

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ХЕРСОНСКИЙ
ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
"ИНВАСПОРТ"**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
"СПОРТ ЛИЦ
С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ"**

(код вида спорта: 1490007711Я)

по этапам спортивной подготовки ЭНП, ТЭ (НС), ТЭ (УС), ЭССМ, ЭВСМ

Срок реализации программы: 10 лет

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ" (далее по тексту - СПОРТ ЛИН) разработана на основании действующего федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта, Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» часть 4 статьи 84, Федерального закона от 29 декабря 2012 г., № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующих редакциях), имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- теоретический раздел;
- практический раздел;
- иные требования и условия реализации программы;

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1. Характеристика видов спорта.

Программа «Спорт ЛИН» составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и направлена на:

- совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств;
- повышение тактической подготовленности; освоение учебно-тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов в спортивной дисциплине и выполнение нормативов ЕВСК;
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности.

Цели программы: подготовка спортивного резерва, достижение спортивного результата на спортивных мероприятиях всероссийского и международного уровней.

Основными задачами реализации Программы являются:

- на тренировочном этапе - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
- на этапе высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижения ими высоких стабильных результатов при

выступлении в составе спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Признание Международным Паралимпийским комитетом (МПК) спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН), включение его в программу XIV Паралимпийских игр 2012 г. в Лондоне придало новый импульс развитию этого адаптивного вида спорта. В соответствии с приказом Министерством спорта России от 30.01.2014 № 42 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта» в спорте ЛИН в ГКУ «ХОЦАФКС «Инваспорт» развиваются следующие спортивные дисциплины:

1. Шахматы ЛИН,
2. Легкая атлетика ЛИН,
3. Настольный теннис ЛИН.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки, обучающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств, повышение тактической подготовленности, освоение в полном объеме учебно-тренировочных строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

Реализация программы «Спорт ЛИН» в ГКУ «ХОЦАФКС «Инваспорт» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (периоды: до года, свыше года);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: до года, второй и третий годы, четвертый и последующие годы);
- этап совершенствования спортивного мастерства (все периоды);
- этап высшего спортивного мастерства.

На этапе начальной подготовки осуществляется социальная адаптация, физкультурно-оздоровительная, коррекционная, воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

На тренировочном этапе осуществляется дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического навыков избранной спортивной дисциплины и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств, дальнейшая социализация и двигательная реабилитация.

На этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта, социализация и двигательная реабилитация.

Преимущественная направленность нагрузок, достижение спортивных результатов на российских и международных соревнованиях.

2.2 Отличительные особенности спорта.

Учебно-тренировочный процесс является непрерывным в течение календарного года, подлежит планированию на срок не менее 3-6 месяцев при проведении индивидуальных занятий по программам спортивной подготовки и 1 года при проведении групповых занятий по программам спортивной подготовки.

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса зависят от календарного плана спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливаются для каждой спортивной дисциплины годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Обучающийся с интеллектуальными нарушениями – основной субъект спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, физическое лицо, занимающееся видом (видами) спорта, выступающее на спортивных соревнованиях с целью, углубленной физической реабилитации, социальной адаптации, интеграции и достижения спортивных результатов.

Физическое развитие обучающихся с нарушением интеллекта зависит от целой совокупности факторов, как социальных, так и биологических (степени основного дефекта, сопутствующих заболеваний), в том числе и генетических.

Отмечается также наличие сопутствующих соматических заболеваний со стороны сердечно - сосудистой, дыхательной, эндокринной систем; ЛОР- патология, патология желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной системы. Распространены среди обучающихся с нарушением интеллекта тубинфицированность, диабет, грыжи, близорукость.

У обучающихся с интеллектуальными нарушениями мышление носит наглядно практический характер, слаба способность к отвлечению от конкретной ситуации; затруднены сравнения и обобщение. Речь малоразвита, косноязычна, словарь беден, затрудняются в понимании словесных инструкций и в оречевлении собственной деятельности.

Особенностями построения учебно-тренировочного процесса является:

- построение процесса спортивной подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;
- направленность на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и других), коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов;
- профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль.

На учебно-тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства учебно-тренировочный процесс осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки согласно расписанию, согласованного с тренерско-преподавательским составом и утвержденного директором.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов.

3. Нормативная часть

3.1. Режимы учебно- тренировочной работы

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки. В будние дни учебно-тренировочный процесс на этапе начальной подготовки не должен превышать 2 астрономических часа в день, учебно-тренировочном 3 астрономических часа, на этапе совершенствования спортивного мастерства не может превышать 4 астрономических часа. На учебно-тренировочном этапе углубленной специализации (3,4,5 год обучения) допускается проведение 2 учебно-тренировочных занятий в день.

На всех этапах предусматривается 15 минутный перерыв между занятиями.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели 46 из которых в соответствии с учебно -тренировочным планом и 6 недель на восстановительные мероприятия.

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах проходит в соответствии с

требованиями федерального стандарта по виду спорта.

На этапе начальной подготовки занимаются лица, имеющие нарушение интеллекта, которое препятствует освоению (достижению) результатов в физической и спортивной подготовке, соизмеримых с результатами лиц, не имеющих указанных ограниченных возможностей, без создания для этого специальных условий и имеющие медицинский допуск к занятиям спортом.

Инвалиды с детства допускаются к занятиям спортивной подготовкой в зависимости от спортивной дисциплины с 7-12 лет; лица, получившие инвалидность в результате, заболевания, травмы или несчастного случая - не ранее указанного возраста.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица на конкурсной основе, прошедшие начальную подготовку не менее 1 года, выполнившие приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Рекомендуемые возрастные границы для занимающихся 13-16 лет для лиц, получивших инвалидность в результате заболевания, травмы или несчастного случая не ранее указанного возраста.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся, выполнившие спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам учебно-тренировочного процесса на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Рекомендуемые возрастные границы для занимающихся на этапе подготовки - 14 лет и старше.

Распределение обучающихся на группы по степени функциональных возможностей для занятий определенным видом спорта осуществляется один раз в год (в начале учебно-тренировочного года). К III группе степени функциональных возможностей относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

4. Методическая часть.

Учебно-тренировочный процесс в годовых циклах системы спортивной подготовки построен на основе закономерностей приобретения, сохранения и временной утраты спортивной формы, в полном соответствии с научно обоснованными принципами спортивной тренировки и предусматривает:

структуру и содержание учебно-тренировочного процесса отдельных занятий, недельных микроциклов, этапов и периодов спортивной подготовки; продолжительность этапов, периодов спортивной подготовки; количество учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных дней, дней отдыха;

объем и соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок средств физической подготовки;

соотношение физической, технической, тактической сторон спортивной подготовки;

системность средств и методов тренировки.

Тренировочные программы различных по напряженности, специфичности и направленности учебно-тренировочных занятий, недельных микроциклов, этапов, периодов распределены в структурах годовых циклов таким образом, что их выполнение обеспечит решение двух основных задач каждого годового цикла тренировки.

Первая задача – повышение уровня общей специализированной физической подготовленности, специальной физической подготовленности, технической подготовленности, тактической подготовленности, психологической подготовленности по сравнению с предыдущим годом.

Вторая задача – достижение и сохранение высокого уровня спортивной формы в соревновательном периоде, успешные выступления в основных соревнованиях сезона.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе спортивной подготовки. Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Основой для планирования нагрузок в годовом цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные, главные).

В годовом цикле спортивной подготовки выделяются 3 периода: подготовительный период от 5 до 7 месяцев (этапы: общеподготовительный, специально-подготовительный);

соревновательный период от 1,5 до 5 месяцев (этапы: предварительный, специальной подготовки);

переходный период от 3 до 6 недель (этапы: переходно-подготовительный, активного отдыха).

В настоящее время в связи с интенсификацией учебно-тренировочного процесса, увеличением количества соревнований, включением в календарь летних соревнований экспериментально обоснована эффективность планирования годового цикла тренировки по типу сдвоенного цикла. Каждый из полуциклов включает подготовительный и соревновательный периоды.

В зависимости от спортивной дисциплины и планируемых показателей соревновательной деятельности применяется одноцикловое планирование; двухцикловое планирование; трехцикловое планирование; «сдвоенный» цикл; «строенный» цикл.

Основные задачи по развитию и поддержанию уровня общей и специальной физической подготовленности, а также специальной спортивной работоспособности обучающегося решаются последовательно, добиваясь необходимой преемственности и направленности учебно-тренировочных нагрузок. С этой целью наряду с периодами и этапами подготовки вводятся дополнительные структурные элементы годового цикла – мезоциклы.

Направленность мезоцикла зависит от конкретных задач данного промежутка времени подготовки, с продолжительностью, зависящей от возможности их полной реализации (3–12 микроциклов).

По направленности решаемых задач можно выделяются следующие виды мезоциклов:

развивающий - развитие специальной спортивной работоспособности, совершенствование технико-тактической подготовленности, повышение уровня психологической подготовленности;

поддерживающий - поддержание уровня специальной спортивной работоспособности, поддержание и развитие уровня специальной физической подготовленности, совершенствование технико-тактической подготовленности;

реализации спортивной формы - реализация высшего уровня специальной спортивной работоспособности, технико-тактической подготовленности, достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки;

восстанавливающий - восстановление деятельности отдельных органов и систем обучающегося, снижение учебно-тренировочной нагрузки.

Основу планирования учебно-тренировочного процесса составляют типовые 7-дневные микроциклы, направленные на решение специфических задач каждого периода и этапа годичного цикла подготовки. В практике различных спортивных дисциплин встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов. В зависимости от поставленной цели и реализуемых задач, места в системе годичной подготовки, выделяются следующие виды микроциклов: собственно тренировочные микроциклы (общеподготовительные, специальноподготовительные), подводящие, соревновательные и восстановительные.

«Набор» микроциклов и порядок их сочетания определяется общей логикой учебно-тренировочного процесса и конкретными особенностями того или иного его этапа.

4.1. Требования техники безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Проведение учебно-тренировочных занятий разрешается:

- на спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию согласно акту приемной комиссии;
- при погодных условиях, не представляющих опасности для здоровья и жизни обучающихся;
- при соответствии мест занятий, инвентаря и одежды обучающихся метеорологическим условиям и санитарно-гигиеническим нормам.

При реализации программы устанавливаются следующие требования техники безопасности:

- осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- проведение инструктажа (1 раз в полгода) обучающихся по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях определённым видом спорта с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий или журнале регистраций инструктажа;
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность учебно-

тренировочных заданий, определение величины учебно-тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся);

- осуществление постоянного контроля состояния обучающихся;
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование обучающихся; соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения учебно-тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);
- индивидуальный подход к обучающимся при занятиях видами спорта; оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с обучающегося (строгая дисциплина на занятиях, взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

Запрещается допуск к занятиям и соревнованиям обучающихся, не прошедших врачебного диспансерного обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия, не получивших разрешения врача к занятиям и соревнованиям после перенесенных травм и заболеваний или прибывших на учебно-тренировочный сбор без соответствующей медицинской документации.

5. Теоретическая, физическая, тактическая и психологическая подготовка.

Теоретическая подготовка связана с другими видами подготовки (общая физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры) как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Тренер-преподаватель должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце тренировки. Продолжительность их должна быть не более 10-15 мин. Если программный материал рассчитан на большее время, то его лучше сообщать в конце занятий.

При подборе конкретного учебно-тренировочного материала по указанным темам следует учитывать специфику обучающихся с нарушениями интеллекта. В процессе теоретических занятий необходимо выбирать соответствующие дефекту

методы и средства тренировок, изменять количество часов, отведенных на тему с учетом специфики восприятия и усвоения обучающихся. При этом должно достигаться 50% усвоение программного материала.

Во время бесед применяются различные наглядные пособия: фильмы, фотографии, макеты, показ практических действий.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной подготовки позволяет достигать необходимый результат.

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма обучающегося, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, а также уровнем развития основных физических качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости.

Физическая подготовленность подразделяется на общую и специальную.

Общая подготовленность связана с уровнем развития качеств и способностей, опосредованно оказывающих влияние на спортивные достижения и эффективность учебно-тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Специальная подготовленность характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Увеличить (или восстановить) диапазон двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в избранном виде спорта. Овладеть техникой упражнений, применяемых в качестве средств ОФП.

Средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.; показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеозаписи; использование предметных и других ориентиров;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации обучающегося, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Многолетний процесс технической подготовки обучающегося можно подразделить на 3 стадии:

1. Стадия базовой технической подготовки.
2. Стадия углубленного технического совершенствования и достижение высшего спортивно-технического мастерства.
3. Стадия сохранения спортивно-технического мастерства.

Каждая стадия включает этапы, состоящие из годичных циклов. Например, первая стадия состоит обычно из 4-6 годичных циклов, вторая — 6-8, третья — 4-6.

На содержание и формы технической подготовки обучающегося влияют уровень его предварительной подготовленности, особенности избранного вида спорта, структура годичного цикла и другие факторы. Поэтому в практике спорта

имеют место различные варианты ее построения.

Тактическая подготовка обучающегося направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика - это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Различают индивидуальную, групповую и командную тактику. Тактика может быть также пассивной, активной и комбинированной (смешанной).

Пассивная тактика - это заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия. Например, финишный «бросок» из-за спины в беге, велосипедном спорте, контратака в боксе, фехтовании, в футболе и др.

Активная тактика - это навязывание сопернику действий, выгодных для себя. Например, бег с нерегулярно меняющейся скоростью, так называемый рваный бег, резкие переходы от активного наступательного боя в боксе к замедленному. Частая смена технических приемов и комбинаций в футболе, гандболе; достижение высокого результата сразу же в первой попытке, заезде, заплыве - в прыжках в длину и в высоту, метаниях, велоспорте, плавании и др.

Смешанная тактика включает в себя активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы.

Специфическими средствами тактической подготовки являются физические упражнения, т.е. двигательные действия, используемые для решения определенных тактических задач.

В тактических действиях выделяют три главные фазы:

- 1) восприятие и анализ соревновательной ситуации;
- 2) мысленное решение тактической задачи;
- 3) двигательное решение тактической задачи.

Они могут моделировать отдельные тактические приемы или целостные формы тактики состязаний. В зависимости от этапа подготовки эти упражнения применяются:

- а) в облегченных условиях;
- б) в усложненных условиях;
- в) в условиях, максимально приближенных к соревнованиям.

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни обучающихся, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у обучающихся именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым обучающимся высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также тренировка приемам активной саморегуляции психических

состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического

перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда обучающийся самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у обучающегося психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью обучающегося в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

5.2. Планы антидопинговых мероприятий

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов.

Обучающийся обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психологическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение 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 учебно-тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные учебно-тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально обучающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к

достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой. Учет информирования обучающихся с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа.