

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЯМАЛО-НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА  
ИМЕНИ Т.В. АХАТОВОЙ»**

Программа  
рассмотрена и одобрено  
на заседании  
Тренерского совета  
Протокол № 1 от «24» января 2018 года  
Приказ от 25.01.2018 № 47-ОД



Утверждаю:  
И.о. Директора ГАУ ЯНАО СПОР  
им. Т.В. Ахатовой  
А.В. Бессонов  
«15» июля 2022 года

**ДОПОЛНЕНИЕ К ПРОГРАММЕ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА:  
СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА**

(Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука»), утвержденного приказом Минспорта России № 148 от 27 марта 2013 года)

Разработчики дополнения к Программе:  
Дагбаев Н.Н., тренер по стрельбе из лука;  
Леонгардт А.А., старший инструктор-методист;  
Бессонов А.В., заместитель директора по ОВ.

г. Лабытнанги, 2022 год

### 3.11.1. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Целью создания антидопинговых программ является формирование у подрастающего поколения представления о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитанием и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового.

Допинг представляет собой серьезную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта и, частично, оказалась связанной с репутационными потерями для страны в целом. Решение данной проблемы не может ограничиваться контрольно-запретительными мерами. Не менее важно формирование у спортсменов, а также у будущих специалистов в области физической культуры и спорта (тренеров, преподавателей) нетерпимости к данному явлению на ценностно-мотивационном уровне. Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте.

Информационное и педагогическое воздействие должно быть направленно на убеждение спортсменов и тренеров соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

Допинг-это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

| <i><b>Запрещенные вещества:</b></i>                                                                                                                                                       | <i><b>Запрещенные методы:</b></i>                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Симуляторы</li><li>- Наркотики</li><li>- Анаболические агенты</li><li>- Диуретики</li><li>- Пептидные гормоны, их аналоги и производные</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Кровяной допинг</li><li>- Физические, химические, фармакологические манипуляции</li><li>искажения показателей мочи</li></ul> |

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечёт за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное – на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

| <i><b>Индивидуальные консультации спортивного врача:</b></i>                                                                                                     |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла. | Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам. | Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. | Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств. |

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

| №  | 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  | Запрещённые субстанции                                     | 1         | 1                 | -                      |
| 5  | Запрещённые методы                                         | 1         | 1                 | -                      |
| 6  | Последствия допинга                                        | 1         | 1                 | -                      |
| 7  | Допинг и спортивная медицина                               | 1         | 1                 | -                      |
| 8  | Психологические и имиджевые последствия допинга            | 1         | 1                 | -                      |
| 9  | Допинг и зависимое поведение                               | 1         | 1                 | 1                      |
| 10 | Нормативно-правовая база антидопинговой работы             | 2         | 1                 | -                      |
| 11 | Организация антидопинговой работы                          | 1         | 1                 | -                      |
| 12 | Процедура допинг-контроля                                  | 1         | 1                 | -                      |
| 13 | Наказания за нарушение антидопинговых правил               | 1         | 1                 | 1                      |
| 14 | Профилактика допинга                                       | 2         | 1                 | 1                      |
| 15 | Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности | 1         | 1                 | -                      |
| 16 | Контроль знаний                                            | 1         | 1                 | -                      |
|    | <b>ИТОГО:</b>                                              | <b>20</b> | <b>16</b>         | <b>4</b>               |

### СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ:

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ТЕМА 1.</b><br>Что такое допинг?                         | Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы «ФЭЙР ПЛЕЙ».                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>ТЕМА 2.</b><br>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.                                                                                                                                 |
| <b>ТЕМА 3.</b><br>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 ситуации употребления запрещённых субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности). |
| <b>ТЕМА 4.</b><br>Запрещённые                               | Запрещённые субстанции Запрещённый список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещённых                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| субстанции                                                        | субстанций – анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; неообренные субстанции. Возможности обнаружения запрещённой субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.                                                                                                                                                      |
| <b>ТЕМА 5.</b><br>Запрещённые методы                              | Запрещённые методы: манипуляции с кровью и её компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсменов запрещённой субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).                                                                                                                                                                                                   |
| <b>ТЕМА 6.</b><br>Последствия допинга                             | Последствия допинга для здоровья Риски для здоровья, вызываемые применением запрещённых субстанций и методы; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещённых субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.                                                                                                            |
| <b>ТЕМА 7.</b> Допинг и спортивная медицина                       | Допинг и спортивная медицина Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешённых средств фармакологической поддержки спортсменов, границы её допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.                                                          |
| <b>ТЕМА 8.</b><br>Психологические и имиджевые последствия допинга | Психологические и имиджевые последствия допинга Изменения психики под влиянием ряда запрещённых субстанций. Последствия для само восприятия, 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.                                                                                                             |
| <b>ТЕМА 9.</b> Допинг и зависимое поведение                       | Допинг и зависимое поведение Природа явления зависимости (аддикции), механизмы её развития. Способность ряда запрещённых субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, применяющего запрещённую субстанцию, и людей, злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта. Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.д.). |
| <b>ТЕМА 10.</b><br>Нормативно-правовая база антидопинговой работы | Нормативно-правовая база антидопинговой работы Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещённый список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.                                                                                          |
| <b>ТЕМА 11.</b><br>Организация антидопинговой работы              | 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 спортсмена.                                                                                                                                                                                   |
| <b>ТЕМА 12.</b>                                                   | Процедура допинг-контроля Принципы отбора спортсменов для сдачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Процедура допинг-контроля                                                     | проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>ТЕМА 13.</b><br>Наказания за нарушение антидопинговых правил               | 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 введения 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 учётом смягчающих и отягчающих обстоятельств». |
| <b>ТЕМА 14.</b><br><b>Профилактика допинга</b>                                | Профилактика допинга Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психической 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: создание эскиза агитационного плаката (коллажа, презентации и т.п.), направленных на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.                                     |
| <b>ТЕМА 15.</b><br>Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности | Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок (использование нестандартного спортивного оборудования, инвентаря). Физические методы. Массаж, ЛФК. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая (психическая) подготовка спортсмена.                                                                                                                                                                                                                                                                    |

### Методические рекомендации к организации и проведению занятий

Занятия проводятся в стандартных учебных классах, либо в помещениях, оборудованных стульями и позволяющих рассаживать участников в различных конфигурациях (в круг, по микро группам). Микро группы предпочтительнее, так как облегчает организацию групповых дискуссий; при его реализации следует предусмотреть возможность удобного ведения записей. Следует использовать иллюстрированные материалы и мультимедиа-презентации. Домашние задания даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь. Поскольку речь идёт об организациях дополнительного спортивного образования, рекомендуется получение согласия родителей для участия детей (занимающихся, лиц проходящих спорт подготовку) в этом курсе (особенно если в группе присутствуют слушатели, не достигшие возраста 14 лет).

## ПЛАН АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

| Этап подготовки                                                                    | Вид программы                                                                                  | Тема                                                                                                               | Ответственный за проведение                 | Сроки проведения |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------|
| Этап начальной подготовки                                                          | Веселые старты                                                                                 | «Честная игра»                                                                                                     | Тренер                                      | 1-2 раза в год   |
|                                                                                    | Теоретическое занятие                                                                          | «Ценности спорта. Честная игра»                                                                                    | Ответственный за антидопинговое обеспечение | 1 раз в год      |
|                                                                                    | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |                                                                                                                    | Тренер                                      | 1 раз в месяц    |
|                                                                                    | Антидопинговая викторина                                                                       | «Играй честно»                                                                                                     | Ответственный за антидопинговое обеспечение | По назначению    |
|                                                                                    | Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                |                                                                                                                    | Спортсмен                                   | 1 раз в год      |
|                                                                                    | Родительское собрание                                                                          | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                                                   | Тренер                                      | 1-2 раза в год   |
|                                                                                    | Семинар для тренеров                                                                           | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение | 1-2 раза в год   |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации)                                 | Веселые старты                                                                                 | «Честная игра»                                                                                                     | Тренер                                      | 1-2 раза в год   |
|                                                                                    | Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                |                                                                                                                    | Спортсмен                                   | 1 раз в год      |
|                                                                                    | Антидопинговая викторина                                                                       | «Играй честно»                                                                                                     | Ответственный за антидопинговое обеспечение | По назначению    |
|                                                                                    | Семинар для спортсменов и тренеров                                                             | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»                                            | Ответственный за антидопинговое обеспечение | 1-2 раза в год   |
|                                                                                    | Родительское собрание                                                                          | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                                                   | Тренер                                      | 1-2 раза в год   |
| Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                |                                                                                                                    | Спортсмен                                   | 1 раз в год      |
|                                                                                    | Семинар                                                                                        | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»          | Ответственный за антидопинговое обеспечение | 1-2 раза в год   |

*Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.*