

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по СП
З.А. Алексеева
«___» _____ 2022 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ СШ «Старт»
Р.А. Капустин
«___» _____ 2022 год

Изменения в программы спортивной подготовки по видам спорта:

1. Раздел программы «Методическая часть» внести изменения: **«План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним»**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года «329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовать меры по предотвращению допинга, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний по средствам прохождения ежегодного онлайн-тестирования на платформе РУСАДА, предоставление сертификата.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а так же неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так же во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Антидопинговое обеспечение осуществляется в соответствии с ежегодным планом антидопинговых мероприятий.

План проведения антидопинговых мероприятий

| № п/п | Содержание | Сроки | Ответственные |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1. | Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их родителями работы, в зависимости от этапа подготовки, на темы: | в течении тренировочного года | заведующий отделением по спортивной медицине Шевченко В.П., тренеры |
| 1.1. | Этап начальной подготовки (прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно не менее с 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 года доступен онлайн-курс по ценностям чистого спорта) | | |
| 1.1.1. | Онлайн-обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | тренеры спортсмены |
| 1.1.2. | Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» (приложение 2) | 1 раз в год | заведующий отделением по спортивной медицине Шевченко В.П., тренеры |
| 1.1.3. | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» (приложение 1) (https://rusada.ru/education/materials/) | 1 раз в год | тренеры |
| 1.1.4. | Семинар для тренеров на сайте РУСАДА «Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Ответственный за антидопинговое обеспечение |
| 1.2. | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | |
| 1.2.1. | Онлайн-обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | тренеры спортсмены |
| 1.2.2. | Семинар для спортсменов и тренеров на сайте РУСАДА: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Ответственный за антидопинговое обеспечение |
| 1.2.3. | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» (https://rusada.ru/education/materials/) | 1 раз в год | тренеры |
| 1.3. | Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства | | |
| 1.3.1. | Онлайн-обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | тренеры спортсмены |
| 1.3.2. | Семинар для спортсменов и тренеров на сайте РУСАДА: «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раза в год | Ответственный за антидопинговое обеспечение |

| | | | |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------|
| | правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | | |
| 2. | Проведение бесед со спортсменами всех этапов спортивной подготовки | | |
| 2.1. | Что такое допинг. Исторический обзор проблемы допинга. (приложение 1) | октябрь | заведующий отделением по спортивной медицине Шевченко В.П., тренеры |
| 2.2. | Последствия допинга для здоровья | ноябрь | заведующий отделением по спортивной медицине Шевченко В.П., тренеры |
| 2.3. | Допинг и спортивная медицина | декабрь | заведующий отделением по спортивной медицине Шевченко В.П. |
| 2.4. | Запрещенные субстанции. Запрещенный список | январь | заведующий отделением по спортивной медицине Шевченко В.П., тренеры |
| 2.5. | Ценности спорта. Честная игра (приложение 2) | февраль | тренеры |
| 2.6. | Организация антидопинговой работы. Процедура допинг-контроля | март | заведующий отделением по спортивной медицине Шевченко В.П., тренеры |
| 2.7. | Наказание за нарушение антидопинговых правил | апрель | заведующий отделением по спортивной медицине Шевченко В.П., тренеры |
| 2.8. | Профилактика допинга. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности | май | заведующий отделением по спортивной медицине Шевченко В.П., тренеры |
| 3. | Прохождение семинарского занятия для тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Ответственный за антидопинговое обеспечение |
| 4. | Мониторинг и анализ действующего законодательства | ежеквартально | Начальник отдела по спортивной подготовке, инструкторы-методисты |

| | | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------|
| 5. | Прохождение образовательного антидопингового онлайн курса на сайте РУСАДА лицами, проходящими спортивную подготовку, членами сборных команд ХМАО-Югры, ответственными тренерами, инструкторами-методистами, медицинскими работниками | январь | Тренеры, инструкторы-методисты, медицинские работники |
| 6. | Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения | ежеквартально | Ответственный за сайт |
| 7. | Оформление информационного стенда по антидопингу в холлах учреждения | январь сентябрь | Начальник отдела по спортивной подготовке, инструкторы-методисты |
| 8. | Ознакомление занимающихся на спортивной подготовке с общероссийскими антидопинговыми правилами с отметкой в журнале учета занятий | сентябрь | тренеры |

Определения терминов для проведения родительских собраний и проведения лекций (бесед) для спортсменов

АНТИДОПИНГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

АНТИДОПИНГОВАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

ВНЕСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД – любой период, который не является соревновательным.

ВСЕМИРНЫЙ АНТИДОПИНГОВЫЙ КОДЕКС (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

ЗАПРЕЩЕННАЯ СУБСТАНЦИЯ - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

ЗАПРЕЩЕННЫЙ СПИСОК - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов. Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

ПЕРСОНАЛ СПОРТСМЕНА - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

СПОРТСМЕН - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшей стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

**Организация и проведение теоретического занятия на тему:
«Ценности спорта. Честная игра»**

для спортсменов

Российское Антидопинговое Агентство «РУСАДА» создало методические рекомендации по организации и проведению теоретического занятия на тему: «Ценности спорта. Честная игра», посвященному честному спорту и нетерпимости к допингу, который предназначен для спортсменов спортивных школ. Спортсмены могут принять неверное решение, которое повлияет на их будущее, поэтому так важно предостеречь их и сделать акцент на последствиях нечестной игры, а также на том, что же такое честная игра. Данный материал направлен на формирование «нулевой» терпимости к допингу в российском обществе. Рекомендуется проводить занятие не реже 1 раз в год.

Допинг – обман, а обман – плохо

Необходимо знать и соблюдать правила для того, чтобы игра была честной (Как и в любом занятии, в спорте есть правила, которые спортсмен должен, во-первых, знать, а во-вторых – соблюдать. Это делается для того, чтобы можно было оценивать саму игру, подготовительные тренировки, выступления спортсмена. Если спортсмены считают, что правила можно/нужно нарушать, что в этом нет ничего плохого, то можно описать им такую ситуацию: если нет ничего плохого в нарушении правил, то, может, лучше их совсем отменить? И пусть спортсмены делают все, что им захочется: употребляют допинг, подставляют друг друга для того, чтобы стать первыми и так далее. Как же тогда оценить выступление? По каким критериям? Тогда соревнования вообще потеряют смысл и красоту – каждый будет делать то, что хочет, и будет неразбериха. Еще один пример, уместный в данной ситуации – это сравнение с правилами дорожного движения. Их необходимо знать и пешеходам, и водителям. За их нарушение предусматриваются штрафы. Конечно, можно отменить все правила дорожного движения, но что тогда начнется? Сплошной беспорядок и дорожно-транспортные происшествия. А знание этих правил и их соблюдение помогают такой ситуации избежать. *Цель обсуждения данной ситуации – донести до спортсменов мысль о том, что правила вносят порядок в соревнования, потому что таким образом появляются какие-то единые параметры, по которым можно оценить игру. Без правил наступит анархия.)*

Необходимо уважать себя и соперников (Этот пункт связан с предыдущим пунктом. Самый эффективный и верный способ выразить уважение к себе, своей команде и к соперникам – это играть, соблюдая правила. Только в этом случае в полной мере проявится умение играть и работать в команде. Кроме того, еще один способ показать уважение – поприветствовать соперников перед началом соревнований пожатием рук, а после игры, **вне зависимости от результата**, таким же образом поблагодарить их за игру. *Этот пункт следует внедрять и на занятиях во время проведения командных игр. На уроках физкультуры также рекомендуется прививать уважительное отношение игроков команды-победителя к игрокам проигравшей команды. Важно постоянно повторять, что проигрыш – это повод тренироваться усерднее, что отчаиваться не нужно – всё впереди)*

Необходимо заботиться о своем здоровье (Забота о здоровье – это главная цель спорта. Если спортсмен здоров, то сможет лучше тренироваться и показывать более высокие результаты на соревнованиях. Систематическая и умеренная физическая активность благоприятно сказывается на состоянии здоровья и омолаживает организм. Регулярные физические упражнения помогают бороться с усталостью и заряжают энергией. Важно соблюдать режим дня: сбалансировано питаться, спать не менее 8 часов, ложиться спать в одно и то же время, делать зарядку и заниматься физкультурой. Педагогам рекомендуется рассказывать на уроках о последствиях применения допинга, можно использовать иллюстрации).

Последствия употребления допинга: высокая вероятность смертельного исхода, сердечная недостаточность, инсульт, диабет, повышенная потливость, огрубление кожи, ночной храп, повышенный риск развития рака и т.д.).

Игра должна приносить удовольствие (Спорт – это удовольствие, и об этом важно помнить. Во время спортивной тренировки в организме вырабатываются эндорфины – гормоны, которые улучшают настроение, способствуют продуктивной деятельности и дарят ощущение радости. *Нужно прислушиваться к своему организму и не изматывать его – необходимо говорить детям, что издеваться над организмом не стоит, так как можно отбить любовь к спорту навсегда.*)

Содержание лекции:

Викторина на тему Олимпийских игр

Викторина проверяет знание спортсменов истории Олимпийских игр.

1. Назовите Родину Олимпийских Игр (*Древняя Греция*)
2. Кто возродил традицию проведения Олимпийских игр в наше время? (*Пьер деКубертен*)
3. Как часто проводятся Олимпийские игры? (*Летние Олимпийские игры – раз в 4 года, Зимние олимпийские игры – раз в 4 года, между летними и зимними олимпийскими играми – 2 года*)
4. Назовите эмблему Олимпийских игр (*5 колец, символизирующие части света: синее (Европа), зеленое (Австралия), желтое (Азия), красное (Северная и Южная Америка), черное (Африка)*)
5. Какая эстафета предшествует открытию Олимпийских игр? (*Эстафета олимпийского огня.*)
6. Где живут спортсмены во время Олимпийских игр? (*В олимпийской деревне*)
7. В каком году проходили Летние олимпийские игры в Москве? (*1980*)
8. В каком году и где были последние летние Олимпийские игры? (*В 2016 году прошли Летние Олимпийские игры в Рио-де-Жанейро, Бразилия, показать на карте*)
9. Где и когда прошли последние зимние Олимпийские игры? (*В феврале 2018 года в Южной Корее, Пхенчхан*)
10. Какие игры проходят сразу после Олимпийских игр? (*Паралимпийские игры*)

Игра «Дом»

Цель игры - показать, как важно знать правила игры, в которой принимаешь участие.

Спортсмены рисуют дом, как себе представляют. Затем производится подсчет баллов (за одно окно – 1 балл, за трубу 2 балла, за дерево около дома – 3 балла и т.д. Спортсмены изначально не знали, за какой элемент сколько баллов будет начисляться. Таким образом, учащиеся, не знающие правил игры, с самого начала оказались в неравных условиях, и итог игры получился нечестным.

Обсуждение «Назовите ценности спорта»

Ценности спорта:

- Честность
- Дружба
- Уважение
- Здоровье
- Воля к победе
- Самосовершенствование
- Смелость

Видеоролик «Играй честно»

Короткий мультфильм посвящен ценностям спорта: уважение к сопернику, себе и окружающим. (<https://www.youtube.com/watch?v=YZgAa6nhfTM>)

Видеоролик «Лови момент»

Короткий мультфильм посвящен ценностям спорта: дружба. (<https://www.youtube.com/watch?v=ioxMjTfflJ0>)

Видеоролик «Игра настоящих чемпионов»

Короткий мультфильм посвящен теме допинга в спорте.

(<https://www.youtube.com/watch?v=oWfOqQkM5JM>)

После просмотра рекомендуется обсудить со спортсменами «Что такое допинг», «Почему допинг – плохо», «Противоречит ли употребление допинга ценностям спорта» и «Что такое честная игра».

Обсуждение.

Сначала предложить спортсменам высказать свои мнения, почему допинг - плохо. Например, «Допинг – это обман, потому что спортсмены нарушают правила для того, чтобы занять первые места», «Допинг – это обман, потому что спортсмены побеждают нечестно, хитрят во время соревнований» и т.д. На этот вопрос нет единственно правильного ответа – все варианты, суть которых сводится к тому, что допинг – это неправильно, нарушение правил, неуважение к зрителям, соперникам и к себе, дополнительное стимулирование – являются подходящими. Цель вопроса – заставить спортсменов задуматься о том, что использование допинга – это обман, а обман – это нехорошо. Спорт должен быть честным.

Рассказ о том, что есть препараты, которые нельзя употреблять.

Важный момент: **НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ** приводить конкретные примеры запрещенных препаратов (анаболические стимуляторы, диуретики, т.д.). Для спортсменов достаточно будет знать о том, что есть препараты, которые запрещено употреблять спортсменам. Почему они запрещены? Их используют для того, чтобы обмануть зрителей, судей и соперников и показать более высокие результаты, но последствия употребления этих веществ очень тяжелые. Запрещенные вещества вызывают необратимые изменения в организме человека (у мужчин проявляются женские половые признаки, а у женщин – мужские, организм истощается, наступает упадок сил) и часто приводят к смертельному исходу.

Необходимо донести до спортсменов, что любое достижение в спорте, учебе и, в принципе, в жизни – результат кропотливой работы, самосовершенствования. Важны регулярные тренировки, правильное питание, соблюдение режима дня. Если результат приходит не сразу или победа никак не дается, не стоит никогда отчаиваться. Из любых неудач необходимо научиться делать выводы, извлекать уроки. Неудачи важны, потому что они закаляют дух и являются неотъемлемой частью победы. Еще очень важно, делиться своими проблемами с родителями, тренерами, они смогут помочь советом, поддержат.

Информирование об употреблении допинга. Если у спортсмена есть информация о том, что кто-то употребляет допинг, то об этом нужно сообщить маме или папе, тренеру.

Игра «Пиши-Рисуй»

Цель игры – показать, что важно лично проверять любую информацию, не доверять слухам или опираться на неподтвержденные данные.

Количество участников не более 36 человек)

Игра проводится в командах по 6 человек (одна команда – один ряд, спортсмены из одной команды сидят друг за другом).

Первым участникам из каждой команды дается бумага с одним из вариантов подписи на самом верху бумаги:

1. Если ты заболел, нужно обратиться к врачу
2. Переходить дорогу необходимо на зеленый свет
3. В общественном транспорте необходимо уступать место пожилым людям
4. На улице не стоит разговаривать с незнакомыми людьми
5. После улицы вымой руки
6. Садясь в машину, пристегнись

Первые участники должны загнуть текст назад, чтобы следующий участник не увидел текст, изобразить предложение в виде небольшого рисунка и передать лист следующему участнику сзади.

Следующий участник должен по завернуть рисунок назад, чтобы следующий участник не увидел картинку, и написать 1 предложение, которое отражает смысл рисунка, потом передает листок следующему участнику. И так далее.

Последний участник должен написать, таким образом, текст и передать лист ведущему. После того, как все команды закончат игру, ведущий сравнивает изначальный текст с тем, что получилось в конце у каждой команды. Важно, чтобы совпадал смысл.

Рекомендации

Рекомендуется использовать на лекции раздаточный материал: книга «Мечта побеждать» (<https://hockey4kids.ru/mechta-pobezhdat/>)