



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА



ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ФУТБОЛА
ЛИЦ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ ЦП

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



ФУТБОЛ ЛИЦ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ ЦП

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП».

Разработчики:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Виктор Игоревич Морозов – Заслуженный мастер спорта России, старший тренер сборной команды города Москвы по футболу лиц с заболеванием ЦП, тренер-преподаватель ГБУ ДО города Москвы Спортивно-адаптивной школы паралимпийского и сурдлимпийского резерва Департамента спорта города Москвы.

Рецензенты:

Чкония Изольда Темуриевна – Вице-президент Общероссийской общественной организации инвалидов «Всероссийская федерация футбола лиц с заболеванием ЦП», Заслуженный тренер России, Заслуженный врач России, кандидат педагогических наук;

Иванов Олег Игорьевич – директор государственного бюджетного учреждения дополнительного образования города Москвы спортивно-адаптивная школа паралимпийского и сурдлимпийского резерва Департамента спорта города Москвы (ГБУ ДО «САШ»);

Лутов Сергей Васильевич – председатель Общественной организации «Рязанский областной физкультурно-спортивный клуб инвалидов «Радуница».

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП».

Оглавление

Пояснительная записка.....	5
I. Общие положения.....	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	10
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	12
2.5. Календарный план воспитательной работы	13
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	14
2.7. План инструкторской и судейской практики	15
2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	16
III. Система контроля.....	17
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта	17
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	19
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	20
IV. Рабочая программа по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП»	22
4.1. Примерный программный материал для этапа начальной подготовки	43
4.2. Примерный программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до 3-х лет обучения	46
4.3. Примерный программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше 3-х лет обучения	51
4.4. Этап совершенствования спортивного мастерства	54

4.5. Этап высшего спортивного мастерства	55
4.6. Основные критерии отбора футболистов к вратарской деятельности	55
4.7. Методика спортивной подготовки вратаря	56
4.8. Приемы игры вратаря	58
4.9. Структура учебно-тренировочных занятий вратаря в микроцикле	62
4.10. Техническая подготовка вратарей	62
4.11. Тактическая подготовка вратарей	63
4.12. Общие правила техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу лиц с заболеванием ЦП	65
4.13. Примерные рекомендации для Организаций при заполнении раздела IV	65
4.14. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки	66
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	67
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	67
6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	67
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	68
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	69
Приложения	73

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП» (далее – Методические рекомендации по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП») разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 916н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 16.11.2015 № 871н «Об утверждении профессионального стандарта «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних» (далее – Приказ № 871н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2018 № 1095 «Об утверждении правил вида спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП» (далее – Правила вида спорта);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 02.04.2019 № 197н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» (далее – Приказ № 197н);

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом

(в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – Приказ № 1144н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 19.10.2021 № 734н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту» (далее – Приказ № 734н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 237н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1053 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП»» (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – Приказ № 362н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2023 № 878 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 878);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13.02.2024 № 144 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП» (далее – Примерная программа);

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методические рекомендации по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП» способствуют профессиональному подходу в использовании Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП» и направлена на их реализацию среди лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющими заболевание церебральный паралич или другие неврологические заболевания, включая инсульт и последствия травмы головного мозга (далее – ЦП). Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП» адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП» (далее – ДОПСП) с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

ДОПСП по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта и с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Целью ДОПСП является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП» на всех этапах спортивной подготовки.

Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

ДОПСП регламентирует в соответствии с приложение № 1 ФССП сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся, спортсмен, футболист, игрок, вратарь/голкипер) в группах, начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и представлены в таблице 1.

Учебно-тренировочные группы по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП» формируются из числа лиц с ЦП, исходя из их спортивной классификации, определяемой с учетом функциональных возможностей организма по классам «FT 1», «FT 2», «FT 3», к которым они отнесены (далее соответственно – функциональная группа FT 1, FT 2, FT 3) в соответствии с международной классификацией Международной федерации футбола лиц с заболеванием церебральным параличом.

При этом согласно положениям Правил вида спорта к:

– FT 1 относятся спортсмены, испытывающие трудности при ходьбе и беге, но способные без проблем стоять и бить по мячу.

– FT 2 – спортсмены, имеющие недостаточный контроль и координацию верхних конечностей, особенно во время бега, а также спортсмены с гемиплегией.

– FT 3 – спортсмены с небольшими физическими отклонениями, удовлетворяющие критерию минимально допустимой инвалидности для этого вида спорта.

Необходимо учитывать, что на спортивную подготовку по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП» допускается зачисление лиц с ЦП, у которых отсутствует инвалидность, но присутствуют стойкие функциональные нарушения, позволяющие отнести их к соответствующим функциональным группам FT 1, FT 2, FT 3.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	11	FT 3	12
			FT 2	10
			FT 1	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-5	14	FT 3	8
			FT 2	6
			FT 1	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	FT 3	4
			FT 2	3
			FT 1	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	FT 3	2
			FT 2	
			FT 1	

Также на основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;

определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем ДОПСП представлен в диапазоне по этапам спортивной подготовки и годам обучения в таблице 2.

Таблица 2 – Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-936	832-1248	1040-1664

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации ДОПСП устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки (далее – НП) – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее – УТЭ) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ) – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного ФССП.

Учебно-тренировочный процесс проводится, исходя из астрономического часа (60 минут).

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые в свою очередь проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) представлены в приложении № 3 к ФССП.

УТМ организуются для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям.

Место проведения УТМ зависит от целей и задач этапа спортивной подготовки и определяется Организацией самостоятельно.

Спортивные соревнования

Организация направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на официальные спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности представлен в таблице 3.

Таблица 3 – Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	2	2	2	3
Отборочные	-	1	2	2	3	4
Основные	-	1	1	2	2	3

Примечание: в таблице 3 указано минимальное количество спортивных соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки для спортивных дисциплин вида спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП».

Организация с учредителем определяют годовой объем соревновательной деятельности, но не ниже установленного ФССП.

Спортивные соревнования подразделяются на контрольные, отборочные и основные:

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения победы или завоевания возможно более высокого места.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет время, отводимое на их освоение/участие по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки периода обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

Учебно-тренировочный процесс в Организации, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебным планом Организации.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели, рекомендуемый образец представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП».

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении № 2 к методическим рекомендациям по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП» и носит ориентировочный, иллюстративный характер.

Организация может изменить, сократить или дополнить календарный план в соответствии с фактической работой, проводимой в Организации.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией.

Спортивно-патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Главной задачей спортивно-патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе, формирования опыта служения Отечеству и его традициям.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: Герои – спортсмены Великой Отечественной войны, Герои-спортсмены локальных войн и др.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим элементам и развитием физических качеств обучающихся, постоянно анализировать их поведение и помогать в решении личных проблем.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей спортивных соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, и образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, а также перечня всероссийских мероприятий, реализуемых Общероссийской общественной организацией инвалидов «Всероссийская федерация футбола лиц с заболеванием ЦП».

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (далее – План антидопинговых мероприятий), составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В План антидопинговых мероприятий включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, проводимых с обучающимися.

Среди мероприятий Плана антидопинговых мероприятий, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях

допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

План антидопинговых мероприятий (представлен в приложении № 3 к Методическим рекомендациям по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП») является примерным, рекомендательным.

Организация самостоятельно разрабатывает План антидопинговых мероприятий, используя, в том числе, следующие документы и источники:

- статью 26 Федерального закона № 329;
- Приказ № 464;
- Приказ № 878;
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»:

<https://rusada.ru>

2.7 План инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика. В период учебно-тренировочных занятиях применяется инструкторская практика при обучении специальных упражнений, технических элементов по видам спортивной подготовки, проведения разминки перед основной частью учебно-тренировочных занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык.

Судейская практика. Для участия в судейской практике обучающиеся должны иметь теоретические знания по Правилам вида спорта, знать их положения и уметь применять их в практической деятельности, в том числе, при участии в спортивных соревнованиях. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению Правил вида спорта, положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно части касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся

и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в свое планирование участие обучающихся в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии) может присваиваться судейская квалификация «юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к Методическим рекомендациям по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП».

2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по ДОПСП устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, о допуске к прохождению спортивной подготовки либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4.

Таблица 4 – Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
НП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
НП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
УТЭ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	

Восстановительные мероприятия	
...	
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
ССМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
ВСМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта

По итогам освоения ДОПСП обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения ДОПСП, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1 На НП:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

2. На УТЭ:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3. На ССМ:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

4. На ВСМ:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольных-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Требования к выполнению нормативов по общей физической подготовке (далее – ОФП) и специальной физической подготовке (далее – СФП), а также уровень спортивной квалификации обучающихся установлены в приложениях № 6-9 к ФССП.

Контрольные нормативы составляются Организацией и представляют собой тесты для оценки уровня общей физической и технической подготовленности обучающихся, они подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки в течение спортивного сезона на этапе спортивной подготовки.

Примерные рекомендации по организации проведения тестирования.

1. Бег на 15, 30, 60 метров со старта. Проводится на беговой дорожке стадиона или фиксированном отрезке футбольного поля. Обучающиеся стартуют в спортивной обуви. В забеге участвуют не более четырех человек, старт высокий, на сигнал - «внимание» и свисток стартера. Даются две попытки.

2. Бег на 15, 30 метров с хода. Проводится на беговой дорожке стадиона или фиксированном отрезке футбольного поля. Обучающиеся стартуют в спортивной обуви. В забеге участвуют не более четырех человек. Участники начинают движение до стартовой линии. Регистрируется результат от линии старта до финишной линии. Даются две попытки.

3. Челночный бег 3x10 метров. Проводится на беговой дорожке стадиона, фиксированном отрезке футбольного поля или в спортивном зале. Дистанция 10 метров ограничена линиями старта и финиша. Обучающиеся стартуют в спортивной обуви. В забеге участвуют не более двух человек, старт высокий, на сигнал - «внимание» и свисток стартера участники начинают движение к противоположной отметке, пробежав до отметки, начинают движение в обратном направлении. Обучающийся должен преодолеть расстояние между отметками три раза. Даются две попытки.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Проводится на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в исходном положении ноги параллельно, и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Даются три попытки.

5. Прыжок вверх с места (со взмахом рук или без взмаха рук) Прыжок вверх осуществляется толчком двух ног. Для измерения высоты прыжка возможно

использование следующих вариантов: 1) использование ленты Абалакова; 2) использование разметки, нанесенной на стене - обучающийся, стоя на полу и подняв вытянутые руки вверх, делает первую отметку на разметке. Затем, подпрыгнув вверх со взмахом рук или без взмаха, делает вторую отметку. Разница между двумя отметками позволяет получить высоту выпрыгивания. Даются три попытки.

6. Бег от 400 до 1000 м. Проводится на беговой дорожке стадиона без учета времени. Обучающиеся стартуют в спортивной обуви. Старт высокий, на сигнал – «внимание» и свисток стартера. Дается одна попытка. В случае перехода на шаг попытка может быть засчитана (с учетом физических особенностей обучающегося).

7. Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы. Перед броском обучающийся занимает у линии исходное положение: сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. При этом угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой. Даются три попытки.

8. Ведение мяча 30 м (в секундах). Проводится на футбольном поле стадиона. Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега. Даются две попытки.

9. Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (в секундах). Проводится на футбольном поле стадиона: ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади); вести мяч 20 м, далее обвести змейкой стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки.

10. Удар по мячу на точность (число попаданий). Проводится на футбольном поле стадиона. Участник выполняет 10 ударов, но неподвижному мячу «рабочей» ногой. Расстояние до цели в метрах равно возрасту бьющего игрока. Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху. Учитывается сумма попаданий.

11. Вбрасывание мяча на дальность. Проводится на футбольном поле стадиона. Обучающийся выполняет вбрасывание мяча в соответствии с Правилами вида спорта по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки.

12. Для вратарей. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность. Проводится на футбольном поле стадиона. Выполняется с разбега (разбег не более четырех шагов), не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки.

13. Для вратарей. Бросок мяча рукой на дальность. Проводится на футбольном поле стадиона. Выполняется по коридору шириной 3 м. Разбег не более четырех шагов. Даются три попытки.

Примечание: тестирование показателей физической и технической подготовленности спортсменов проходит в полной игровой форме.

IV. Рабочая программа по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП»

В ДОПСП представлен программный материал по видам спортивной подготовки: физической, технической, тактической и психологической подготовки, позволяющей эффективно решать задачи в соответствующих категориях учебно-тренировочных групп.

Цели и задачи:

- проведение индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов с учетом физических возможностей обучающихся;
- постепенное расширение объема индивидуальной технической подготовки как важнейшего условия реализации потенциала индивидуальной физической возможности обучающегося в рамках спортивной подготовки;
- осуществление интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебно-тренировочного процесса и контрольных мероприятий (с применением игровой направленности) для решения основных задач по видам спортивной подготовки.

Методы учебно-тренировочного процесса условно подразделяются на три группы:

- словесные,
- наглядные,
- практические (игровые).

В учебно-тренировочном процессе все эти методы применяют в различных сочетаниях.

В учебно-тренировочных группах спортивной подготовки по футболу для лиц с заболеванием ЦП одновременно занимаются спортсмены разных функциональных

классов FT3, FT2, FT1, имеющие различные вторичные отклонения и особенности психофизического развития.

Сроки изучения технических приемов, теоретического материала определяет тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту с учетом психофизических особенностей и педагогических принципов постепенности, от простого к сложному.

При увеличении объема учебно-тренировочной нагрузки в ходе учебно-тренировочного процесса увеличивается время на повторение, совершенствование технической подготовки, повышение функциональных возможностей, общефизической и специально-физической подготовленности спортсмена.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на базовое развитие физических качеств спортсменов (координация, скоростно-силовая подготовленность, выносливость, гибкость), развитие резервных функций, компенсирующих недостающие показатели.

Средства ОФП подбираются с учетом возраста обучающихся, физических возможностей и специфики футбола лиц с заболеванием церебральным параличом.

Из всего многообразия средств ОФП на учебно-тренировочных занятиях с обучающимися преимущественно используют упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, а также упражнения из подвижных игр.

Общеразвивающие упражнения можно включать в подготовительную, основную и в заключительную части учебно-тренировочного занятия в зависимости от поставленных тренером-преподавателем задач.

На этапе начальной подготовки, для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные учебно-тренировочные занятия. В этом случае в подготовительной части учебно-тренировочного занятия даются упражнения и игры, хорошо известные обучающимся. Основную часть учебно-тренировочного занятия посвящают разучиванию техники, а заканчивают – подвижной игрой.

В состав ОФП входят:

1. строевые упражнения и команды для управления группой;
2. гимнастические упражнения,
3. акробатические упражнения,
4. легкоатлетические упражнения,
5. подвижные игры из других видов спорта.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

- для мышц рук и плечевого пояса,
- для мышц туловища и шеи,

- для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются как без предметов, так и с предметами:

- набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, скакалкой;
- на гимнастических снарядах,
- на гимнастической стенке,
- на гимнастической скамейке,
- на перекладине.

Акробатические упражнения включают в учебно-тренировочное занятие с учетом физических возможностей обучающихся.

Легкоатлетические упражнения включают: бег, прыжки, метание мяча.

Бег на 10, 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 10-20 м (с 10 лет), по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта (с учетом физических возможностей обучающихся): 60,100 м. Бег или кросс от 400 м до 1000 м (с учетом возраста и физических возможностей обучающихся).

Прыжки: в длину с места (с учетом индивидуальных физических возможностей обучающихся).

Метание малого мяча в цель, на дальность;

толкание ядра весом 3 кг (с учетом возраста и физических возможностей обучающихся);

метание набивного мяча 1, 2, 3 кг (сидя на полу ноги впереди, стоя руки из-за головы, от груди, попеременно правой и левой рукой).

Спортивные и подвижные игры

Основные приемы игры в нападении и защите. Индивидуальные технические действия и простейшие взаимодействия футболистов в защите и в нападении.

Подвижные игры.

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

Необходимо помнить о том, чтобы усилие возникающее, при выполнении упражнений, не приводило к усилению спастического состояния мышц, пораженных конечностей у футболистов с заболеванием церебральным параличом.

2. Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол.

Задачи СФП непосредственно связаны с обучением футболистов с заболеванием церебральным параличом, технике и тактике игры.

Основным средством СФП являются специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голеностопа, скорость

сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирования тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемещения, точность пассивов и передач мяча). Особое место занимают специально отобранные игры.

В состав СФП входят:

1. Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости.

По сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений.

Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в спортивных соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Ускорения под уклон 3-5°.

Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Обводка препятствий (на скорость).

Переменный бег на дистанции 100 -150 м.

Бег с изменением направления до 180°.

Бег с изменением скорости.

Челночный бег.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера). То же с мячом. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

Упражнения для вратаря.

Из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоколетящего мяча, на прострел мяча.

Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м, с последующим приемом мяча или отбиванием мяча.

Упражнения в ловле теннисного мяча.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения.

Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Беговые и прыжковые упражнения в гору, на песке.

Вбрасывание набивного и футбольного мячей на дальность.

Удар по мячу ногой и головой на силу в учебно-тренировочную стенку, ворота. Удары на дальность.

Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Упражнения для вратаря.

Из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание

в лучезапястных суставах.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного мяча.

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Упражнение в приеме набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон.

Серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью.

Многokrатно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с ударом по воротам, с увеличением длины рывка.

Игровые упражнения с мячом большей интенсивности, учебно-тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Упражнения для вратаря.

Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 минут приема с отбиванием мяча, прием мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

4. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Упражнения для вратаря.

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, перекатами. Кувырки вперед и назад.

Техническая и начальная техническая подготовка футболистов

Техническая подготовка

Техническая подготовка футболиста направлена на обучение технике движений и доведение ее до совершенства.

Основная цель технической подготовки – формирование двигательных умений обучающихся.

Техническая подготовка начинается с НП обучением базовым элементам техники. На НП необходимо обучить футболистов технике ведения, остановок, передач мяча и простейшим финтам.

Внимание обучающихся акцентируется на правильности выполнения технического приема, а не на его результативность.

Для обучающихся, которые имеют низкий уровень координационных способностей и выполняют базовые приемы техники футбола с большим количеством ошибок, необходимо подобрать посильные упражнения, которые они смогут успешно выполнить с минимальным количеством ошибок.

Начальная техническая подготовка

Привыкание обучающихся к контакту с мячом достигается применением определенных процессов, с помощью которых происходит развитие чувства мяча. Это движение не естественное, поэтому его надо правильно выучить.

С помощью различных упражнений происходит контакт разных частей стопы с мячом, при этом развивается чувство мяча, что облегчает освоить более сложные части футбольной техники (рис.1 – рис.48).

Чувство мяча связано с кинетикой, нервно-мышечным строением, владением мяча и постановкой своего тела по отношению к мячу, ритмичностью этой взаимосвязи. Рассматривая вопрос первоначальной фазы в развитии координационных способностей, ловкости, точности и равновесия, структура учебно-тренировочного занятия должна быть насыщена упражнениями, которые стимулируют развитие указанных способностей.

Удар носком (Рис. 1)



Рис. 1. Техника удара носком

Техника удара:

- Отвести ногу назад (замах).
- Направить ногу носком вперед, в сторону мяча.
- Спорная нога чуть сзади мяча.
- Бьющая нога резко выпрямляется.
- Носок бьющей ноги должен попасть в середину мяча.

Специальные упражнения:

- «Коснись носком центра мяча».
- «Удар с места по неподвижному мячу в стенку».
- «Удар с разбега по неподвижному мячу в стенку»
- «Удар с места или с разбега в паре, в тройке».

Возможные ошибки (Рис. 2):

Рис. 2. Опорная нога в момент удара далеко от мяча, и бьющая нога едва дотягивается до мяча. Носок опорной ноги развернут наружу или внутрь. Носок бьющей ноги не попал в середину мяча.

Удар серединой подъема (Рис. 3)

Рис. 3. Техника удара серединой подъема

Техника удара:

- Опорная нога ставится рядом с мячом.
- Бьющая нога выполняет замах.
- Резкое движение ноги вперед.
- Левая рука выносится вперед-вверх.
- Удар бьющей ноги в середину мяча.

Специальные упражнения (Рис. 4):

- Серединой в середину (имитация удара по мячу).
- У стенки (нанесение несильного удара в стенку).
- По неподвижному мячу (удар с разбега в стенку).
- Предмет перед стенкой (постараться попасть в предмет (стойка) с места, с разбега).
- В маленькие ворота (попасть в мини-ворота с места, с разбега).
- Попади в квадрат (попасть в квадрат, нарисованный на стене, сетке).



Рис. 4. «Получив мяч, попади в цель»

Возможные ошибки (Рис. 5, 6, 7, 8, 9):

Рис. 5. Опорная нога далеко от мяча – бьющая нога еле дотягивается



Рис. 6. Скользнул по мячу – и мяч срезался в сторону



Рис. 7. Носок бьющей ноги в момент удара не должен быть повернут
внутрь
(к опорной ноге)



Рис. 8. Носок цепляет землю



Рис. 9. Та же ошибка, но носок повернут наружу

Удар внутренней частью подъема (Рис. 10)



Рис. 10. Техника удара внутренней частью подъема

Выполняется так же, как удар прямым подъемом, но в последний момент перед ударом надо развернуть носок наружу.

Специальные упражнения (Рис. 11, 12, 13, 14, 15, 16):

«Как подходить к мячу» (имитация удара).

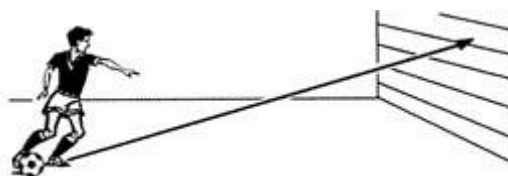


Рис. 11. «Точность удара»

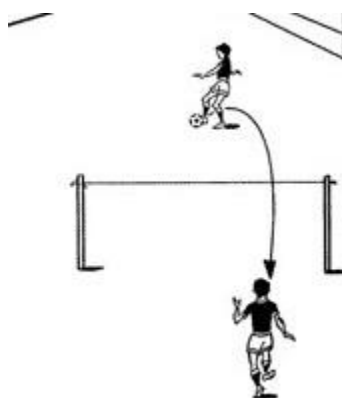


Рис. 12. Удары через веревочку



Рис. 13. Забей за линию



Рис. 14. Из круга в круг

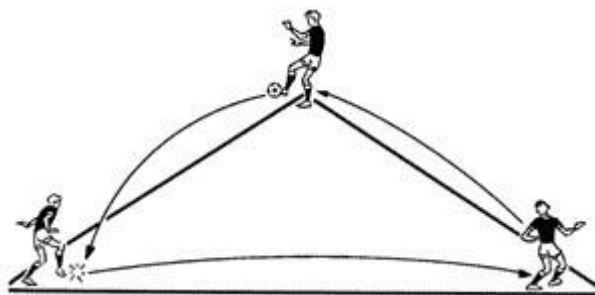


Рис. 15. В треугольнике



Рис. 16. Групповая обработка ударов

Удар внешней частью подъема (Рис. 17)

Техника удара:

- Поставить опорную ногу сбоку и сзади от мяча.
- Бьющую ногу повернуть носком внутрь.
- После замаха бьющая нога соприкасается с нижней частью мяча.
- В момент удара нога закреплена в голеностопном суставе.
- Туловище немного наклонено вперед.



Рис. 17. Техника удара внешней частью подъема

Возможные ошибки (18, 19, 20, 21):



Рис. 18. Опорная нога слишком близко к мячу



Рис. 19. Срезка мяча вправо



Рис. 20. Опорная нога мешает бьющей



Рис. 21. Опорная нога слишком далеко от мяча

Удар внутренней стороной стопы («щечкой») (Рис. 22)

Техника удара:

Этот удар применяется главным образом как точная передача на небольшое расстояние. Но когда игрок оказывается в непосредственной близости от ворот, можно точно пробить по воротам.

- Опорная нога должна быть сбоку-сзади.
- Колено опорной ноги чуть согнуто.

- Стопа бьющей ноги разворачивается так, чтобы быть к мячу внутренней стороной.
- В момент удара можно наклонить туловище над мячом.



Рис. 22. Техника удара внутренней стороной стопы («щечкой»)

Специальные упражнения (Рис. 23,24,25,26):



Рис. 23. «Сыграй точно»

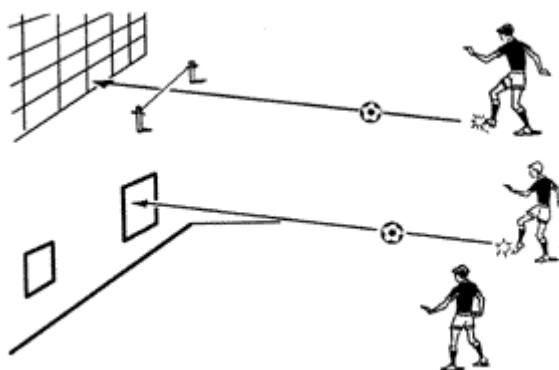


Рис. 24. «Попади в квадраты»

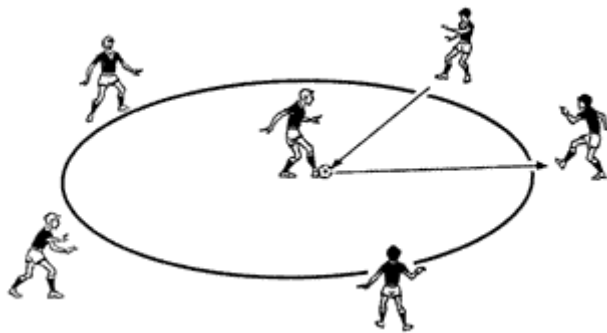


Рис. 25. «Мяч в круге»

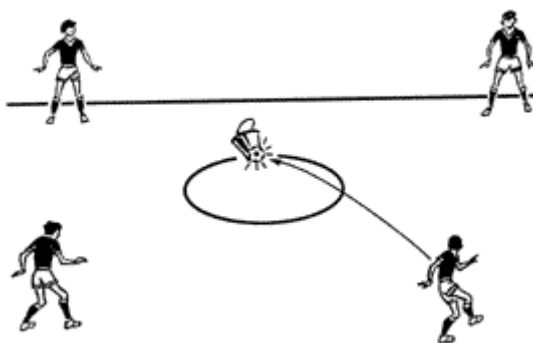


Рис. 26. «Вышибай из круга»

Возможные ошибки (Рис. 27, 28, 29):



Рис. 27. Носок опорной ноги наружу – затруднено движение бьющей



Рис. 28. Туловище в момент удара выпрямлено



Рис. 29. Неверное подведение стопы бьющей ноги

Удар внешней стороной стопы (Рис. 30)

Чаще всего внешней стороной стопы бьют по мячу, катящемуся навстречу или сбоку, с внешней стороны бьющей ноги.



Рис. 30. Техника удара внешней стороной стопы

- Опорную ногу поставить примерно в полушаге слева от мяча и чуть за ним.
- Замахнуться в сторону опорной ноги чуть спереди.
- Ударить обратным движением серединой внешней стороны стопы.

Удар пяткой (Рис. 31, 32)

- Встать позади мяча так, чтобы левая нога стояла с левой стороны от мяча.
- Правая нога примерно на длину стопы за мячом; носки обеих ног направлены вперед.

- Замахнуться и пронести ногу над мячом или справа от него; резким движением назад ударить пяткой в нижнюю часть мяча посередине.

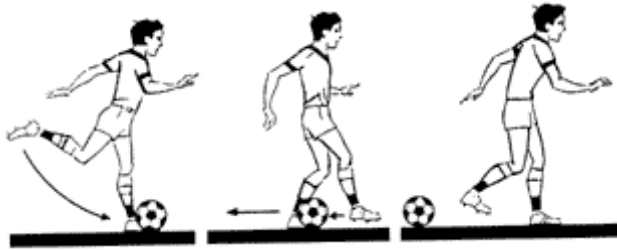


Рис. 31. Техника удара пяткой



Рис. 32. Удар пяткой (разновидность)

Специальные упражнения:

- «Пяткой в ворота».
- «Ты – мне, я – тебе».
- «С двух сторон маленьких ворот».
- «Разводящий».

Возможные ошибки (Рис. 33, 34, 35):



Рис. 33. Неверное положение опорной ноги



Рис. 34. Опорная нога мешает бьющей



Рис. 35. Не попал пяткой в середину мяча – «срезка» в сторону

Удары с подрезкой мяча (Рис. 36)

Резаный удар внешней частью подъема

- Поставить опорную ногу сбоку и сзади от мяча.
- Бьющую ногу повернуть носком внутрь.
- После замаха бьющая нога соприкасается с нижней частью мяча.
- Удар по мячу выполнять только тогда, когда мяч окажется на подъеме, на середине или чуть дальше к пятке.



Рис. 36. Техника резаного удара внешней частью подъема

Подрезая мяч внешней стороной подъема, игрок коснулся той части мяча, которая близка к его середине. Вращательное движение мяч уже не получает.

Игрок не сумел придать мячу вращательное движение, потому что не сделал движение бьющей ногой в сторону опорной, а выполнял ею лишь движение вперед (как при нанесении обычного удара этой частью).

Финты

Финты – обманное движение ногами и туловищем, которые футболисты, владеющие мячом, применяют с целью перехитрить соперника. Финтов очень много, они разнообразны. Самые распространенные – финт на удар, финт на ведение, финт на передачу, финт на остановку.

Специальные упражнения (37, 38):

- «С выпадами и поворотами» (во время бега).
- «Бег с резким торможением и переменной направления».
- «Бег «змейкой»».



Рис. 37. Уход (с мячом) в сторону от соперника



Рис. 38. Пронося ногу над мячом, другой подтолкнуть его на ход

Возможные ошибки:

- Сделан ложный замах на удар на большом расстоянии от соперника, стоящего напротив.
- Соперник хоть и среагировал на финт – уклонился в сторону, но успел преградить путь.

Такая же ошибка бывает, когда соперник за спиной. Очень медленное обманное движение, поэтому действия показались сопернику неправдоподобными, и соперник на них не среагировал.

Отбор мяча

Отбор мяча – очень сложный технический прием. Кроме чисто физических качеств, нужна очень большая расчетливость, выбор позиции. Игрок должен сначала уловить (понять) намерение владеющего мячом и лишь потом применить тот или иной прием. Легче всего отобрать мяч у соперника в тот момент, когда соперник принимает и обрабатывает мяч. Выбор приема для отбора мяча зависит от того, в каком положении находится владеющий мячом и отбирающий его.

Подкат

Специальные упражнения:

- «А ну-ка, отними!»
- «Атакуй сбоку».
- «Если вас больше двух».

Возможные ошибки (Рис. 39):



Рис. 39. Возможные ошибки при выполнении подката

- Слишком рано выбрасывается нога к мячу.
- Не рассчитан момент подката, выполнен слишком поздно.
- Попадание на финт.
- Игрок не смотрит на мяч.

Вбрасывание мяча

Вбрасывают мяч руками, когда он улетает или укатывается за боковую линию.

Техника вбрасывания (Рис. 40):

- Взять мяч руками и занести за голову.

- Концы больших пальцев должны соприкоснуться.
 - Остальные пальцы широко расставлены и крепко держат мяч.
 - Руки согнуты в локтях.
 - Согнутые ноги, одна впереди другой (можно параллельно).
 - Тело отклоняется назад.
 - Энергично разгибая сзади стоящую ногу, подать туловище вперед, хлестко разогнуть руки и кистями направить мяч партнеру.
- Вбрасывание можно выполнять как с места, так и с разбега.

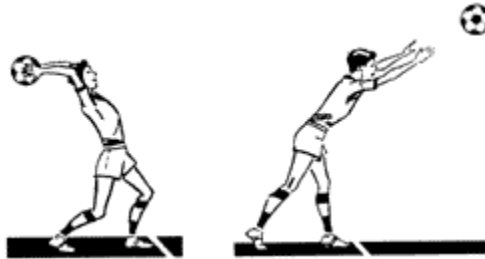


Рис. 40. Техника вбрасывания

Специальные упражнения:

- «В стенку».
- «С вратарем».
- «Кто дальше?»
- «Вратарь в круге».
- «Бросаем друг другу».
- «Из круга в круг».
- «Вбрасывание и остановка».
- «Кто точнее?»

Возможные ошибки:

- Мяч еще в руках, а нога уже оторвана.
- Мяч не занесен за голову.
- Заступ за боковую линию.
- Вбрасывание мяча одной рукой.

Психологическая подготовка

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 учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях.

Наиболее важным в футболе для лиц с ЦП представляется совершенствование психических качеств, от которых зависит тактическое мастерство футболистов.

К ним относятся:

- наблюдательность и внимательность,
- мышление и воображение,
- долговременная и оперативная память, антиципация.

Эти качества развиваются в учебно-тренировочных занятиях, но только при условии, что используются сложные специфические упражнения, в которых эти психические качества проявляются.

Эффективность учебно-тренировочного процесса в значительной степени зависит от психологической подготовки футболиста к нему. Поэтому созданию мотивов и благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса должно уделяться постоянное внимание. Лучше всего для этого использовать:

- постановку перспективных целей (в том числе и самых высоких);
- установку на достижение успеха в спортивных соревнованиях;
- установку на длительную и напряженную учебно-тренировочную работу;
- развитие традиций команды;
- систему поощрения и систему штрафов.

Важный раздел психологической подготовки - формирование и совершенствование свойств личности и психических состояний, которые позволяют адаптироваться к экстремальным условиям спортивных соревнований и успешно в них выступать. Хладнокровие, уверенность в себе, боевой дух - эти качества в значительной степени определяют действия футболиста в игре.

Управлять психическими состояниями, как предсоревновательными, так и в спортивных соревнованиях, можно как подбором специальных упражнений в учебно-тренировочном процессе, использованием различных способов их саморегуляции (отключение и переключение, регуляции тонуса мышц, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка).

Регуляция соревновательных психических состояний во многом зависит от действий тренера-преподавателя. Он должен быть спокоен, уверен в успехе.

Раздражительность, сомнение, суетливость наставника немедленно передаются команде и могут отрицательно повлиять на ход и результаты игры. Следует избегать длинных разговоров о важности результатов игры, проводить продолжительные собрания и установки. Информация о сопернике должна быть объективной: не нужно излишне преувеличивать его возможности или умалять достоинства.

Учитывая эмоциональную нестабильность у лиц с церебральным параличом, необходимо уделять внимание психологической подготовке футболистов с ЦП на каждом учебно-тренировочном занятии (как теоретическом, так и практическом).

4.1. Примерный программный материал для этапа начальной подготовки

Основные направления учебно-тренировочного занятия на этапе начальной подготовки

НП один из наиболее важных этапов, так как именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На НП целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде учебно-тренировочных заданий) с учетом подготовки футболиста. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На НП нецелесообразно учитывать периоды учебно-тренировочного занятия (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам НП является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки футболиста.

Особенности обучения

Двигательные навыки у футболистов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала учебно-тренировочных занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Основные задачи:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

Основные средства учебно-тренировочного занятия:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, перекаты);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- упражнения для развития общей выносливости.

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой,
- повторный,
- равномерный,
- круговой,
- контрольный,
- соревновательный.

Методика контроля.

Контроль за эффективностью физической подготовки на НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных обучающимся задач. Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером-преподавателем.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Участие в спортивных соревнованиях

Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам.

Программа спортивных соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам спортивных соревнований и доступным нормам нагрузок.

Техническая подготовка

1. Удары по мячу ногами.

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений.
Удары на точность в определенную цель.

2. Удары по мячу головой.

Удар серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, полетящему навстречу мячу.

Удары на точность в определенную цель.

3. Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперника.

4. Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения.

Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.

5. Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

6. Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта.

Тактика – это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях спортивных соревнований.

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для открывания на свободное место с целью получения мяча.

2. Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации.

3. Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия.

Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

2. Групповые действия.

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше соперником «стандартных» комбинаций.

3. Тактика вратаря.

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при стандартных положениях.

4.2. Примерный программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до 3-х лет обучения

Основные задачи

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

Основные средства учебно-тренировочного занятия:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовительных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала футбола;
- упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
- подвижные и спортивные игры.

Основные методы выполнения упражнений:

- повторный,
- переменный,
- повторно-переменный,
- круговой,
- игровой,
- контрольный,
- соревновательный.

Методы контроля

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на УТЭ должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки футболистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях спортивных соревнований.

В процессе учебно-тренировочных занятий рекомендуются следующие формы контроля:

Самоконтроль футболистов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности, проводятся педагогические наблюдения, контрольно- педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Участие в спортивных соревнованиях

Участие в спортивных соревнованиях зависит от уровня подготовленности футболиста, календаря спортивных соревнований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Учебно-тренировочный материал по общей и специальной физической подготовке представлен без разделения по годам обучения, что дает возможность тренерам-преподавателям самостоятельно планировать прохождение данного этапа, в соответствии с конкретными учебно-тренировочными задачами спортивной подготовки и уровнем подготовленности обучающихся.

Учебно-тренировочный материал по технико-тактической подготовке распределен по возрастным периодам с учетом периодов наибольшего развития отдельных физических качеств.

Теоретическая подготовка футболистов содержит:

- основные правила игры, правила работы спортивных судей, основные права и обязанности игрока в команде в зависимости от игрового амплуа;
- теоретическое объяснение индивидуальных технических приемов игры отдельного игрока, игроков в команде;
- знания о спортивном футбольном поле, в число которых входит разметка на игровом поле, знания о размещении ворот, форме игроков, знания о материалах, из которых сделан мяч.

Техническая подготовка

1. Техника передвижения.

Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

2. Удары по мячу ногой.

Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему, летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полукруга. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения, рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние. Удары по мячу ногой в единоборстве,

с пассивным и активным сопротивлением.

3. Удары по мячу головой.

Удары средней, боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

4. Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией.

5. Ведение мяча.

Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

6. Обманные движения (финты).

Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

7. Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мячаногой в широком выпаде и в подкате.

8. Вбрасывание мяча.

Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и с разбега.

Вбрасывание мяча на точность и дальность.

9. Техника вратаря.

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией мячей. Ловля на месте и в движении, и в прыжке без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка

и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка футболистов содержит:

- знания о тактических действиях индивидуально каждого игрока, в зависимости от амплуа:

- знания тактики взаимодействия игроков в команде и тактике соперников.

В процессе изучения техники и тактики в футболе следует использовать разные средства, к числу которых относятся рисунки и макеты футбольного поля, имитация игровых действий на макетах, видеофильмы, игровые матчи с анализом и изучением поведения игроков, посещение игровых матчей с дальнейшим обсуждением игры.

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия.

Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

2. Групповые действия.

Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

3. Командные действия.

Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия.

Противодействие маневрированию, осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

2. Групповые действия.

Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание»,

«пропуск мяча». Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

3. Командные действия.

Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке соперника флангами и через центр.

4. Техничко-тактические действия игры вратаря.

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих мячей. Указания партнерам по обороне, как занять позицию. Выполнение с защитниками комбинаций при введении мяча от ворот.

4.3. Примерный программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше 3-х лет обучения

Основные направления учебно-тренировочного занятия.

УТЭ свыше 3-х лет обучения является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной.

УТЭ свыше 3-х лет обучения характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Учебно-тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в учебно-тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажеры. Применяя тренажеры, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Техническая подготовка

1. Техника передвижения.

Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

2. Удары по мячу ногами.

Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу. Резаные удары. Удары в движении, прыжке, с поворотом, через себя без

падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Совершенствование умения точно и неожиданно для вратаря совершать удары по воротам.

3. Удары по мячу головой.

Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении.

Совершенствование техники ударов лбом в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

4. Остановка мяча.

Остановка с поворотом на 180° внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

5. Ведение мяча.

Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, совершая рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8 -10 м, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

6. Обманные движения.

Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством.

Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у обучающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов.

7. Отбор мяча.

Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади. Отбор мяча с использованием толчка плечом.

Совершенствование умения определять замысел соперника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

8. Вбрасывание мяча.

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

9. Техника игры вратаря.

Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении. Совершенствование ловли и отбивания мяча при игре на выходе.

Действия вратаря против вышедшего с мячом соперника: ловля мяча

безпадения и с падением в ноги.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на дальность и точность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия.

Маневрирование на футбольном поле: открывание для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования и подключения из обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

2. Групповые действия

Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот соперника.

Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные передачи. Острота действия в завершающей фазе атаки.

3. Командные действия.

Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия.

Совершенствование закрывания, перехвата и отбора мяча. Эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

2. Групповые действия.

Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника.

3. Командные действия.

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной, комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к атаке. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

4. Тактика вратаря.

Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и перехвате.

Правильно определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах.

Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне.

4.4. Этап совершенствования спортивного мастерства

Цель ССМ – максимальное повышение спортивных результатов в избранном виде спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП» решается посредством следующих задач:

- повышение уровня спортивного мастерства;
- достижение максимально возможных спортивных результатов;
- совершенствование (поддержание) уровня физической подготовленности;
- совершенствование вариантов индивидуальной техники и тактики;
- адаптация к повышенным нагрузкам;
- повышение психической устойчивости к нагрузкам и спортивным соревнованиям.

Программный материал включает в себя практическую подготовку:

- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности;
- обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала;
- эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена.

Для обучающихся ССМ составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП) – годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося соответствующего этапа с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена.

ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля.

Алгоритм создания ИПСП включает в себя последовательность нескольких операций: анализ данных предшествующего сезона, выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена, постановка целей и задач на планируемый период, разработка модели динамики изменения состояния спортсмена, выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение тренировочных нагрузок, определения необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

4.5. Этап высшего спортивного мастерства

На ВСМ – демонстрация высоких спортивных результатов при выступлении на спортивных соревнованиях решается посредством следующих задач:

- повышение уровня спортивного мастерства;
- достижение максимально возможных спортивных результатов;
- совершенствование (поддержание) уровня физической подготовленности;
- целенаправленная соревновательная подготовка;
- повышение психической устойчивости к нагрузкам и спортивным соревнованиям.

Программный материал включает в себя практическую подготовку:

- достижение высокого технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности;
- совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала;
- эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена.

Для обучающихся ВСМ составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

4.6. Основные критерии отбора футболистов к вратарской деятельности

Первый и главный критерий отбора – желание обучающегося стать вратарем. Антропометрические данные тоже важны, но они не являются определяющими.

Второй критерий – умение будущего вратаря играть в футбол и другие игры. При отборе тренер-преподаватель вратарей в тесном контакте с тренером-

преподавателем учебно-тренировочной группы проводит учебно-тренировочное занятие с обучающимися, которые желают быть вратарем. Основная установка для всех на первых порах «В воротах играет лучший!» поднимает статус вратаря.

Учебно-тренировочные занятия для вратарей проводятся 1–2 раза в неделю, а в остальные учебно-тренировочные дни футболисты тренируется в режиме полевого игрока. Вратари должны играть как на футбольном поле, так и в воротах. Обычно на футбольном поле настоящего вратаря тянет в нападение. Следовательно, тренеру-преподавателю стоит обращать внимание и на игроков, играющих в нападении, в большинстве случаев потенциальный вратарь склонен к атакующим действиям.

На НП вратарь должен быть одним из лучших полевых игроков и обладать лидерскими качествами.

Участие его в роли полевого игрока будет способствовать и лучшему пониманию игры в целом. Кроме того, как полевые игроки вратари осваивают точные передачи ногой, а также другие формы обработки мяча ногами. Чрезмерный акцент на ловле мяча сужает объем моторики, одна из главных причин этого – учебно-тренировочные занятия только в воротах. При этом моторика тоже развивается, но объем движений меньше, чем у полевого игрока.

Задача учебно-тренировочного занятия на НП – освоить возможно больший диапазон двигательных действий и на основе них развивать специальные умения, навыки и качества.

Третий критерий – внимание. Внимание начинающего вратаря неустойчиво и непродуктивно, оно быстро рассеивается из-за быстрого утомления. Долго играть в воротах он не может, для снятия напряжения нужна разрядка в виде игры на футбольном поле. Тренер-преподаватель должен знать, как только вратарь начал допускать необоснованные ошибки – это признак того, что внимание его ослабло. Вернуть прежнюю концентрацию можно, используя активные паузы с интересными заданиями.

Дополнительные критерии отбора футболистов к вратарской деятельности

В качестве дополнительных критериев можно использовать показатели специальной ловкости, мышления, данные антропометрии плюс прогноз роста относительно родителей, быстроту овладения двигательными навыками и устойчивость их во времени, физические качества.

4.7. Методика спортивной подготовки вратаря

Основным средством подготовки начинающих вратарей должны быть игры. Именно они в большей степени способствуют развитию сообразительности, требуют

сообразности и внимания, выработке ловкости, разнообразят диапазон движений, порой не имеющих даже специальной терминологии.

Многолетние наблюдения и практический опыт показывают, что в основе отбора футболистов к вратарской деятельности должны лежать не приобретенные, а врожденные, в первую очередь психофизиологические задатки спортсмена, его природные особенности.

Эти особенности характеризуют:

- высокий уровень игровой интуиции и общую сообразительность в отдельных игровых эпизодах;
- быстроту овладения двигательными навыками и относительная устойчивость их во времени;
- нормативные для вратарей показатели антропометрии и прогноз роста относительно роста родителей;
- высокие показатели специальной ловкости;
- нормативные показатели развития базовых физических качеств (с учетом индивидуального развития физических качеств).

Основные положения учебно-тренировочного занятия вратарей:

- техника приема мяча,
- техника введения мяча в игру

Важную роль в технике приема мяча играет положение тела. Оно должно быть таким, чтобы вратарь видел мяч на всей траектории полета: от ноги бьющего по мячу игрока до касания мяча своими руками. Сделать это возможно, если грудь и голова всегда будут повернуты в сторону бьющего игрока и глаза направлены на мяч.

Положения тела вратаря. Стойка вратаря.

Это сложный технический прием, от которого зависят последующие действия вратаря в игровом эпизоде. Начинающие вратари должны осваивать три типа стоек.

Первый тип стойки – базовая, при принятии которой вратарь совершает «наскок». Он зависит от расстояний между мячом, вратарем и воротами. Ноги должны быть на ширине бедер. Руки рядом с туловищем, разведены и направлены в сторону мяча. Центр тяжести над или перед ногами. Суставные углы зависят от положения в пространстве и скорости мяча. Глаза направлены на мяч.

Второй вид стойки – «подвижная», когда мяч находится далеко от вратаря. Одна нога выдвинута вперед. В таком положении вратарь готов к быстрому перемещению вперед. Чаще всего используют вратарями при игре на выходе.

Третью исходную стойку выполняют тогда, когда вратарь играет один в один. Эта стойка – максимально низкая. Задача вратаря в таком положении – как можно ближе подойти к мячу. Нижним мячом овладеть сложнее всего. Стойка зависит от быстроты и силы мышц ног и спины. А эффективность данной работы зависит

от того, насколько точно вратарь чувствует и понимает игру в целом и конкретный мини-эпизод.

4.8. Приемы игры вратаря

Круг приемов игры вратаря достаточно широк и представлен (рис. 41 – рис. 49). Вратарь выполняет разнообразные приемы: ловит мячи, отбивает кулаками, прыгает за мячом, бросается за мячом, вбрасывает мячи руками, выбивает мячи с рук и с земли.

Ловля высоколетящего мяча в прыжке



Рис. 41. Техника ловли высоколетящего мяча в прыжке

Вратарь определил точку, в которой можно поймать мяч в прыжке. Одновременно с прыжком поднять прямые руки вверх с широко расставленными пальцами. В момент ловли мяча немного отвести руки назад.

Ловля высоколетящих мячей в стороне от вратаря



Рис. 42. Техника ловли высоколетящих мячей в стороне от вратаря

Когда мяч летит высоко, но в сторону от вратаря, нужно рассчитать линию полета мяча (направление, траекторию, силу), успеть переместиться и поймать мяч.

Ловля мяча, летящего на уровне груди



Рис. 43. Техника ловли мяча, летящего на уровне груди

Переместиться на линию полета мяча, подпрыгнуть вверх, чтобы мяч оказался на уровне живота. На грудь мяч ловить не рекомендуется.

Ловля низколетящего мяча



Рис. 44. Техника ловли низколетящего мяча

Ладони обращены навстречу мячу. Ноги должны быть сомкнуты, чтобы мяч не проскочил. Встретив мяч, его нужно подтянуть к животу.

Прием катящегося мяча



Рис. 45. Техника приема катящегося мяча

Когда мяч катится на вратаря, нужно встать по линии движения мяча. Сомкнуть ноги, повернуть руки ладонями вперед, развести пальцы, обхватить катящийся мяч, подтянуть к животу.

Ловля низколетящего мяча с падением



Рис. 46. Техника ловли низколетящего мяча с падением

Если мяч катится в сторону от вратаря, нужно сначала сделать пробежку и затем прыгнуть низко над землей к мячу. После толчка руки вытягиваются вверх ладонями к мячу. В момент падения ногу, находящуюся внизу, нужно согнуть, и падать перекатом, а не плашмя.

Отбивание мяча



Рис. 47. Техника отбивания мяча

Отбивать мяч целесообразно лишь в тех случаях, если при попытке поймать его возможна ошибка. Отбивать мяч можно двумя кулаками или одним. Чтобы отбить мяч кулаками, нужно энергично разогнуть руки в локтевых суставах и в момент, когда руки остаются несколько согнутыми, ударить по мячу кулаками.

Бросок мяча



Рис. 48. Техника броска мяча

Дальность броска мяча рукой достигается резким поворотом туловища в сторону, куда нужно бросить мяч. Рука с мячом, немного согнутая в локте, отводится назад, потом резким поворотом туловища направляется вперед и выбрасывается из-за плеча. Можно бросить мяч рукой, находящейся на уровне пояса.

Ведение мяча

Вратарь ведет мяч во время ходьбы или бега. Мяч надо ударять о землю короткими движениями после отскоков.

Выбивание мяча с рук

Пробежав несколько шагов, вратарь бросает мяч немного вверх-вперед и наносит удар подъемом.



Рис. 49. Бросок мяча одной рукой сбоку низом

4.9. Структура учебно-тренировочных занятий вратаря в микроцикле

Первое занятие учебно-тренировочное занятие

Первую половину первого в недельном цикле учебно-тренировочного занятия проводят с тренером-преподавателем вратарей на общекомандном учебно-тренировочном занятии, где уделяют внимание обучению техническим приемам, а также увеличению объема двигательных навыков.

Второе учебно-тренировочное занятие в недельном цикле – специализированное, на нем принимают участие только вратари младшей возрастной группы, а также один или два вратаря старшей возрастной группы. Эти учебно-тренировочные занятия должны быть насыщены играми с использованием технических вратарских приемов. Это позволит не только продолжать образовательный процесс, но и развивать игровое мышление.

Существенным моментом является то, что на учебно-тренировочном занятии будут присутствовать только вратари. Так как большинству обучающихся присуще наглядно-образное понимание действительности, возможность видеть выполнение упражнений, действий со стороны, глядя на других вратарей, ускорит процесс формирования двигательных образов у футболистов, что, несомненно, положительно скажется на освоении технических приемов.

Данным учебно-тренировочным занятиям присуща специфическая атмосфера, вызванная сочетанием соперничества между обучающимися, с одной стороны, и духом товарищества – с другой, позволяет тренеру-преподавателю создавать необходимую психологическую среду, которая способствует воспитанию таких качеств, как трудолюбие, смелость, терпение, внимание, отношение к футболу и т.д.

Третье учебно-тренировочное занятие недельного цикла вратарь проводит вместе с командой, выполняя все упражнения полевого игрока, не связанные с взятием ворот. Развитие современного футбола лиц с заболеванием ЦП предъявляет повышенные требования к умению вратаря играть ногами, именно этим обусловлено включение голкипера в упражнения, связанные с игрой ногами.

Четвертое учебно-тренировочное занятие недельного цикла должно быть полностью посвящено игре, в которой вратарь будет принимать участие не только как страж ворот, но и как полевой игрок.

4.10. Техническая подготовка вратарей

Каждый месяц учебно-тренировочного периода имеет свою техническую направленность. Например, в сентябре идет обучение выбору позиции, принятию правильной стойки, ловли нижних, средних и верхних мячей. Октябрь посвящен обучению технике приема мяча в падении, а ноябрь – ловле мяча на перехвате.

Такое разделение по технической направленности связано, в первую очередь, с необходимостью повторных воздействий для образования условно-рефлекторных связей и для приобретения специальных умений, которые в дальнейшем, при продолжении повторений учебно-тренировочных занятий одной направленности, преобразовываются в двигательный навык.

Согласно принципам учебно-тренировочных занятий, по мере освоения технических приемов их сложность должна увеличиваться, не теряя преемственности с изученным ранее материалом.

В последнюю неделю каждого месяца рекомендуется выполнять работу предыдущего месяца. Это делается для того, чтобы посмотреть кумулятивный (отложенный) эффект от проделанной ранее работы и определить степень успешности решения поставленных задач для внесения коррекции в дальнейший план работы.

При обучении техническим приемам, начинающих вратарей, применяют главным образом, метод целостного упражнения. Вратарю для успешного освоения технических приемов и для их совершенствования необходимо на каждом учебно-тренировочном занятии, помимо чистой работы над элементами, постоянно наигрывать типичные ситуации, чтобы в игре использовать рационально накопленное умение. Для этого наряду с общепринятыми учебно-тренировочными упражнениями необходимы специальные учебно-тренировочные задания в виде тематических уроков:

- отработка техники приема и ловли мяча при игре в воротах;
- совершенствование ловли и отбирания мяча при игре на выходах (в этих ситуациях целесообразно создать вероятность ситуации и условия);
- тренировка в ударах по мячу ногой и вбрасыванию мяча руками при организации атакующих действий команды.

Ловля мяча в броске в сторону – эффективное средство овладения мячом, направленным на точно и сильно в сторону от вратаря.

- отбивание и перевод мячей, летящих на средней высоте;
- отбивание и перевод мяча, катящегося далеко в стороне от вратаря;
- ввод мяча рукой броском сбоку;
- ввод мяча ударом ноги с отскока (полулета).

4.11. Тактическая подготовка вратарей

Тактика нападения для вратаря

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперников. Выбор позиции

и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты для вратаря

Индивидуальные действия.

Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия.

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря.

Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот. Ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

4.12. Общие правила техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу лиц с заболеванием ЦП

Общие правила:

осуществление постоянного контроля за состоянием мест учебно-тренировочных занятий;

– к учебно-тренировочным занятиям по футболу лиц с заболеванием ЦП допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр;

– во время учебно-тренировочных занятий избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;

– при падениях необходимо уметь сгруппироваться во избежание получения травмы;

– занятия по футболу лиц с заболеванием ЦП должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользящей подошвой;

– при проведении занятий по футболу лиц с заболеванием ЦП должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи;

– тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

– о каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководителю Организации.

Запрещается допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям спортсменов, не прошедших врачебного диспансерного обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия, не получивших разрешения врача к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям после перенесенных травм или заболеваний.

4.13. Примерные рекомендации для Организаций при заполнении раздела IV

Для подготовки программного материала по каждому этапу спортивной подготовки Организации необходимо учитывать:

1. Структуру многолетней подготовки спортсмена по виду спорта, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов, средств и методов общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; соотношение параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности); последовательность различных компонентов (звеньев)

учебно-тренировочного процесса, представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы;

2. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена, как единую педагогическую систему, обеспечивающую рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

3. Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;

4. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

5. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки;

6. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла;

7. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена;

8. Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды;

9. Сенситивные (чувствительные) периоды изменения роста и весовых показателей и развития физических качеств обучающихся различного возраста.

4.14. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке. Рекомендуемый образец представлен

в приложении № 5 к Методическим рекомендациям по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП».

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы спортивной подготовки и осуществляется как в ходе учебно-тренировочного процесса, так и отдельно от практической работы и может проводиться в виде специально организованных лекций, бесед.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП» основаны на особенностях вида спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП» и его спортивных дисциплин. Реализация ДОПСП проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП», по которым осуществляется спортивная подготовка, а также функциональных возможностей организма обучающихся с ЦП и распределением их по классам «FT 1», «FT 2», «FT 3», к которым они отнесены с учетом церебрального паралича.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП» учитываются Организациями, при формировании ДОПСП, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской

Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие футбольного поля с натуральным (искусственным) покрытием;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом № 1144;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Организации заполняют данный раздел ДОПСП перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного с учетом минимальных требований ФССП.

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к кадровому составу Организаций:

1. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным Приказом № 734н, профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным Приказом № 952н, , профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным Приказом № 362н, профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным Приказом № 197н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным Приказом № 237н, профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья

и несовершеннолетних», утвержденным Приказом № 871н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным Приказом № 916н.

2. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях УТЭ, ССМ и ВСМ кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в Организациях, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет (Приказ № 952н).

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Рекомендуемая для использования литература:

1. Антипов, А.В. Формирование специальных скоростно-силовых способностей 12-14 летних футболистов в период полового созревания, диссертация на соискание ученой степени доктора наук, 2002.

2. Асаулов, В., Футбол на поле боя. Человек и закон. 2020 № 8. С. 13-15.

3. Балдин, А.В. Футбол как средство формирования личности подростков, Вестник научных конференций. 2023. №_11-3_(99). С. 21-23.

4. Барамидзе. А.М. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры, ВНИИФК, Москва, 1990 - 25 с.

5. Барамидзе, А.М., Сладкова. Н.А. Футбол 7x7 для лиц с заболеванием церебральным параличом: правила игры. Москва, Советский спорт, 2006

6. Безуглов, Э.Н., Кортава, Д. Про футбол. Больше, чем спорт Москва, 2019.
7. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных футболистов. Библиотечка тренера – М., Терра-Спорт, 2006. – 369с. 97
8. Годик, М.А., Барамидзе, А.М., Киселёва, Т.Г., Стретчинг, Подвижность, Гибкость, Элегантность. Москва, Советский спорт, 1991, 91, (1)с, ил. 17 см.
9. Годик, М.А., Скородумова, А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. –М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
10. Доскараев, Б.М., Бодрунов, А.А., Алтынбек, Е.Т., Игибаев, Ж.О. Футбол будущего (часть I): экономика, размер поля, состав команды, продолжительность игры. Теория и методика физической культуры. 2020. № 2 (60). С. 131-140.
11. Евсеев, С.П., Шапкова, Л.В. Адаптивная физическая культура, учебное пособие, М., Советский спорт, 2000
12. Жумадилханов, А.А. Психолого педагогические основы воспитания юных спортсменов (на примере футбола), Вестник ЗКУ. 2022. № 1 (85). С. 38-42.
13. Курлыкало, С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре, учебное пособие, под ред. д.м.н. С.Ф. Курдыбайло, М., Советский спорт, 2004
14. Лапшин, О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М., Человек, 2010. – 176с.
15. Макарова, Д.Д. Футбол. Техническая и тактическая подготовки., Студенческий. 2022. № 35-4 (205). С. 33-34.
16. Мальцев, В.А., Дербенец, В.Ю., Шершень, А.А., Семин, В.И, Обучение технике игры в футбол на тренировочном этапе: эффективность двигательного-координационного модуля, Научный вестник Крыма. 2020. № 4 (27). С. 16.
17. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. – 2-е изд., – М., Советский спорт, 2007
18. Мысыкбаев, Ж.Е. Теоретические основы моделирования тренировочных занятий, направленных на повышение скоростных качеств футболистов, Вестник физической культуры и спорта. 2019. № 2 (25). С. 26-32.
19. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863с.
20. Поканинов, В.Б., Корзун, Д.Л., Фаттахов, Р.В., Мавлиев, Ф.А., Назаренко, А.С., Зверев, А.А., Методические рекомендации по сопровождению и совершенствованию тренировочного процесса спортсменов, занимающихся на учебно-тренировочном этапе подготовки: футбол.
21. Починкин, А.В., Димитров, И.Л. Детско-юношеский футбол как основа прогресса российского футбола, Успехи гуманитарных наук. 2023. № 4. С. 261-266.

22. Пруцаков, В.В. Футбол как вид адаптивного спорта, Наукосфера. 2023. № 6-1. С. 59-62.

23. Теория и организация адаптивной физической культуры, учебник в 2-х т., под ред. С.П. Евсеева, М., Советский спорт, 2005

24. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Уч. пос. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев, под ред. С.П. Евсеева, М., Советский спорт, 2004

25. Тунис, Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.

26. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. 1984

27. Филин, В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.; ФиС, 1989

28. Хабибуллин, И.Р., Красулина, Н.А., Маркешина, О.С. Спортивные игры. мини-футбол, программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту для студентов очной и заочной форм обучения по программам бакалавриата и специалитета / Уфа, 2020.

29. Частные методики адаптивной физической культуры, учебное пособие, под ред. Л.В. Шапковой, М., Советский спорт, 2003

30. Чекин, С.А. Создание плана развития учащихся детско-юношеской футбольной школы, Вестник Инновационного Евразийского университета. 2021. № 3_(83). С. 26-33.

Методические указания:

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР» ; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва : 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf)

2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.В. Федотова– Москва : 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdnie.pdf)

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта, <http://lib.sportedu.ru/>

2. Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>

3. Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>

4. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf

5. РУСАДА: www.rusada

6. Министерство спорта РФ, <http://mon.gov.ru/>
7. Евсеев С.П. [http://sportwiki.to/адаптивный спорт](http://sportwiki.to/адаптивный%20спорт)

Приложения

Приложение № 1 к методическим рекомендациям

Годовой учебно-тренировочный план (рекомендуемый образец)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		НП		УТЭ		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (час.)					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	93	122	116	125	141	166
2.	Специальная физическая подготовка	86	98	104	155	191	229
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	23	54	80	98
4.	Техническая подготовка	34	67	99	135	160	197
5.	Тактическая подготовка	4	6	10	40	45	75
6.	Теоретическая подготовка	4	6	10	25	45	45
7.	Психологическая подготовка	4	6	10	25	45	55
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	12	15	25	45

9.	Инструкторская подготовка	-	-	4	10	25	30
10.	Судейская практика	-	-	4	10	25	30
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	12	15	25	35
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	12	15	25	35
Общее количество часов в год		234*	312*	416*	624*	832*	1040*
		*Минимальное количество часов в год					

Приложение № 2
к методическим рекомендациям

Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец)

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
1.3.
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов	В течение года

		к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
2.3
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года

3.3.
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора спортсменов; - ...	В течение года
4.2.
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Приложение № 3
к методическим рекомендациям

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (рекомендуемый образец)

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
НП	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
УТЭ	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
ССМ и ВСМ	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 4
к методическим рекомендациям

План инструкторской и судейской практики (рекомендуемый образец)

Этап спортивной подготовки	Направление работы	Мероприятия
УТЭ	Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку
	Судейская практика	Знание Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи
ССМ, ВСМ	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта

Приложение № 5
к методическим рекомендациям

Учебно-тематический план (рекомендуемый образец)

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
НП	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Понятие о травматизме.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
УТЭ	Профилактика травматизма. Перетренированность/	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря

	неотренированность	и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Волевые качества личности.
	Психологическая подготовка	Классификация и типы спортивных соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Роль физической культуры и спорта в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Восстановительные средства и мероприятия	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
ССМ	Профилактика травматизма. Перетренированность/ неотренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Волевые качества личности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного занятия. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления учебно-тренировочного занятия.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
ВСМ	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	<p>Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.</p>
	Социальные функции спорта	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции).
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления учебно-тренировочного занятия.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств.</p> <p>Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.</p>