



Л.И. Пашкеева  
Приказ № 29 от «27» июля 2020 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

об организации деятельности по профилактике допинга в муниципальном автономном учреждении «Спортивная школа олимпийского резерва «Красный Яр»

### 1. Общие положения

1.1. Положение принимается для противодействия распространению допинга среди занимающихся в муниципальном автономном учреждении «Спортивная школа олимпийского резерва «Красный Яр» (далее – «СШОР») всех возрастных категорий и сохранения того, что действительно важно и ценно для спорта.

1.2. Положение составлено в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Всемирный антидопинговый КОДЕКС;
- Общероссийские антидопинговые правила;
- Международный стандарт по терапевтическому использованию;
- Международный стандарт по тестированию и расследованию;
- Права и обязанности спортсмена при прохождении процедуры сбора проб;
- Тестирование спортсменов;
- Письмо Минспорта России от 23.05.2019 № ПК-04-10/4108 «О внесении изменений в Кодекс административных правонарушений за нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним»;
- Конвенция против применения допинга ETS №135 (Страсбург, 16.11.1989);
- Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 № 323-ФЗ»;
- Федеральный закон «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» от 27.12.2006 № 240-ФЗ;
- Международный стандарт Всемирного антидопингового агентства «Запрещенный список 2020».

1.3. Положение определяет порядок работы тренеров, инструкторов-методистов, занимающихся «СШОР» для решения следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.

2. Цели, задачи, основные направления профилактической деятельности

2.1. Основной целью профилактической деятельности является поиск эффективных технологий противодействия применению допинга в детском и юношеском спорте и максимально возможное внедрение их в тренировочный процесс.

2.2. Основными задачами являются:

- выявить отношение к проблеме допинга у молодых спортсменов и тренерского состава;
- способствовать осознанию занимающимися спортивной школы актуальности проблемы допинга в спорте;
- обучить занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- способствовать проявлениям нравственных качеств «Фэйр Плей» (проявление позитивного поведения спортсмена, демонстрируемого на соревнованиях);
- обучить занимающихся основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;
- обучить спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- обучить занимающихся навыкам проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;

- сформировать устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и негативное отношение к допингу в спорте.
- обеспечить организацию систематического диспансерного обследования спортсменов, занимающихся в «СШОР»;
- увеличить число молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

### 3. Основные направления профилактической деятельности

3.1. Положение включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена.

3.2. Положение направлено на проведение разъяснительной работы по профилактике допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся.

### 4. Структура и содержание профилактической деятельности

В соответствии с поставленными целевыми установками система обучения реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера, инструктора-методиста по тематике, направленной на профилактику допинга. Для достижения целей и реализации задач необходимо выполнение всех мероприятий антидопинговой деятельности.

#### 4.1. Примерный план антидопинговых мероприятий для занимающихся по программе спортивной подготовки

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении создается план антидопинговых мероприятий.

Основная задача тренера, инструктора-методиста - систематизировать знания и позволить сформировать максимально объективное виденье данного явления. Занимающимся, имеющим достижения, важно в деталях понимать такие аспекты, как граница между допингом и легальной фармакологической поддержкой, процессуальные моменты допинг - контроля, права и обязанности всех заинтересованных лиц, четкие критерии наступления ответственности.

Необходимо информирование занимающихся о самых новых изменениях в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка других нюансов борьбы с допингом, учитывая особенности соревновательных дисциплин, в которых специализируются занимающиеся.

#### Тематический план проведения антидопинговых мероприятий

	Темы	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Психолого-социальные и педагогические основы занятий спортом		
1.1.	Современное олимпийское движение	Олимпийские игры древности. Современные олимпийские игры. Международный олимпийский комитет - ведущая организация	Проведение спортивных мероприятий по пропаганде

		олимпийского движения. Олимпийский комитет России. Современный олимпийский символ; олимпийский девиз; эмблема МОК; олимпийский флаг; олимпийский огонь.	идеалов Олимпийского движения.
1.2.	Развитие нравственной сферы личности в процессе спортивной деятельности	Этические нормы, регулирующие поведение и взаимоотношения в сфере спортивной деятельности, составляющие спортивную этику.	Формирование нравственных убеждений у спортсмена в процессе тренировочных занятий и соревнований. Руководство самовоспитанием спортсмена
1.3.	Приобщение спортсмена к здоровому стилю жизни	Понятие здоровья. Виды здоровья. Факторы риска в образе жизни людей. Здоровый образ жизни - основа индивидуального стиля жизни. Уровень знаний ведения здорового образа жизни.	Ведение дневника самоконтроля спортсмена. Проведение дискуссий, диспута на тему: «Вредные привычки и спорт»
2	Медико-биологические основы занятий спортом		
2.1.	Роль занятий спортом в повышении функциональных возможностей организма человека	Понятие о физическом развитии и физической подготовленности. Двигательные способности и их воспитание посредством систематических занятий спортом. Спортивная деятельность как форма совершенствования жизненно-важных двигательных умений и навыков. Построение тренировочного занятия. Этапы спортивной подготовки. Виды физической нагрузки. Циклы тренировочной нагрузки.	
2.2	Основы врачебно-педагогического контроля в процессе занятий спортом	Цели и задачи врачебно-педагогического контроля - основы и принципы предупреждения развития переутомления и патологических изменений организма у спортсменов. Простые методы контроля; визуальное наблюдение, измерение частоты сердечных сокращений, измерение артериального давления, измерение жизненной емкости легких, определение скорости мышечных движений. Сложные методы контроля: биохимические методы (анализ крови, анализ мочи), инструментальные методы (электрокардиография, электромиография), радиотелеметрические (измерение ЧСС, частоты дыхания на расстоянии). Самоконтроль спортсмена. Данные самоконтроля: субъективные (настроение, самочувствие, аппетит, сон, желание заниматься, переносимость нагрузки, потоотделение, нарушение режима, наличие болевых ощущений) и объективные (ЧСС до и после тренировки, АД, Частота дыхания, определение длины и массы тела и др.).	Ежегодное проведение диспансеризации спортсменов. Обучение занимающихся приемам самоконтроля. Ведение дневника спортсмена.
2.3.	Роль спорта в профилактике вредных привычек	Понятие о вредных привычках. Влияние табакокурения на физическое развитие и умственную работоспособность человека. Табакокурение и спорт - несовместимые составляющие в жизни спортсмена. Понятие «алкоголизм». Действие алкоголя на нервную систему и умственную работоспособность. Алкогольная деградация личности. Алкоголь и спорт - несовместимые составляющие в жизни спортсмена. Параметры, характеризующие понятие «наркотическое средство». Наркотики и их влияние на организм. Механизм формирования наркотической зависимости. Наркотики и спорт - несовместимые составляющие в жизни спортсмена. Анализ собственного образа жизни.	Проведение физкультурно-спортивных мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек, наркомании. Анкетирование, просмотр видеофильмов, свидетельствующих о вредном влиянии табакокурения, алкоголизма, наркомании. Обсуждение и дискуссия просмотренного материала.
3.	Профилактика применения допинга среди спортсменов.		

3.1.	Современные принципы применения фармакологических средств для восстановления и повышения работоспособности спортсмена	Факторы, лимитирующие работоспособность. Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов: подготовительный период; базовый период; предсоревновательный период. Сбалансированное питание и прием не запрещенных фармакологических веществ естественного и искусственного происхождения, способствующих обеспечению высокой работоспособности спортсменов.	Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в течение годового цикла. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств. Индивидуальные консультации спортивного врача. Систематическая диспансеризация спортсменов.
3.2.	Применение допинговых средств и методов: что нужно знать каждому спортсмену	Лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные. Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи. Наркотические анальгетики - лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, имеющие выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.
3.3.	Государственные меры профилактики допинга в спорте	Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс - универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа. Общероссийские антидопинговые правила. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации	Семинар и обсуждение антидопинговых правил, и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

4.2. Распределение материала осуществляется тренерами самостоятельно.