

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБУ ДО СШ № 2 МОГК  
Приказ от 10.08.2024 № 17-14



**АНТИДОПИНГОВАЯ ПРОГРАММА  
МБУ ДО СШ № 2 МОГК**

Срок реализации программы  
Весь период  
Составитель  
Заместитель директора  
В.Г.Чайкина

г. Краснодар, 2024 г.

## Пояснительная записка

Настоящая антидопинговая программа разработана для муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 2» муниципального образования город Краснодар (Далее МБУ ДО СШ № 2 МОГК).

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, Министерства спорта РФ.

### Актуальность программы

Настоящая антидопинговая программа направлена на формирование нетерпимости к допингу у обучающихся МБУ ДО СШ № 2 МОГК. Применение допингу в корне противоречит духу спорта.

Актуальность программы заключается в том, что современное развитие спорта характеризуется существенным возрастанием физических и психоэмоциональных нагрузок на обучающихся. Это обусловлено совершенствованием технологий их подготовки и жестокой конкуренции 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 МБУ ДО СШ № 2 МОГК в тренировочной и соревновательной деятельности препаратов и методов, включённых в «Запрещённый список WADA»;
- создание условий для внедрения современных методических разработок по поддержанию и повышению функционального состояния обучающихся с использованием разрешенных препаратов и методов, не включенных в «Запрещённый список WADA»;
- формирование у обучающихся МБУ ДО СШ № 2 МОГК всех возрастных групп, тренеров и обслуживающего персонала высокой антидопинговой культуры.

*Программа предусматривает:*

- проведение информационно-образовательных мероприятий, направленных на доведение до обучающихся, тренерского состава МБУ ДО СШ № 2 МОГК всех уровней основных положений Всемирного антидопингового кодекса, постоянного информирования о нормативно-методической литературе по этому вопросу, а так же подборки специальной литературы;
- повышение личной ответственности обучающихся и тренеров за недопущение использования в тренировочной и соревновательной деятельности препаратов и методов из «Запрещённого списка WADA».

Поэтому антидопинговая программа для обучающихся МБУ ДО СШ № 2 МОГК характеризуется следующими особенностями:

- максимально усиленный личностный компонент, связанный с неприятием допинг, ка нарушение правил честной борьбы;
- углубленное знакомство с последствиями допинга.

### Тематический план программы

N	Наименование темы	Часы		
		всего	На ТЗ	самостоятельная работа
1	Зачем и как появился спорт?	1	1	
2	Почему бывают разные виды спорта?	1	1	
3	Зачем начинают заниматься спортом?	1	1	
4	Как найти вид спорта, подходящий именно для себя?	2	1	1
5	Что такое соревнования, как они проходят?	1	1	
6	Почему спортивные соревнования интересны участникам и зрителям?	1	1	
7	Зачем в спорте нужны правила, как следят за их выполнением?	2	1	1
8	Что бывает с нарушителями правил?	1	1	
9	Как появился допинг?	1	1	
10	Этическая сторона проблемы: допинг как обман.	2	1	1
11	Как допинг влияет на здоровье?	1	1	
12	Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена.	1	1	
13	Как выявляют допинг и наказывают нарушителей?	1	1	
14	Как повысить результаты без допинга?	1	1	
15	Что еще помогает успехам в спорте?	2	1	1
16	Честный спорт как результат договоренности.	1	1	
Итого:		20	16	4

### Содержание тем

#### Тема 1. Зачем и как появился спорт?

Основа спорта - желание соперничать, приведенное к такой форме, которая полезна, увлекательна и безопасна для участников (в отличие от войн, драк и т.п.), позволяет совершенствоваться, а также интересна для зрителей.

## **Тема 2. Почему бывают разные виды спорта?**

Индивидуальные физиологические и психологические особенности, возможность их реализации в спорте. Разные интересы спортсменов и зрителей.

## **Тема 3. Зачем начинают заниматься спортом?**

Интерес к соревновательной дисциплине. Стремление к самосовершенствованию. Желание самоутвердиться среди сверстников. Интерес к кругу общения в среде спорта. Восприятие спорта как будущей профессии. Побуждение извне.

## **Тема 4. Как найти вид спорта, подходящий именно для себя?**

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация. Их реализация в разных видах спорта. Понятие о физических и психологических способностях.

*Задание для самостоятельной работы. Ответить совместно с родителями на вопрос, какими видами спорта ребенку, предположительно, лучше всего заниматься сейчас и в будущем? Почему? При необходимости проконсультироваться с тренером, инструктором по физической культуре.*

## **Тема 5. Что такое соревнования, как они проходят?**

Суть соревнования как публичной, состязательной (основанной на сравнении результатов с другими участниками) деятельности. Организация соревнований. Критерии присуждения победы в разных видах спорта.

## **Тема 6. Почему спортивные соревнования интересны участникам и зрителям?**

Спортивная победа как доказательство личного успеха, способ повысить мнение о себе в глазах окружающих. Эмоциональная значимость соревнования и победы. Невозможность постоянных побед. Спортивное "боление".

## **Тема 7. Зачем в спорте нужны правила, как следят за их выполнением?**

Принципиальная необходимость состязаться в рамках заранее согласованного регламента; бессмысленность спорта при нарушении данного требования. Суть работы спортивных судей.

*Задание для самостоятельной работы. Разобраться (совместно с родителями) в правилах вида спорта, интересного для ребенка. Сделать рисунок, на котором отражались бы важнейшие из этих правил.*

## **Тема 8. Что бывает с нарушителями правил?**

Отстранение от состязаний и/или аннулирование результатов как естественное следствие нарушения спортивных правил. Возможность более серьезных наказаний, если последствия вышли за рамки спорта.

## **Тема 9. Как появился допинг?**

Исторические предпосылки: обнаружение веществ, способных повысить работоспособность и снизить боль. Их использование в других сферах (война, скачки лошадей) и перенос на спортсменов. Искусственное усиление действенности подобных веществ. Появление допинговых методов.

## **Тема 10. Этическая сторона проблемы: допинг как обман.**

Принципы честной спортивной борьбы. Этическая проблема: пользователь запрещенной субстанции или метода как обманщик. Влияние допинга на репутацию атлета и спорта в целом.

*Задание для самостоятельной работы: сочинить (совместно с родителями) собственную сказку о том, почему и как в спорте появился допинг, чем это плохо, как предотвратить данное явление.*

## **Тема 11. Как допинг влияет на здоровье?**

Суть дилеммы: "Краткосрочное улучшение состояния - длительные отрицательные последствия". Что такое обмен веществ и его нарушения? Почему допинг создает проблемы с сердцем и сосудами, другими органами, влияет на психику?

## **Тема 12. Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена.**

Почему спорт, основанный на допинге, теряет привлекательность? Как допинг влияет на психику спортсмена (прямое изменение психического состояния; проблемы самоуважения; реакции проигравших). Как возникают "допинговые скандалы", почему они получают огласку.

## **Тема 13. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей?**

Суть процедуры допинг-контроля. Анализ проб. Отстранение от спорта и лишение проблемы как естественное следствие нарушения правил честной борьбы. Персональная ответственность спортсмена. Ответственность третьих лиц.

## **Тема 14. Как повысить результаты без допинга?**

Что такое физические упражнения, какие они бывают? Тренировка, принципы ее организации.

## **Тема 15. Что еще помогает успехам в спорте?**

Рациональный режим. Отдых, восстановление сил. Питание. Закаливание. Укрепление здоровья, разумное использование разрешенных медикаментов по мере необходимости.

*Задание для самостоятельной работы. Вместе с родителями придумать рекомендации для самого себя, что следует сделать для того, чтобы начать вести более здоровый образ жизни (как улучшить режим, питание, как проводить время отдыха с большей пользой для здоровья).*

## **Тема 16. Честный спорт как результат договоренности.**

Принципы честной спортивной борьбы ("фейр плей"). Понимание спортсменами, тренерами, судьями необходимости следовать им для собственной же пользы.

### **Методические рекомендации к организации и проведению занятий**

Занятия рекомендуется проводить в комфортной обстановке, в помещениях, оборудованных для игр. Общий ход занятий выглядит таким образом: педагог сначала рассказывает сказку, потом детям предлагается воспроизвести ее в сюжетно-ролевой игре, в заключение на обсуждение выносятся некоторые вопросы. К каждой сказке также предлагаются иллюстрации. Домашние задания, предусмотренные к некоторым темам, обсуждаются с детьми, а также даются в виде карточек с их краткими описаниями (в качестве памятки для родителей, т.к. с учетом возрастных особенностей детей предусмотрено их совместное выполнение). Непосредственно на аудиторных занятиях присутствие родителей не требуется, однако рекомендуется заранее ознакомить их с общим содержанием курса и получить согласие на участие в нем детей.