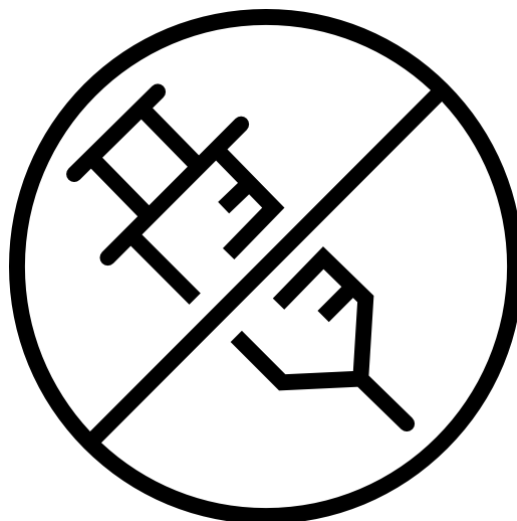


САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СП ГБПОУ «КОЛЛЕДЖ «ЗВЁЗДНЫЙ»

Спортивный Студенческий клуб «Звёздный»

БЕСЕДА
«Допинг и Антидопинговые Правила»



Санкт-Петербург
2024/2025 учебный год

Цель: Повысить осведомленность членов спортивного студенческого клуба “Звёздный” о проблеме допинга в спорте, антидопинговых правилах и их последствиях, акцентируя внимание на специфике студенческого спорта.
Аудитория: Обучающиеся спортивного студенческого клуба “Звёздный”

Структура беседы (45 минут):

(0-5 минут) Приветствие и Введение (5 минут)

- **Приветствие и знакомство (1 минута).**
 - Представление спикера (если необходимо).
 - Беседа организована специально для обучающихся спортивного клуба “Звёздный”.
- **Актуальность для студенческого спорта (2 минуты).**
 - Объяснение, почему тема допинга важна для студенческого спорта. (Примеры: участие в соревнованиях разного уровня, ответственность перед колледжем, формирование репутации).
 - Задать вопрос аудитории: “Как вы думаете, почему важно быть честным в спорте, особенно в студенческом?”
- **Цели беседы (2 минуты).**
 - Перечисление тем, которые будут затронуты: определение допинга, почему это плохо, правила, что делать, если предложили допинг, последствия.

(5-15 минут) Что такое Допинг? (10 минут)

- **Определение допинга простым языком (2 минуты).**
 - Объяснение, что допинг – это использование запрещенных веществ или методов для улучшения спортивных результатов.
 - Подчеркнуть, что это нечестно по отношению к другим спортсменам.
- **Основные группы запрещенных веществ и методов, актуальные для студенческого спорта (3 минуты).**
 - Краткий обзор:
 - Стимуляторы (энергетики, которые могут содержать запрещенные вещества).
 - Анаболические стероиды (часто используются для набора мышечной массы).
 - Диуретики (для быстрой сгонки веса).
 - Другие (переливание крови, генный допинг - упомянуть вскользь).
 - Примеры препаратов, которые могут содержать запрещенные вещества (уточнить, что нужно всегда проверять состав).
- **Почему люди принимают допинг? (Обсуждение) (3 минуты).**

- Задать вопрос аудитории: “Как вы думаете, почему люди решаются на допинг?” (Стремление к победе, давление, незнание, глупость).
- Развенчать мифы о “безобидном” допинге.
- **Вопросы от аудитории по теме определения допинга (2 минуты).**

(15-30 минут) Антидопинговые Правила (15 минут)

- **Кто следит за чистотой спорта? (3 минуты).**
 - Краткое объяснение роли WADA и РУСАДА.
 - Упомянуть о антидопинговых правилах, действующих в колледже (если есть).
- **Что вы, как спортсмены, обязаны знать и делать? (5 минут).**
 - Знать и соблюдать антидопинговые правила (раздать памятки).
 - Проверять состав всех принимаемых препаратов.
 - Быть готовым к допинг-контролю (знать свои права).
 - Сообщать о любых подозрениях на допинг.
- **Как проходит допинг-контроль? (Коротко и понятно) (4 минуты).**
 - Объяснить процедуру отбора проб (моча и/или кровь).
 - Акцентировать внимание на правах спортсмена во время допинг-контроля.
 - Что происходит, если тест положительный? (Объяснить процесс).
- **Вопросы от аудитории по теме антидопинговых правил (3 минуты).**

(30-40 минут) Последствия Допинга и Что делать, если... (10 минут)

- **Последствия для здоровья (без запугивания, но честно) (3 минуты).**
 - Кратко о влиянии допинга на сердце, печень, гормональную систему.
 - Подчеркнуть, что риски для здоровья гораздо больше, чем возможные спортивные успехи.
- **Последствия для карьеры и репутации (3 минуты).**
 - Дисквалификация, потеря стипендии (если есть), потеря доверия со стороны тренеров и товарищей по команде.
 - Потеря возможности участвовать в соревнованиях в будущем.
- **Что делать, если вам предложили допинг? (Ролевая игра, мини-дискуссия) (2 минуты).**
 - Задать вопрос аудитории: “Представьте, что вам предложили “волшебную таблетку”. Что вы сделаете?”
 - Обсудить варианты отказа, поиска поддержки, сообщения тренеру.
- **Вопросы от аудитории по теме последствий допинга (2 минуты).**

(40-45 минут) Заключение и Ответы на Вопросы (5 минут)

- **Краткое резюме и призыв к действию (2 минуты).**
 - Повторение основных моментов.
 - Призыв к честной игре, заботе о своем здоровье и репутации.
 - Напомнить, что спортивный клуб “Звёздный” поддерживает принципы честного спорта.
- **Контакты РУСАДА и ресурсы для получения информации (1 минута).**
 - Предоставить список полезных ссылок и контактов.
- **Ответы на вопросы аудитории и неформальное общение (2 минуты).**

Дополнительные рекомендации:

- Используйте фотографии членов клуба в презентации.
- Приведите примеры из студенческого спорта (если есть случаи допинга, упоминайте их осторожно).
- Используйте видеоролики с мотивирующими историями спортсменов, которые добились успеха честным путем.
- Подчеркните, что спортивный клуб “Звёздный” – это команда, и важно поддерживать друг друга в соблюдении правил.
- После беседы можно провести небольшой тест на знание антидопинговых правил.
- Будьте открыты для вопросов и дискуссии.