы улучшить свои возможности и показать нечестным путем более высокие спортивные результаты. Так-как нечестное спортивное поведение запрещено, то использование допинга в спорте запрещено для всех спортсменов.

Кроме препаратов, которые улучшают спортивные результаты, есть препараты, которые помогают «скрыть» в организм использование других запрещенных препаратов (или помогают организму быстрее очиститься от запрещенных в спорте препаратов). Такие препараты тоже в спорте запрещены. А такие манипуляции с медицинскими препаратами называются мошенничеством и наказываются уголовным кодексом.

Допинг в спорте запрещен по нескольким причинам.

Первая причина.

Использование допинга – это несоблюдение спортивных правил, главный принцип которых – честная борьба для определения сильнейшего в равных условиях. Если кто-то из спортсменов имеет преимущество перед соперниками, то определение сильнейшего лишено смысла.

список препаратов, которые запрещены в спорте всегда – их запрещено принимать во время соревнований, во время тренировок, т.е. их прием категорически запрещен в спорте.

Первый раздел:

Запрещенный список состоит из трех разделов.

Существует еще один важный для спортсменов, тренеров и спортивных врачей документ – это Запрещенный список. Это список препаратов, лекарств, которые нельзя принимать спортсменам. Этот список обновляется 1 раз в год. Если медицинский препарат включен в такой список, то этот препарат нельзя применять спортсменам.

В 1999 году была создана первая в мире антидопинговая организация – Всемирное антидопинговое агентство (WADA), которое и разработало Кодекс (свод законов о запрещении приема допинга, и порядке приема спортсменами разрешенных медицинских веществ, в случаях задопингивания).

Подробное описание антидопинговых правил содержится в документе, который обязателен для исполнения всеми спортсменами, – Всемирном антидопинговом кодексе.

За нарушение антидопинговых правил наказывают не только спортсмена, но и тренера, если он побуждает спортсмена принимать допинг.

допинг или кто-то из тренеров дает спортсмену допинг.

- запрещено скрывать информацию, если известно, что кто-то из спортсменов принимает

- запрещено подмешивать пробы, протоколы и т.д.;

- запрещено распространять допинг;

- запрещено отказываться от сдачи пробы;

применить допинг);

- запрет на применение допинга (допинг запрещен для всех спортсменов во всех видах спорта и во все странах мира; запрещены не только прием допинга, но и даже попытка

Антидопинговые правила:

он будет наказан за несоблюдение антидопинговых правил.

может по незнанию их нарушить, но незнание не будет оправдывать такого спортсмена, и

дисциплине и т.д., в которых разбирается каждый спортсмен. Эти правила одинаковы для

Антидопинговые правила – это такие же правила, как правила по виду спорта, спортивной

Тема 3. Антидопинговые правила и документы

Каждый спортсмен должен научиться верить в себя и свои силы. Нельзя рисковать своим здоровьем и спортивным будущим ради одной победы – это может навредить

Тем самым они наносят себе психологическую травму.

Нечестные спортсмены принимают допинг в надежде улучшить спортивные

Третья причина.

серьезные заболевания, что может привести даже к инвалидности или смерти.

Использование допинга наносит серьезный вред здоровью. Если здоровый спортсмен для повышения своих спортивных результатов принимает медицинские препараты, которые используют больные люди для лечения, то у таких спортсменов могут развиться

6. Инспектор допинг-контроля спрашивает спортсмена, приходил ли он какое-либо лечение за прошедшую неделю и принимал ли спортсмен какие-либо лекарства или витамины. Если спортсмен принял лекарства или витамины, он сообщает об этом инспектору допинг-контроля, и тот записывает названные лекарства в протокол допинг-

показатель вносит в протокол допинг-контроля. спортсмена на пригодность для анализа специальным прибором – рефрактометром, а спортсмен сам закрывает крышки. Затем инспектор допинг-контроля проверяет мочу мочеprisемника наливает 30 мл – в бутылку «проба В», и 60 мл – в бутылку «проба А». Бутылках, коробке – все номера должны быть одинаковыми. После этого спортсмен из Спортсмен должен внимательно проверить все номера – на крышечках бутылки, на всегда находится две бутылки: на одной написано «проба А», на другой – «проба В». Спортсмен выбирает бутылочки для хранения пробы. В коробке для хранения пробы

использования катетеров с чужой мочой, и т.д. 4. После выбора мочеprisемника спортсмен сдает пробу мочи в туалете под наблюдением инспектора допинг-контроля. Инспектор допинг-контроля всегда одного пола со спортсменом. В его обязанности входит наблюдение за самим процессом сдачи пробы, чтобы убедиться, что спортсмен не пытается обмануть допинг-контроль путем

3. Когда спортсмен готов сдать пробу, он выбирает специальный стаканчик для сдачи пробы мочи – мочеprisемник.

2. Спортсмен и инспектор допинг-контроля приходят на пункт допинг-контроля, и спортсмен проходит регистрацию. Если он сдает пробу дома или на тренировке, регистрацию проходит там же. Для этого спортсмен предъявляет свой документ с фотографией.

1. Уведомление: инспектор допинг-контроля сообщает спортсмену о том, что он должен прийти допинг-контроль, сдав пробу.

Процедура тестирования:

Спортсмены для анализа обычно сдают мочу, но некоторые спортсмены просят предоставить кровь, а некоторые – и мочу, и кровь. Это зависит от вида спорта, спортивной дисциплины, а также от того, на присутствие каких веществ планируют анализировать пробу.

Допинг-контроль проводят специальные люди – инспекторы допинг-контроля, у которых есть соответствующие документы. Каждый спортсмен должен помнить, что это в любое время могут протестировать – на тренировке, во время соревнований, даже дома. Соответственно, есть два основных вида тестирования: соревновательное (которое проводится во время соревнований) и внесоревновательное (которое проводится в любое другое время).

Любого спортсмена могут попросить сдать пробу для определения того, принимал он допинг или нет. Такая процедура называется допинг-контролем (или тестированием).

Тема 4. Допинг-контроль

вещества, которые запрещено принимать спортсменам, занимающимся определенными видами спорта (стрельба из лука, автомобильный спорт и др.).

Есть еще третий раздел Запрещенного списка:

спортсменам только во время соревнований. вещества (лекарства, медицинские препараты), которые запрещено принимать

4. Антидопинговые правила должны знать каждый спортсмен. Если спортсмен по незнанию, не специально нарушает антидопинговые правила, он все равно будет наказан,

навестда.

3. Допинг может сломать спортивную карьеру и испортить репутацию спортсмена

2. Допинг чрезвычайно опасен для здоровья.

1. Спортсмен несет ответственность за свое поведение. Спортсмен должен быть честным, уважать соперников и уважать себя. Он должен понимать, что только упорный труд, дисциплина, правильный распорядок дня, твердость характера, правильное питание, правильный режим тренировок способствуют прогрессу результативности, а не допинг.

Каждый, кто стремится стать настоящим спортсменом, достичь высоких спортивных результатов, должен помнить следующее:

Тема 6. Ответственность спортсмена

Если спортсмен нарушает правила во второй раз, это наказывают на восемь лет, а за третье нарушение – пожизненно. Т.е. ему запрещено будет работать тренером.

Кроме запрета на тренировки и участие в соревнованиях спортсмена лишают всех медалей, призов и наград, которые он получил нечестным путем на соревнованиях.

А ваши друзья по команде и соперники будут продолжать свои тренировки, и участвовать в соревнованиях. Можно представить, как переживает спортсмен, который за обман вынужден раслачиваться тем, что ему запретят заниматься любимым делом.

Наказание за нарушение антидопинговых правил – это запрет спортсмену тренироваться и выступать на соревнованиях в течение нескольких лет, а иногда даже пожизненно. Если в пробе спортсмена, проанализированной в антидопинговой лаборатории, обнаружат запрещенное вещество – допинг, то его дисквалифицируют на срок от двух до четырех лет. Предлагайте, что вам запретят тренироваться и выступать на соревнованиях в течение четырех лет!

И прежде чем принимать препараты для улучшения результатов или пытаться обмануть соперников, применяя допинг ради победы нечестным путем, нужно помнить, что обман всегда раскрывается и спортсмена наказывают.

Если спортсмен нарушает антидопинговые правила, его за это наказывают. Об этом следует помнить всегда.

Тема 5. Наказание за нарушение антидопинговых правил

Необходимо помнить, что если спортсмену не исполнилось 18 лет, он проходит допинг-контроль с возросшим представителем. Им может быть тренер, врач, мать, отец и др.

7. Пробы спортсмена отправляют в специальную антидопинговую лабораторию для анализа. Пробы анализируют только на специальном оборудовании в специальных антидопинговых лабораториях.

Спорсмену выдается копия протокола допинг - контроля, которую необходимо проверить все данные, которые вносятся в протокол допинг-контроля, и ставят свои подписи. Спортсмену выдается копия протокола допинг - контроля, которую необходимо хранить не менее 1,5 месяцев.

будет служить оправданием нарушениям.

5. Спортсмен обязан сказать «нет» допингу. Если спортсмену кто-то предлагает принимать запрещенные препараты, ни в коем случае нельзя этого делать, а о таких случаях необходимо сообщать родителям и тренеру.

6. Если спортсмен заболел, нельзя самому решать, какие лекарства принимать, даже если вам советует принять лекарство близкие вам люди – мать, отец, бабушка и др. Спортсмен должен всегда помнить, что одни и те же лекарства для людей, не занимающихся спортом, разрешены, а для спортсменов – запрещены, потому что в них может содержаться допинг. Нельзя заниматься самолечением. Это опасно для здоровья и может испортить спортивное будущее. Только врач должен назначить лечение.

7. Спортсмен должен внимательно следить за тем, что он принимает. Никогда не принимайте неизвестные лекарства или витамины – в них может быть допинг. Незнакомые витамины и добавки могут нанести серьезные, а иногда и непоправимый вред здоровью.

8. Спортсмен должен помнить, что допинг – это обман. Когда спортсмен выступает на соревнованиях, он представляет себя, свою спортивную школу, свой район, город, страну. Он должен помнить, что за него болют, переживают, им гордятся. Если он нарушает антидопинговые правила, обманывает, то подводит большое количество людей, которые верили в него и надеялись на него. Такому спортсмену в будущем будет сложно доверять.

9. Спортсмен должен уметь проигрывать. Это ценное свойство. Точно так же спортсмен должен уметь достойно и честно выигрывать, не унывая соперников своим превосходством. Потому что ситуация всегда может измениться – тот, кто сегодня проиграл, через год может победить, благодаря своему упорству, а тот, кто сегодня победил, завтра может проиграть. Тот, кто обманным путем достигает победы, будет лишен многого. Каждый спортсмен должен верить в собственные силы.