**программа по профилактике ПРИМЕНЕНИЯ допинга**

**для ОБУЧающихся в МКУ ДО ДЮСШ**

**Нефтекумского муниципального района ставропольского края**

**I.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа составлена в рамках Федеральной целевой программы «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту» и рассчитана на тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов, деятельность которых предусмотрена в  детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ);

Перед спортивными образовательными учреждениями, деятельность которых направлена на развитие спорта, ставится задача - привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд края и России.

Программа разработана с учетом основной тенденции поиска эффективных форм противодействия применению допинга в спорте.

Максимальной возможностью при проведении профилактической работы обладает процесс формирования знаний об антидопинговых правилах у молодых спортсменов и их внедрение в учебно-тренировочный процесс.

***Цели программы:***

•   обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

•   обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

•   увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

***Задачи программы:***

•   способствовать осознанию занимающихся актуальности проблемы допинга в спорте;

•   способствовать проявлениям нравственных качеств «Фэйр Плей», овладению занимающихся знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составления индивидуальной фармакологической карты спортсмена;

•   обучить занимающихся основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;

•   обучить занимающихся навыкам проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;

• обеспечить организацию систематического диспансерного обследования спортсменов.

**Программа ориентирована**на занимающихся в тренировочных группах в ДЮСШ.

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

В соответствии с поставленными целевыми установками построена система обучения, программа которой реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера-преподавателя, спортивного врача.

Значительная часть отведенных учебных часов на практические занятия направлена на проведение разъяснительной работы по профилактике допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в тренировочных группах

Распределение учебного материала осуществляется тренерами-преподавателями, инструкторами-методистами самостоятельно, исходя из часов учебной программы, выделенных на теоретическую подготовку обучающихся.

**II.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Наименование тем | Всего часов | В том числе | |
| лекционных | практических |
| 1. | Общие основы фармакологического обеспечения в спорте:  • основы управления работоспособностью спортсмена;   • характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике;   • фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям. | 6 | 4 | 2 |
| 2. | Профилактика применения допинга среди спортсменов:  • характеристика допинговых средств и методов; • международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;   • международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций. | 6 | 4 | 2 |
| 3. | Антидопинговая политика и ее реализация:  • Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика;   • антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля;   • руководство для спортсменов. | 6 | 4 | 2 |
| Итого: | | 18 | 12 | 6 |

**III.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Раздел 1: *Общие основы фармакологического обеспечения в спорте (6 часов)***

***Тема 1.1: Основы управления работоспособностью спортсмена***

*Лекционные занятия*

Зоны энергообеспечения; анаэробная и аэробная зона энергообеспечения.

Системные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) недостаточное функционирование (дисбаланс) эндокринной системы; 2) нарушение кислотно-основного состояния и ионного равновесия в организме; 3) блокирование клеточного дыхания в работающих мышцах; 4) снижение энергообеспечения в мышцах; 5) запуск свободно-радикальных процессов в результате запредельных нагрузок; 6) нарушение микроциркуляции; 7) снижение иммунологической реактивности; 8) угнетение центральной нервной системы и периферической нервной системы.

Органные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) снижение сократительной способности миокарда; 2) ослабление функции дыхания; 3) снижение функции печени, почек и других органов в результате запредельных физических нагрузок.

Дополнительные факторы риска, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

1) режим и его нарушение;

2) соблюдение режима питания;

3) гиповитаминоз;

4) интоксикации различного происхождения;

5) соответствие требованиям спортивной одежды и обуви, спортивного инвентаря и оборудования;

6) факторы окружающей среды;

7) ограниченное и несистемное использование профилактических, лечебных, восстановительных средств в годичном цикле тренировки.

*Практические занятия*

Проведение индивидуальных и групповых профилактических, лечебных, восстановительных мероприятий в годичном цикле тренировки.

Проведение индивидуального анализа состояния работоспособности квалифицированного спортсмена.

***Тема 1.2: Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике***

*Лекционные занятия*

Сбалансированное питание и прием не запрещенных фармакологических веществ естественного и искусственного происхождения, способствующих обеспечению высокой работоспособности спортсменов.

Витамины: водорастворимые витамины, жирорастворимые витамины, поливитаминные комплексы, коферменты (производные витаминов).

Минералы. Микроэлементы. Энзимы. Адаптогены. Антиоксидан-ты и свободные радикалы (оксиданты). Антигипоксанты.

Анаболизирующие препараты: гормоны; антигормоны; синтетические гормонально-активные препараты; коферменты, витаминопо-добные вещества; ноотропы и психоэнергизаторы; антигипоксанты; растительные препараты, обладающие анаболическим действием: кристаллические аминокислоты (Ь-формы); актопротекторы.

Фосфагены. Иммуномодуляторы. Гепатопротекторы. Регуляторы нервно-психического качества. Аминокислоты.

*Практические занятия*

Проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами.

Дискуссия по применению фармакологических средств в спорте.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

***Тема 1.3: Фармакологическое обеспечение в подготовке спортсмена к соревнованиям***

*Лекционные занятия*

Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов: подготовительный период; базовый период; предсоревновательный период.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период соревнований: поддержание пика суперкомпенсации; поддержание работоспособности.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период восстановления: срочное восстановление — пополнение запасов энергии; ликвидация кислородной задолжности; ликвидация роста количества свободных радикалов; восстановление после соревнований — выведение продуктов метаболизма из организма; реабилитация и лечение перенапряжения различных органов и систем; лечение травм; психосоматическая реабилитация.

*Практические занятия*

Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Индивидуальные консультации спортивного врача. Систематическая диспансеризация спортсменов.

**Раздел 2. *Профилактика применения допинга среди спортсменов (6 часов)***

***Тема 2.1: Характеристика допинговых средств и методов***

*Лекционные занятия*

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-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, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

*Практические занятия*

Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

***Тема 2.2: Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов***

*Лекционные занятия*

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

*Практические занятия*

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

***Тема 2.3: Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций***

*Лекционные занятия*

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

*Практические занятия*

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

**Раздел 3: *Антидопинговая политика и ее реализация(6 часов)***

***Тема 3.1: Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика***

*Лекционные занятия*

Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс — универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа.

Компоненты Всемирной антидопинговой программы: уровень 1. Кодекс; уровень 2. Международные стандарты; уровень 3. Модели лучших методов организации работы. Образовательные программы и исследования.

Роль и ответственность Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета, международных спортивных федераций, национальных Олимпийских и Паралимпийских комитетов, национальных антидопинговых организаций, оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала. Участие правительств.

*Практические занятия*

Обсуждение Всемирного антидопингового кодекса. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о значимости Всемирной антидопинговой программы.

***Тема 3.2: Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля***

*Лекционные занятия*

Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование. Анализ проб. Обработка результатов. Право на беспристрастное слушание. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта. Последствия для команд.

Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности.

Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг-контроля.

*Практические занятия*

Обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

***Тема 3.3: Руководство для спортсменов***

*Лекционные занятия*

Программы допинг-контроля. Внесоревновательное тестирование. Информация о нахождении спортсменов. Отбор для прохождения допинг-контроля. Уведомление. Тестирование во время соревнований. Явка на пункт прохождения допинг-контроля. Сбор проб мочи. Разделение пробы. Документация: ваши права и ваши обязанности. Взятие пробы крови. Хранение и транспортировка проб. Анализ и обработка результатов. Санкции и апелляции.

Процедуры для допинг-контроля несовершеннолетних и спортсменов с ограниченными возможностями.

Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

*Практические занятия*

Обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

Перечень знаний, предъявляемых к квалифицированному спортсмену:

1. Антидопинговый кодекс

2. Антидопинговые правила

3. Субстанции, запрещенные в виде спорта

4. Процедурные правила допинг-контроля

5. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.