



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА ГОРОДА ПЕНЗЫ»**

«ПРИНЯТО»:
на Педагогическом совете МБУ
ДО «Спортивная школа по
зимним видам спорта г. Пензы»
протокол № 2 от 01.07.2025 г.

«УТВЕРЖДЕНО»:
Директор МБУ ДО «Спортивная школа
по зимним видам спорта г. Пензы»
Маркина О.В.
Приказ № 18-с от 01.07.2025 г.



**АНТИДОПИНГОВАЯ ПРОГРАММА МБУ ДО «СПОРТИВНОЙ
ШКОЛЫ ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА Г.ПЕНЗЫ»**

Срок реализации программы: весь период

Составитель:
Инструктор-методист: Любушина О.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика программы	стр. 3
Цели и задачи изучения антидопинговой программы	стр. 3

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

АНТИДОПИНГОВОЙ ПРОГРАММЫ.....	стр.4
-------------------------------	-------

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

стр.5

4. СОДЕРЖАНИЕ АНТИДОПИНГОВОЙ ПРОГРАММЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ

Этап начальной подготовки	стр. 6
Тренировочный этап.....	стр. 8
Этап совершенствования спортивного мастерства	стр. 8

Приложение 1	стр. 11
--------------------	---------

Приложение 2	стр. 12
--------------------	---------

Приложение 3	стр.13
--------------------	--------

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика антидопинговой программы

Рабочая антидопинговая программа МБУ ДО «Спортивной школы по зимним видам спорта г. Пензы» создана на основе «Образовательной антидопинговой программы, разработанной для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку», утвержденной министром Российской Федерации П.А. Колобковым от 23.08.2017 г.

Программа предусматривает:

- проведение информационно-образовательных мероприятий, направленных на доведение до обучающихся, родителей, тренерско-педагогического, медицинского состава МБУ ДО «Спортивная школа по зимним видам спорта г. Пензы» всех уровней основных положений Всемирного антидопингового кодекса, постоянного информирования о нормативно - методической литературе по этому вопросу, а также подборки специальной литературы;

- повышение личной ответственности обучающихся, родителей, тренеров-преподавателей за недопущение использования в тренировочной и соревновательной деятельности препаратов и методов из «Запрещенного списка».

Поэтому антидопинговая программа для обучающихся МБУ ДО «Спортивная школа по зимним видам спорта г. Пензы» характеризуется следующими особенностями:

- максимально усиленный личностный компонент, связанный с неприятием допинга как нарушения правил честной борьбы;

- углубленное знакомство с последствиями допинга (с акцентом на тот факт, что эти последствия, и не только медицинские, но и психологические, имеют место даже в тех случаях, когда обман не раскрыт);

- процессуальные моменты проведения допинг - контроля, права и обязанности обучающихся, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую карьеру;

- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций, в т.ч. обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.

Данная программа состоит из программы этапа начальной спортивной подготовки и программы для групп тренировочного этапа и групп совершенствования спортивного мастерства.

Цели и задачи изучения антидопинговой программы

Основная цель программы этапа начальной спортивной подготовки – сформировать заинтересованное и эмоционально окрашенное отношение к спорту как к арене для честной борьбы, в которой неприемлем обман. Поэтому около половины объема программы посвящено не узкой проблеме допинга, а рассказам о том, что представляет собой спорт, на каких принципах он основан, чем интересен, почему им важно заниматься. Проблема допинга раскрывается в широком контексте через формирование представления о сути спортивных правил, причинах недопустимости их нарушения.

С учетом возрастных особенностей целевой аудитории, программа методически сконструирована как последовательность небольших сказок, объединенных общим развитием сюжета. Его логика такова, что сказочные герои начинают заниматься спортом, устраивают соревнования, но в какой-то момент обнаруживают, что существуют такие «артефакты», которые позволяют незаслуженно, путем обмана одержать верх, и под влиянием злого героя начинают их исподтишка использовать. Именно через борьбу с такими злоупотреблениями и раскрыта проблема противодействия допингу в современном спорте. В конечном итоге, побеждает добро – с одной стороны, злоупотребления становятся возможным легко выявить, с другой – герои договариваются состязаться честно, и на этот раз обещание соблюдают.

Антидопинговая программа этапа начальной спортивной подготовки предназначена для реализации в группах обучающихся этапа начальной спортивной подготовки (6-11

лет). Обращение к представителям данного возраста в практике антидопинговой работы, в целом, не типично. Однако именно этот жизненный период является сенситивным с точки зрения формирования ценностно-мотивационной сферы личности. Суть антидопинговой работы с детьми не в том, чтобы предостеречь их от употребления запрещенных субстанций именно в данный период жизни (такое поведение не характерно; если в единичных случаях оно имеет место, то ответственность за него полностью лежит на взрослых).

Основными задачами настоящей антидопинговой программы являются:

- исключение случаев, использования обучающимися МБУ ДО «Спортивная школа по зимним видам спорта г. Пензы» в тренировочной и соревновательной деятельности препаратов и методов, включенных в «Запрещенный список»;
- создание условий для внедрения современных методических разработок по поддержанию и повышению функционального состояния обучающихся и спортсменов с использованием разрешенных препаратов и методов, не включенных в «Запрещенный список»;
- формирование у обучающихся МБУ ДО «Спортивная школа по зимним видам спорта г. Пензы» всех возрастных групп, тренеров-преподавателей, родителей обучающихся и обслуживающего персонала высокой антидопинговой культуры;

Актуальность программы заключается в том, что современное развитие спорта характеризуется существенным возрастанием физических и психоэмоциональных нагрузок на обучающихся и спортсменов. Это обусловлено совершенствованием технологий их подготовки и жесткой конкуренцией в спорте высших достижений. В совокупности это формирует дополнительные нагрузки на системы адаптации организма обучающихся.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ АНТИДОПИНГОВОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения программы обучающийся должен знать:

- - понятие допинга, историю борьбы с допингом в спорте, общие принципы борьбы с допингом, ущерб, наносимый допингом идее спорта;
- - спортивные ценности, честность, спортивную этику, правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования;
- - правовое регулирование борьбы с допингом: содержание и принципы антидопинговой Конвенции Совета Европы, Международную конвенцию ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте, Всемирного антидопингового кодекса, антидопинговых международных стандартов; положения Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Общероссийских антидопинговых правил;
- - международные и национальные антидопинговые организации, роль Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) в борьбе с допингом, полномочия и обязанности международных и национальных антидопинговых организаций;
- - "запрещенный список": его структуру и порядок создания; химическую структуру классов веществ, включенных в список; разрешение на терапевтическое использование, и порядок его получения; эффекты производительности классов веществ, включенных в список; последствия для здоровья при использовании запрещенных веществ или методов;
- - риск применения пищевых добавок: оценка риска и потребности;
- - права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности, роль и обязанности персонала спортсмена, управление результатами, биологический паспорт спортсмена;
- - роль спортсменов, персонала спортсмена, родителей, клубов, спонсоров, политики, средств массовой информации и аудитории в борьбе с допингом;

- процедуру допинг - контроля для крови и мочи; выборы спортсменов, создание зарегистрированных пулов тестирования и местонахождения; роль и ответственность антидопинговой лаборатории от получения образца до доставки результата;
- понятие и виды нарушений антидопинговых правил; систему мер ответственности за применение допинга.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Этапы подготовки	Наименование темы	Часы		
			Всего	Аудиторная работа	Самостояте льная
1	Этап начальной подготовки	Зачем и как появился спорт?		1	
		Почему бывают разные виды спорта?		1	
		Зачем начинают заниматься спортом?		1	
		Как найти вид спорта, подходящий именно для себя?		1	1
		Что такое соревнования, как они проходят?		1	
		Почему спортивные соревнования интересны участникам		1	
		Зачем в спорте нужны правила, как следят за их выполнением?		1	1
		Что бывает с нарушителями правил?		1	
		Как появился допинг?		1	
		Этическая сторона проблемы: допинг как обман.		1	1
		Как допинг влияет на здоровье?		1	
		Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена.		1	
		Как выявляют допинг и наказывают нарушителей?		1	
		Как повысить результаты без допинга?		1	
		Что еще помогает успехам в спорте?		1	
		Честный спорт как результат договоренности.		1	
3	Тренировочный этап спортивной подготовки	Что такое допинг?	1	1	
		Исторический обзор проблемы допинга	2	1	1
		Мотивация нарушений антидопинговых правил	1	1	
		Запрещенные вещества	1	1	
		Запрещенные методы	1	1	
		Последствия допинга для здоровья	1	1	
		Допинг и спортивная медицина	1	1	
		Психологические и имиджевые последствия допинга	1	1	
		Допинг и зависимое поведение	2	1	1
		Нормативно-правовая база антидопинговой работы	1	1	
		Организация антидопинговой работы	1	1	
		Процедура допинг-контроля	1	1	
		Наказания за нарушение антидопинговых правил	2	1	1
		Профилактика допинга	2	1	1
		Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности	1	1	
		Контроль знаний	1	1	

3	Этап совершенствования спортивного мастерства	Что такое допинг?	1	1	
		Исторический обзор проблемы допинга	2	1	1
		Мотивация нарушений антидопинговых правил	1	1	
		Запрещенные субстанции	1	1	
		Запрещенные методы	1	1	
		Последствия допинга для здоровья	1	1	
		Допинг и спортивная медицина	1	1	
		Психологические и имиджевые последствия допинга	1	1	
		Допинг и зависимое поведение	2	1	1
		Нормативно-правовая база антидопинговой работы	1	1	
		Организация антидопинговой работы	1	1	
		Процедура допинг-контроля	1	1	
		Наказания за нарушение антидопинговых правил	2	1	1
		Профилактика допинга	2	1	1
		Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности	1	1	
		Контроль знаний	1	1	

4. СОДЕРЖАНИЕ АНТИДОПИНГОВОЙ ПРОГРАММЫ

(Этап начальной подготовки)

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 запрещенной 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. 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 13. 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 14. Как повысить результаты без допинга?

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

Тема 15. 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 16. Честный спорт как результат договоренности.

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

Методические рекомендации к организации и проведению занятий

Занятия рекомендуется проводить в комфортной обстановке, в помещениях, оборудованных для игр. Общий ход занятий выглядит таким образом: педагог сначала рассказывает сказку, потом детям предлагается воспроизвести ее в сюжетно-ролевой игре, в заключение на обсуждение выносятся некоторые вопросы. К каждой сказке также предлагаются иллюстрации. Домашние задания, предусмотренные к некоторым темам, обсуждаются с детьми, 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.

Рекомендуемая литература

1. Грецов А.Г. Без наркотиков и допинга. Радость честной победы. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016.

СОДЕРЖАНИЕ АНТИДОПИНГОВОЙ ПРОГРАММЫ

(Тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)

Тема 1. 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».

Тема 2. 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.

Задание для самостоятельной работы. Заполнение анкеты «Личное отношение к допингу».

Тема 3. 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 ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

Тема 4. Запрещенные субстанции

Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него.

Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители;

диуретики-стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.

Тема 5. Запрещенные методы

Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия

«допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

Тема 6. Последствия допинга для здоровья

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

Тема 7. Допинг и спортивная медицина

Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее 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.

Тема 8. Психологические и имиджевые последствия допинга

Изменения психики под влиянием ряда запрещенных 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 9. Допинг и зависимое поведение

Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта.

Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).

Тема 10. Нормативно-правовая база антидопинговой работы

Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

Тема 11. 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.

Тема 12. Процедура допинг - контроля

Принципы отбора спортсменов для сдачи 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.

Тема 13. 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 наступления 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 учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств».

Тема 14. Профилактика допинга

Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической 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. Разработка эскиза агитационного плаката, или коллажа, или презентации, направленный на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.

Тема 15. Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности

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

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МБУ ДО «Спортивная школа
по зимним видам спорта г. Пензы» Маркина О.В.**Календарно - тематическое планирование****антидопинговой программы****для обучающихся этапа начальной подготовки**

№ п/п	Дата	Наименование темы	Часы		
			Всего	Аудиторная работа	Самостоятельна я работа
1.	Сентябрь	Зачем и как появился спорт?		1	
2.	Октябрь	Почему бывают разные виды спорта? Зачем начинают заниматься спортом?		1	
3.	Ноябрь	Как найти вид спорта, подходящий именно для себя? Что такое соревнования, как они проходят?		1	1
4.	Декабрь	Почему спортивные соревнования интересны участникам?		1	
5.	Январь	Зачем в спорте нужны правила, как следят за их выполнением? Что бывает с нарушителями правил?		1	1
6.	Февраль	Как появился допинг? Этическая сторона проблемы: допинг как обман.		1	
7.	Март	Как допинг влияет на здоровье? Как выявляют допинг и наказывают нарушителей?		1	1
8.	Апрель	Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена. Как повысить результаты без допинга?		1	
9.	Май	Что еще помогает успехам в спорте? Честный спорт как результат договоренности.		1	
Всего:			12	9	3

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МБУ ДО «Спортивная школа
по зимним видам спорта г. Пензы»

Маркина О.В.

Календарно - тематическое планирование

антидопинговой программы

для обучающихся тренировочного этапа подготовки

№ п/п	Дата	Наименование темы	Часы		
			Всего	Аудиторная работа	Самостоятельна я работа
1.	Сентябрь	Что такое допинг? Исторический обзор проблемы допинга.	1	1	
			2	1	1
2.	Октябрь	Мотивация нарушений антидопинговых правил.	1	1	
3.	Ноябрь	Запрещенные субстанции. Запрещенные методы.	1	1	
			1	1	
4.	Декабрь	Последствия допинга для здоровья. Допинг и спортивная медицина.	1	1	
			1	1	
5.	Январь	Психологические и имиджевые последствия допинга. Допинг и зависимое поведение.	1	1	
			2	1	1
6.	Февраль	Нормативно-правовая база антидопинговой работы. Организация антидопинговой работы.	1	1	
			1	1	
7.	Март	Процедура допинг-контроля. Наказания за нарушение антидопинговых правил.	1	1	
			2	1	
8.	Апрель	Профилактика допинга.	2	1	1
9.	Май	Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности.	1	1	
Всего:			12	9	3

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МБУ ДО «Спортивная школа
по зимним видам спорта г. Пензы»

Маркина О.В.

Календарно - тематическое планирование

антидопинговой программы

для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Дата	Наименование темы	Часы		
			Всего	Аудиторная работа	Самостоятельная работа
1.	Сентябрь	Что такое допинг?	1	1	
		Исторический обзор проблемы допинга.	2	1	1
2.	Октябрь	Мотивация нарушений антидопинговых правил.	1	1	
3.	Ноябрь	Запрещенные субстанции.	1	1	
		Запрещенные методы.	1	1	
4.	Декабрь	Последствия допинга для здоровья.	1	1	
		Допинг и спортивная медицина.	1	1	
5.	Январь	Психологические и имиджевые последствия допинга.	1	1	
		Допинг и зависимое поведение.	2	1	1
6.	Февраль	Нормативно-правовая база антидопинговой работы.	1	1	
		Организация антидопинговой работы.	1	1	
7.	Март	Процедура допинг-контроля.	1	1	
		Наказания за нарушение антидопинговых правил.	2	1	
8.	Апрель	Профилактика допинга.	2	1	1
9.	Май	Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности.	1	1	
Всего:			12	9	3