

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
(МБУ ДО СШ №4 МОГК)

УТВЕРЖДАЮ

Врио директора
муниципального бюджетного
учреждения дополнительного
образования «Спортивная школа № 4»
муниципального образования
город Краснодар


И.В. Меркотун

№ 4/мпр от «20» 01 2025 год

АНТИДОПИНГОВАЯ ПРОГРАММА

муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа № 4» муниципального образования
город Краснодар

Программа рассмотрена и утверждена педагогическим советом
МБУ ДО СШ № 4 МОГК
«20» 01 2025 г.

Срок реализации программы:
весь период

Составитель: инструктор-методист
М.Л. Яченко

г. Краснодар
2025 г.

Пояснительная записка

Настоящая антидопинговая программа разработана для муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 4» муниципального образования город Краснодар (Далее МБУ ДО СШ № 4 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 № 4 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 № 4 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 № 4 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 № 4 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 № 4 МОГК характеризуется следующими особенностями:

- максимально усиленный личностный компонент, связанный с неприятием допинга, как 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	Психологические и имиджевые последствия допинга	1	1	
13	Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена.	1	1	
14	Как выявляют допинг и наказывают нарушителей?	1	1	
15	Как повысить результаты без допинга?	1	1	
16	Что еще помогает успехам в спорте?	2	1	1
17	Честный спорт как результат договоренности.	1	1	
18	Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности.	1	1	
Итого:		22	18	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 "болевание".

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 запрещённой 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. Психологические и имиджевые последствия допинга.

Изменения психики под влиянием ряда запрещённых 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 13. 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 14. 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 15. Как повысить результаты без допинга?

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

Тема 16. 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 17. Честный спорт как результат договоренности.

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

Тема 18. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности.

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

Методические рекомендации к организации и проведению занятий

Занятия рекомендуется проводить в комфортной обстановке, 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 иллюстрированные материалы и мультимедиа презентации. Домашние задания, предусмотренные к некоторым темам, обсуждаются с обучающимися, 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 в этом курсе (особенно если в группе присутствуют слушатели, не достигшие возраста 14 лет).

Инструктор методист



М.Л. Яченко