

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
городского округа Щёлково
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА
«СПАРТАНЕЦ»



УТВЕРЖДЕНО

Приказом

МБУДО ГОЩ «СШАВС
«Спартанец»

от 28 апреля 2023 г. № 31

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП»
(этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап)**

Разработана с учетом требований
Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта "футбол лиц с заболеванием ЦП",
утвержденному приказом Минспорта России от 22.11.2022 №1053

Составила программу: Торхова Г.В.

г.о. Щёлково, Московская область

2023 год

Содержание

1. Общие положения

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы

2.2. Объём программы

2.3. Формы обучения

2.3.1. учебно-тренировочные занятия

2.3.2. учебно-тренировочные мероприятия

2.3.3. спортивные соревнования

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

2.5. Календарный план воспитательной работы

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте

2.7. План инструкторской и судейской практики

2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий

3. Система контроля

3.1. Требования к организации и проведению педагогического контроля

3.1.1. на этапе начальной подготовки

3.1.2. на учебно-тренировочном этапе

3.1.3. формы педагогического контроля

3.2. Оценка результатов освоения Программы

3.2.1. контрольные и контрольно-переводные нормативы на этапе начальной подготовки

3.2.2. контрольные и контрольно-переводные нормативы на учебно-тренировочном этапе

3.2.3. Методические указания по организации тестирования

4. Рабочая программа

4.1. Программный материал для проведения практических занятий по спортивной подготовке на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе

4.1.1. теоретическая подготовка

4.1.2. физическая подготовка – ОФП, СФП

4.1.3. техническая и тактическая подготовка

4.1.4. методика подготовки вратарей

4.1.5. интегральная подготовка

4.1.6. психологическая подготовка

4.2. Рекомендации по планированию годичного цикла спортивной подготовки, проведению тренировочных занятий, структура тренировки и соотношение параметров тренировочной нагрузки.

4.3. Планирование спортивных результатов

4.4. Физиологическое и методическое обоснование практического материала для построения тренировочного процесса по спортивной подготовке на начальном этапе подготовки и учебно-тренировочном этапе для лиц с заболеванием ЦП

4.4.1. Теоретическая подготовка

4.4.2. Общая и специальная физическая подготовка

4.4.3. Техническая подготовка

4.4.4. Тактическая подготовка

4.4.5. Психологическая подготовка

4.4.6. Интегральная подготовка

4.4.7. Соревновательная деятельность

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по футболу для лиц с заболеванием церебральным параличом

5.1. Особенности планирования тренировочного процесса

5.2. Физиологическое влияние игры на подготовку спортсменов с ЦП.

5.3. Специфика организации обучения в спорте лиц с заболеванием ЦП

5.4. Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы.

6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

6.3. Обеспечение спортивной экипировкой

6.4. Кадровые условия реализации Программы

6.5. Информационно-методические условия реализации Программы

6.5.1. Нормативно-методические документы

6.5.2. Список литературы

6.5.3. Перечень Интернет-ресурсов

6.5.4. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

I. Общие положения

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП» (далее – Программа) предназначена

для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке футбола для лиц с заболеванием ЦП. Программа разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП», утвержденным приказом Министерство спорта России 22.11.2022 № 1053 (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовка спортсменов для передачи в спортивную школу, центры спортивной подготовки для дальнейшего повышения спортивного мастерства и стабильности результатов на соревнованиях различного уровня; развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека, коррекция основного дефекта, профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, расширение жизненно и профессионально важных знаний, умений и навыков; развитие и совершенствование психологических качеств и способностей, расширение социальной адаптации.

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 начального этапа и учебно-тренировочного.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	от 11	F 3	12
			F 2	10
			F 1	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-5	от 14	F 3	8
			F 2	6
			F 1	4

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
------------------	------------------------------------

	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-936

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия осуществляются в следующих формах: основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- спарринги;
- применение средств других видов спорта с учётом физических возможностей спортсменов;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, в каникулярное время могут организовываться тренировочные сборы с круглосуточным пребыванием для занимающихся тренировочных групп на этапе начальной подготовки:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным	-	-

	соревнованиям		
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования		
2.4.	Учебно-тренировочные	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	

	мероприятия в каникулярный период		
2.5.	Просмотровые учебно- тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

2.3.3. Объем соревновательной деятельности

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

2.4.1. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	32-43	30-39	23-30	20-25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	28-39	23-32	25-32	25-32
3.	Спортивные соревнования (%)	-	1-2	5-10	7-12
4.	Техническая подготовка (%)	6-15	14-19	19-24	20-25

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	3-14	4-19	9-21	12-25
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки 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 годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

2.4.2. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	8-12	12-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		Не более 2 часов		Не более 3 часов	
		Наполняемость групп (человек)			
		F3 - 12 F2 - 10 F1 - 8		F3 - 8 F2 - 6 F1 - 4	
1.	Общая физическая подготовка(час)	75-134	94-162	96-187	125-234
2.	Специальная физическая подготовка(час)	66-122	72-133	104-200	156-300
3.	Спортивные соревнования(час)	3-6	3-8	21-62	44-112
4.	Техническая подготовка(час)	14-47	44-79	79-150	125-234
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка(час)	7-44	12-79	25-131	75- 234
6.	Инструкторская и судейская практика(час)	0-0	0-0	4-19	6-37

7	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия, тестирование и контроль(час)	3-9	3- 12	8-25	12- 37
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-624	624-936

При определении часов в рабочем плане-графике по спорту «футболу для лиц с заболеванием церебральным параличом» используются минимальные и максимальные показатели часов. При составлении рабочего плана-графика тренер-преподаватель сам определяет часы по направлениям из указанного диапазона: с учётом соотношения объёмов тренировочного процесса, видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и психофизических особенностей занимающихся.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие.	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных

укрепления здоровья человека			качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена спортсменов при занятиях ФКиС	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма.	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила соревнований по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП»	≈ 14/20	июнь	Понятие о судействе. Классификация соревнований. Жесты спортивных судей. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП»
Режим дня и питание спортсменов.	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Спортивный футбольный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним.	≈ 14/20	ноябрь -май	Спортивный инвентарь, особенности, характеристики футбольного мяча (свойства и размеры), ворота 5/2, фишки. Спортивная экипировка - футбольная игровая форма (щитки, бутсы,

	Спортивная футбольная экипировка.			специальное компрессионное белье, цвет).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/9 60		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/10 7	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Высокий эмоциональный фон соревнований, способствует развитию склонности к сопереживанию, взаимопомощи при выполнении дружных коллективных действий, взаимной ответственности за достижение общих целей. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения Паралимпийского движения.	≈ 70/10 7	октябрь	Зарождение Паралимпийского движения. Возрождение паралимпийской идеи. Международный Паралимпийский комитет (МПК)
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/10 7	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/10 7	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/10 7	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	≈ 70/10 7	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение

	подготовки. Основы техники по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП»			рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация футбола в виде спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП». Типичные ошибки при выполнении технических элементов и методика их устранения.
	Психологическая подготовка	≈ 60/10 6	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП»	≈ 60/10 6	декабрь-май	Выбор спортивной обуви (бутсы, шиповки), подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Спортивная экипировка футболиста.
	Правила по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП»	≈ 60/10 6	декабрь-май	Правила проведения соревнований. Порядок допуска команд к соревнованиям. Порядок работы квалификационной комиссии. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная и патриотическая работа в рамках реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол для лиц с заболеванием церебральным параличом» реализуется с учётом психофизических особенностей занимающихся. Используются педагогические принципы: доступности, наглядности, рассказа, повторности и активности.

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность.		
	Важную роль в профориентационном выборе в жизни спортсмена играют руководители спортшколы, тренеры, методисты. Для первой стадии социализации характерен период начала спортивной деятельности. В это время формируется интерес, ценностные ориентации на спортивные занятия, закладываются основы ценностного отношения к спортивной деятельности. Этот период очень важен для юного спортсмена. Новый круг общения, первая проба сил, первые победы и неудачи создают условия для формирования спортивного характера. На второй стадии		

	социализации спортсмена возрастает количество соревнований, переезды, сборы, новые спортивные базы, тренировочный процесс, формирует новый социальный опыт, создаёт новые ценности и ориентации. У лиц с ОВЗ, занимающихся футболом для лиц с заболеванием ЦП, расширяются мыслительный уровень, интерес к познанию окружающего мира, возрастает уверенность в личностной значимости.		
1.1	Формирование уважительного отношения к коллективу, тренеру и воспитание ответственности в спортивной и учебной деятельности.	Беседы о поведении в общественных местах; Подведение итогов соревнований; Беседы о взаимоотношениях в коллективе, проведение опроса спортсменов «что значит для них футбол, коллектив, тренер»; Беседы о футболе, тренировке, соревнованиях, учёбе; Беседы о добросовестном отношении к порученному делу.	Весь период
2	Здоровье сбережение Тренер в процессе спортивной подготовки усиливает позиции родителей в формировании базисных ценностей, а также регулируются поведенческие моменты, ориентируя юного спортсмена на спортивный стиль жизни, достижения высоких результатов.		
2.1	Беседы о соблюдении спортивного режима	Соблюдение режим труда и отдыха; питание при занятиях спортом; своевременное прохождение ВФД; соблюдение гигиенических требований; соблюдение требований к спортивной форме и спортивной обуви.	Весь период
3	Патриотическое воспитание Особенно ярко проявляется патриотизм спортсмена при участии в соревнованиях. Наблюдения за выступлением спортсменов на соревнованиях позволяют видеть его бойцовские качества, полную самоотдачу (бороться до конца), уважение своего соперника, соблюдение правил соревнований, чувство долга и ответственности. В этой связи перед каждым соревнованием проводился настрой на игру, а после соревнований — анализ участия каждого спортсмена и проявления вышеперечисленных качеств. Патриотизм спортсмена обуславливает его отношение к коллективу и тренеру. Спортсмены с более высоким уровнем сформированного патриотизма чувствуют себя полноправными членами коллектива и не имеют намерений переходить в другой коллектив. Этого нельзя сказать о спортсменах с более низким уровнем сформированного патриотизма		
3.1	Привитие необходимых знаний по истории края и	Проведение бесед о понимании значения гимна, флага, герба страны; проведение бесед по истории своего	Весь период

	Родины, по истории спорта, о жизнедеятельности великих людей войны, труда, спорта, о нормах поведения в обществе.	<p>края;</p> <p>воспитание бережного отношения к окружающему миру;</p> <p>знание истории и традиций своего вида спорта;</p> <p>участие в соревнованиях на призы героев, заслуженных тренеров;</p> <p>беседы об успехах сборных команд по футболу для лиц с заболеванием ЦП на мировой арене;</p> <p>коллективное посещение музеев боевой славы, краеведческих музеев (г. Монино, г. Щёлково);</p> <p>проведение торжественного чествования победителей соревнований;</p> <p>чествование именинников;</p> <p>проведение встреч со знаменитыми спортсменами;</p>	
4	<p>Развитие творческого мышления</p> <p>В рамках спортивной жизни тренеры-преподаватели по АФК могут осуществлять образовательный процесс, направленный не только на достижение результата своих воспитанников, но и на помощь для их социализации и самореализации в многогранном обществе.</p> <p>С целью успешного профессионального самоопределения юных спортсменов можно организовывать условия реального или мыслительно-игрового опробования ими различных видов деятельности в рамках реализации образовательных программ.</p> <p>Тренер усиливает позиции родителей в формировании базисных ценностей, а также регулирует поведенческие моменты, ориентируя юного спортсмена на спортивный стиль жизни, достижение высоких результатов. Спортсмен формируется не только на тренировках. На его формирование оказывают: учёба в школе, чтение книг, посещение музеев и театров, посильная помощь родителям и младшим.</p>		
4.1	Использование иных средств и методов для развития творческого мышления	<p>Коллективное посещение кино, театров, музеев;</p> <p>проведение конкурсов рисунков «Как я вижу мир»;</p> <p>беседы с занимающимися «Какую люблю слушать музыку»</p>	Весь период
5.	<p>Другие направления для проведения воспитательной и патриотической работы. Проведение соревнований, посвященных важным датам страны</p>		
5.1	Проведение соревнований, посвящённых знаменательным	<ul style="list-style-type: none"> - День защитника Отечества; - День Победы; - День России; - День солидарности в борьбе с 	Соревнования согласно календарному плану.

	датам.	терроризмом - День народного единства	
--	--------	--	--

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

Теоретические занятия, направленные на предотвращение допинга в спорте, в рамках реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол для лиц с заболеванием церебральным параличом» проводятся с учётом психофизических особенностей занимающихся. Используются педагогические принципы: доступности, наглядности, рассказа, повторности и активности.

Планы антидопинговых мероприятий

	Мероприятия	Ответственный	Сроки реализации
1	Теоретические занятия Профилактика применения допинга среди спортсменов	Тренер-преподаватель	Весь период начальной подготовки и учебно-тренировочный этап
2	Систематическая диспансеризация спортсменов.	Врач спортивной медицины, ВФД	2 раза в год на начальном и учебно-тренировочном этапах
3	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о недопустимости применения допинговых средств и методов.	Тренер-преподаватель	Учебно-тренировочный этап
4	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о значимости Всемирной антидопинговой программы.	Тренер-преподаватель	Учебно-тренировочный этап

План профилактических мероприятий составлен в соответствии требованиями ВАДА, РУСАДА, МПК и основываться на следующей информации, которая должна быть донесена до спортсменов.

Прежде всего спортсмены должны быть знакомы с Антидопинговым кодексом Международного паралимпийского комитета, своими правами и обязанностями при проведении допинг-контроля.

Всемирный антидопинговый кодекс

Всемирный антидопинговый кодекс был единогласно принят в Копенгагене в 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте. Международные спортивные федерации, национальные олимпийские комитеты, Международный олимпийский комитет, Международный Паралимпийский комитет и другие спортивные организации приняли Кодекс перед Олимпиадой в Афинах 2004 г. Антидопинговые правила ВАДА являются обязательными для выполнения всеми спортсменами мира.

Запрещенный список

Запрещенный список - это международный стандарт, определяющий, какие субстанции и методы запрещены в спорте. В списке также указаны вещества, которые запрещены для отдельных видов спорта. Каждый год ВАДА публикует новую версию Запрещенного списка. Новая версия публикуется за три месяца до вступления списка в силу.

Структура Запрещенного списка

Если спортсмен не знает точно, какие субстанции входят в состав какого-либо препарата, нельзя использовать его до тех пор, пока не будет уверенность, что он не содержит запрещенных субстанций. Незнание никогда не оправдывает прием допинга. ВСЕГДА надо быть осторожным при приеме субстанций, прием которых разрешен во внесоревновательный период. Их применение непосредственно перед началом соревнований может привести к положительному результату допинг-контроля во время соревнований.

Пищевые добавки

ВАДА обращает внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать веществам, указанным на его упаковке. В некоторых случаях среди субстанций, не указанных на упаковке, могут быть запрещенные в соответствии с антидопинговыми правилами. Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок.

Позиция ВАДА по использованию пищевых добавок состоит в том, что спортсменам международного уровня они необходимы. ВАДА обеспокоено тем, что многие спортсмены собираются принимать те или иные пищевые добавки без достаточных знаний о пользе данного препарата, а также о том, содержится или нет запрещенная субстанция в препарате. Использование некачественной пищевой добавки не служит оправданием при рассмотрении дел об обнаружении допинга. Спортсмены должны помнить о том, что пищевые добавки могут содержать опасные и вредные вещества, а также о принципе полной ответственности спортсмена.

Спортсмен должен в первую очередь проконсультироваться с компетентным специалистом, таким, как диетолог (специалист по спортивному питанию) или спортивный врач, чтобы получить совет, каким образом можно получить необходимые организму вещества, употребляя обычную пищу.

Если специалисты рекомендуют прием пищевых добавок, то надо быть уверенным, что добавки не принесут вреда здоровью. Приняв решение о приеме добавок, следует использовать препараты, выпущенные производителями, имеющими солидную репутацию и использующими качественное оборудование, такими, как всемирно известные международные фармацевтические компании.

Терапевтическое использование запрещенных субстанций

Спортсмены, как и не занимающиеся спортом люди, нуждаются в лечении. Иногда субстанции, которые могут потребоваться в процессе лечения, входят в Запрещенный список. Тем не менее спортсмен может применять необходимые лекарственные препараты, заранее получив разрешение на их терапевтическое использование от международной федерации или РУСАДА. При положительном результате тестирования учитывается разрешение на терапевтическое использование. Если доказано, что положительный результат тестирования вызван терапевтическим использованием, то по отношению к спортсмену санкции не применяются.

Процесс выдачи разрешений на терапевтическое использование состоит из четырех этапов:

- 1) в соответствии с правилами, спортсменам национального уровня следует обращаться в РУСАДА, спортсменам международного уровня - в международную федерацию с запросом на терапевтическое использование. Обычно обращение в международную федерацию проводит национальная спортивная федерация;
- 2) лечащий врач должен заполнить специальный формуляр;
- 3) направить формуляр на рассмотрение в международную федерацию или РУСАДА;
- 4) постараться выполнить эту процедуру подачи заявки как можно быстрее, оптимальный срок - за 21 день до начала соревнований.

После принятия запроса спортсмен получает уведомление о том, что ему выдано разрешение на терапевтическое использование, а также сертификат, где указываются дозировки и продолжительность приема запрещенной субстанции. Необходимо помнить, что разрешение на терапевтическое использование всегда выдается на строго определенный период.

В случае если спортсмену отказали в выдаче разрешения на терапевтическое использование, он имеет право направить запрос в ВАДА о пересмотре решения (за ваш счет). Если ВАДА подтверждает решение антидопинговой организации или международной федерации, спортсмен может подать апелляцию на такое решение в национальный апелляционный орган - для спортсменов национального уровня или в Международный спортивный арбитраж - для спортсменов международного класса. ВАДА имеет право рассматривать и пересматривать все терапевтические разрешения, выдаваемые федерацией или антидопинговой организацией.

Программы допинг-контроля

В Кодексе говорится, что антидопинговые организации должны планировать и проводить соревновательные и внесоревновательные тестирования спортсменов,

входящих в регистрируемый пул. Речь идет о тестировании международными федерациями и ВАДА спортсменов международного класса, а также о спортсменах международного и национального уровня, тестируемых РУСАДА или, в некоторых случаях, государственными спортивными учреждениями.

Соревновательное тестирование

Антидопинговые организации координируют процесс соревновательных тестирований таким образом, что только одна организация проводит тестирование во время спортивного мероприятия или соревнования. Критерии отбора спортсменов определяются заранее и основаны на правилах соответствующей международной федерации или организационного комитета соревнований. Как правило, именно антидопинговая организация страны-хозяйки занимается сбором проб, если международная федерация или организаторы соревнований не имеют какой-либо альтернативной программы антидопингового контроля.

Спортсмены, выбранные для прохождения допинг-контроля, сразу после соревнований должны сдать пробу мочи в соответствии с Международными стандартами тестирования. Пробы проверяются на наличие субстанций, применение которых запрещено во время соревнований в соответствии с Запрещенным списком.

Внесоревновательное тестирование

Проведение внесоревновательных тестирований или любых тестирований, проводимых не во время соревнований, является прерогативой антидопинговых организаций. Внесоревновательное тестирование означает, что любой спортсмен может быть выбран для прохождения тестирования в любое время и в любом месте. Анализ проб ведется в соответствии со списком субстанций и методов, запрещенных во внесоревновательный период.

Информация о местонахождении спортсменов

Для того чтобы спортсмен, включенный антидопинговой организацией регистрируемый пул тестирования, был доступен для проведения внесоревновательного тестирования, необходимо предоставлять точную информацию о местонахождении спортсменов. Как правило, информацию о местонахождении представляют раз в три месяца, хотя в национальных антидопинговых агентствах могут существовать свои правила на этот счет. Если ваши планы меняются, вы должны своевременно предоставлять информацию об этих изменениях.

Информация о местонахождении спортсменов включает домашний адрес, рабочее расписание, расписание тренировок, сборов и соревнований; другими словами - это информация, которая помогает представителям антидопинговой службы разыскать спортсмена в назначенный для проведения тестирования день.

В соответствии с Кодексом, если спортсмен международного класса или спортсмен, выступающий на национальном уровне, включен в регистрируемый пул тестирования, то прямой обязанностью спортсмена является предоставление информации о его местонахождении. Отказ предоставить точную информацию о местонахождении рассматривается как нарушение антидопинговых правил и влечет за собой наложение санкций на спортсмена.

Некоторые особенности тестирования спортсменов

Несовершеннолетние спортсмены

Антидопинговая организация, которая проводит сбор проб, ответственна за принятие решения относительно санкций для спортсмена, нарушившего

антидопинговые правила. У спортсмена есть право предоставления обоснования для отмены или сокращения санкций.

Санкции за нарушение антидопинговых правил варьируются от предупреждения до пожизненной дисквалификации. Во время соревновательного тестирования происходит автоматическое аннулирование результатов соревнований, на которых было зафиксировано нарушение антидопинговых правил; кроме того, спортсмена лишают медалей и призов. Все результаты на соревнованиях, проходивших после взятия пробы, также могут быть аннулированы. Срок дисквалификации спортсмена от участия в соревнованиях зависит от вида нарушения, различных обстоятельств при рассмотрении каждого отдельного случая, субстанции (или ее количества), обнаруженной в пробе, а также от того, в первый ли раз совершено нарушение.

Спортсмены должны знать, что, несмотря на то, что международная федерация и персонал (тренер и спортивный врач) играют важную роль в предоставлении спортсмену информации обо всех аспектах допинг-контроля, основная ответственность лежит именно на спортсмене. Именно спортсмен ответствен за все, что попадает в его организм, и он должен знать антидопинговые правила.

Спортсменам также следует:

- подробно изучить Антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены в избранной спортивной дисциплине;
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показаниям спортсмену необходим прием субстанций, входящих в Запрещенный список, в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;
- осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким, как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;
- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

2.7. План инструкторской и судейской практики на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки.

Инструкторская и судейская практика по футболу для лиц с ЦП проводится в сокращённом формате и ставит своей целью: расширить знания по виду спорта, овладеть основными знаниями по правилам проведения соревнований, понимать жесты судьи на поле, улучшить мыслительные возможности занимающихся. Правила и принципы организации и судейства соревнований по футболу для лиц с ЦП изучаются, усложняя информацию в соответствии возрастом и психофизическими особенностям спортсменов. Рекомендуемые темы судейской подготовки на учебно-тренировочном этапе:

в учебно-тренировочных группах с занимающимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований (допущенные ошибки, выигрышные варианты);

можно для занимающихся организовать семинар по получению знаний судейства.

Организация инструкторской и судейской практики в тренировочных группах (13-14 лет) проводится с учётом психофизических особенностей каждого занимающегося.

организация деятельности с подачей основных строевых команд - для построения, расчета, поворота и перестроения на месте и в движении, размыкании; принятие рапорта; провести разминку в группе; судить тренировочные игры в процессе занятия в качестве помощника тренера.

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

Врачебный контроль – необходимое условие управления процессом подготовки спортсмена. Врачебный контроль спортсменов осуществляется 2 раза в год на базе врачебно-физкультурного диспансера.

В задачи врачебного контроля входят:

- определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния лиц с целью допуска к систематическим занятиям спортом;
- систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения;
- выявление, лечение и профилактика предпатологических состояний и патологических изменений, возникающих при нерациональном использовании физических упражнений.

Использование различных методов восстановления

Методы восстановления	Во время тренировочного занятия	После тренировочного занятия	В течение дня*	В микроцикле**
Педагогические методы восстановления	Интервал отдыха Подбор упражнений на восстановление Вариативность средств	Время отдыха между занятиями Сон Ландшафтотерапия (прогулки по местности) Использование одежды по погоде	Время отдыха между занятиями Сон Ландшафтотерапия (прогулки) Использование одежды по погоде Купание в ванне с морской водой, в озере, речке.	Чередование нагрузки и отдыха Учет индивидуальных потребностей Купание в ванне с морской водой, в озере, речке. Культурные

		Купание в ванне с морской водой, в озере, речке.	Культурные мероприятия (посещение кино, театра, дискотеки, музея, выставки и т.д.)	мероприятия (посещение кино, театра, дискотеки, музея, выставки и т.д.)
Медико-биологические методы восстановления 1. Физиотерапевтические процедуры)	Вибромассаж Тонизирующий массаж Восстановительный массаж Самомассаж Электро-стимуляция Биомеханическая стимуляция мышц	Восстановительный массаж Тонизирующий массаж Электросон Ванны - хвойная, йодо-бромная и др. Аэроионизация воздуха Все виды душа Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	Восстановительный массаж Тонизирующий массаж Электросон Ванны - хвойная, йодо-бромная и др. Аэроионизация воздуха Все виды душа Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение Массаж с растирками, согревающими мазями Физиотерапевтические процедуры по назначению врача
2. Питание	Специальные напитки Специальное питание Отвар содержащий белки (бульоны)	Углеводное насыщение (укол, капельница) Углеводное питание и напитки	Питание соразмерно нагрузке Кислородный коктейль с прополисом Белковое питание	Медикаментозные средства Прием витаминов по индивидуальной схеме
Психологические методы восстановления	Психомоторная тренировка Психологические беседы Использование психологических приемов во время соревнований	Аутотренинг	Аутотренинг	Сеансы психотерапии

* В течение дня должны занимать 2 часа.

** В недельном цикле необходимо выделять 2 часа за 6 дней.

III. Система контроля

3.1 Требования к организации и проведению педагогического контроля

3.1.1. По итогам освоения Программы согласно этапам спортивной подготовки, спортсмену необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

на этапе начальной подготовки:

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;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года; при соответствии спортсменов требованиям допуска к соревнованиям: подготовленности, соответствующего возраста, наличия выполненных разрядных норм принимать участие в соревнованиях муниципального, межрегионального, регионального и российского уровней;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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 не ниже муниципального уровня на первом, втором и третьем году; при соответствии спортсменов требованиям допуска к соревнованиям: подготовленности, соответствующего возраста, наличия выполненных разрядных норм принимать участие в соревнованиях муниципального, межрегионального, регионального и российского уровней;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с четвертого года; при соответствии спортсменов требованиям допуска к соревнованиям: подготовленности,

соответствующего возраста, наличия выполненных разрядных норм принимать участие в соревнованиях российского уровня;

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.

3.1.3. Педагогический контроль – необходимое условие управления процессом подготовки спортсмена.

Объектами контроля являются:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль уровня подготовленности.

Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают оперативный, текущий и этапный контроль.

В соответствии с задачами этапного, текущего и оперативного контроля определяется состав средств и методов педагогического контроля.

Этапный контроль – это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов.

Этапный контроль осуществляется на основе целостной диагностики организма в непосредственной связи с общим состоянием здоровья, особенностями телосложения и состава тела. В зависимости от задач подготовки на том или ином этапе определяется объем показателей, включенных в программу обследований.

Текущий контроль – это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики.

Текущий контроль предполагает оценку состояния подготовленности, которая проявляется в результате воздействия нагрузок определенной направленности в серии тренировочных занятий или соревнований.

Оперативный контроль – это контроль оперативного состояния спортсмена, в частности готовности к выполнению очередной попытки, очередного упражнения, к проведению схватки, боя и т.д. Он направлен на оценку реакций организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом.

Комплексный контроль – это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

Основное содержание комплексного контроля и его разновидности

Виды контроля	Направления контроля		
	Контроль соревновательных и тренировочных воздействий		Контроль состояния и подготовленности спортсменов
	Контроль соревновательной деятельности (СД)	Контроль тренировочной деятельности (ТД)	
Этапный	1) измерение и оценка различных показателей на соревнованиях, завершающих определенный этап подготовки 2) анализ динамики	1) построение и анализ динамики нагрузки на этапе подготовки 2) суммирование нагрузок по всем показателям за этап и определение их соотношения	Измерение и оценка показателей контроля в специально организованных условиях в конце этапа подготовки
Текущий	Измерение и оценка показателей на соревновании, завершающем макроцикл тренировки	1) построение и анализ динамики нагрузки в микроцикле тренировки 2) суммирование нагрузок по всем характеристикам за микроцикл и определение	Регистрация и анализ повседневных измерений подготовленности спортсменов, вызванных систематическими тренировочными занятиями
Оперативный	Измерение и оценка показателей на любом соревновании	Измерение и оценка физических и физиологических характеристик нагрузки упражнений, серии упражнений, тренировочного занятия	Измерение и анализ показателей, информативно отражающих изменение состояния спортсменов в момент или сразу после

3.2. Оценка результатов освоения Программы

сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточный (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговый (после освоения Программы) контроль подготовленности занимающихся.

При проведении промежуточного и итогового контроля занимающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача (положительная динамика или при физической невозможности просто выполнение данных упражнений) дает право перейти внутри этап начальной подготовки.

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи контрольных нормативов по различным предметным областям и состав комиссии (в течение месяца в конце тренировочного года).

Для занимающихся, не явившихся на сдачу контрольных нормативов по уважительной причине, необходимо назначить другое время.

Занимающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи контрольных нормативов могут быть переведены на дальнейший этап спортивной подготовки в спортивную школу или центр спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на тренировочный этап по Программе спортивной подготовки.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

Факторы, влияющие на достижение спортивной результативности	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2

Координация	3
Гибкость	1

Условные обозначения, используемые в таблице:

3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации
обучающихся по этапам спортивной подготовки.**

**3.2.1 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«футбол лиц с заболеванием ЦП»**

№ п/п	Упражнения	Функциональные группы	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м с высокого старта	F 3	с	не более
		F 2		6,0
		F 1		6,5
1.2.	Бег 60 м с высокого старта	F 3	с	не более
		F 2		11,2
		F 1		11,7
1.3.	Бег 1 км с высокого старта	F 3	-	без учета времени
		F 2		
		F 1		
1.4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	F 3	см	не менее
		F 2		135
		F 1		120
1.5.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	F 3	количество о раз	не менее 1
		F 2		
		F 1		
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	F 3	с	не более
		F 2		9,2
		F 1		9,6
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	F 3	м, см	не менее
		F 2		3,50
		F 1		2,50
2.3.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	F 3	см	не менее
		F 2		15
		F 1		12

		F 1		10
--	--	-----	--	----

3.2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП»

№ п/п	Упражнения	Функциональные группы	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 15 м с высокого старта	F 3	с	не более
		F 2		5
		F 1		6
1.2.	Бег 15 м с хода	F 3	с	не более
		F 2		4,6
		F 1		5,6
1.3.	Бег 30 м с высокого старта	F 3	с	не более
		F 2		5,6
		F 1		6,2
1.4.	Бег 30 м с хода	F 3	с	не более
		F 2		5,3
		F 1		5,6
1.5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами	F 3	см	не менее
		F 2		180
		F 1		165
1.6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	F 3	количество о раз	не менее 1
		F 2		
		F 1		
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	F 3	м	не менее
		F 2		4
		F 1		3
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	F 3	м, см	не менее
		F 2		5,50
		F 1		4,50
2.3.	Прыжок вверх с места без замаха руками	F 3	см	не менее
		F 2		13
				10

		F 1		8
2.4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	F 3	см	не менее
		F 2		17
		F 1		14
				12
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
до трех лет		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
свыше трех лет		спортивные разряды «третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд», «третий разряд», «второй разряд»		

Примечание: При отсутствии физических возможностей у спортсмена, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится. Зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам) и по положительной динамике прироста индивидуальных показателей результатов контрольных нормативов с учетом физических возможностей спортсмена.

3.2.3. Методические указания по организации тестирования

1. Бег 15, 30,60 метров со старта

Проводится на беговой дорожке стадиона или фиксированном отрезке футбольного поля. Участники стартуют в спортивной обуви. В забеге участвуют не более четырех человек, старт высокий, на сигнал - «внимание» и свисток стартера. Даются две попытки.

2. Бег 15, 30 метров с хода

Проводится на беговой дорожке стадиона или фиксированном отрезке футбольного поля. Участники 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. Участники 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, добежав до отметки, начинают движение в обратном направлении. Участник должен преодолеть расстояние между отметками три раза. Даются две попытки.

4. Прыжок в длину с места

Проводится на нескользкой поверхности. Участник 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 - участник, 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 метров

Проводится на беговой дорожке стадиона без учета времени. Участники 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).

7. Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы

Перед броском участник 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. (сек.)

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 (сек.)

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 по 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. Участник выполняет вбрасывание мяча в соответствии с правилами игры в футбол 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:

1. Тестирование показателей общей физической подготовки должно проходить в спортивной обуви без шипов.

2. Тестирование показателей обязательной технической программы проходит в полной игровой форме.

4. Рабочая программа

4.1. Программный материал для проведения практических занятий по спортивной подготовке на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе по спорту «футбол для лиц с заболеванием церебральным параличом»

В группах спортивной подготовки по футболу для лиц с заболеванием ЦП одновременно занимаются спортсмены разных функциональных классов F3, F2, F1, имеющие различные вторичные отклонения и особенности психофизического развития. В силу указанных различий освоение программного материала, в установленные периоды, одновременно всеми спортсменами практически невозможно. Сроки изучения технических приёмов, теоретического материала определяет тренер-преподаватель по АФК и АС с учётом психофизических особенностей и педагогических принципов: постепенности, от простого к сложному. При увеличении объёма тренировочной нагрузки в ходе тренировочного процесса увеличивается время на повторение, совершенствование технической подготовки, повышение функциональных возможностей, общефизической и специально-

физической подготовленности спортсменов. Критерием перевода на следующий этап подготовки является выполнение контрольных нормативов, с учётом психофизических особенностей спортсменов. Материал представлен для использования тренерами-преподавателями по АФК в спортивной подготовке в группах начального и учебно-тренировочного этапов с учётом особенностей занимающихся футболом для лиц с заболеванием церебральным параличом.

4.1.1. Теоретическая подготовка

Содержание программного материала по теоретической подготовке

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка.

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов. Теоретический материал подбирается и излагается с учётом возможностей восприятия, занимающихся футболом для лиц с заболеванием церебральным параличом. Спортсмен должен:

- знать задачи тренировочного процесса, стоящие перед ним;
- понимать роль спортивных соревнований и их варианты;
- особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- уметь анализировать спортивные и функциональные показатели;
- уметь вести дневник тренировки.

Самоопределение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний.

Необходимо отметить, что вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также входят в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта. Темы, время и период проведения теоретической подготовки определены в тематическом плане.

4.1.2. Физическая подготовка

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки.

Между ними существует тесная взаимосвязь.

Общая физическая подготовка направлена на коррекцию основного дефекта, развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обладание юным футболистом разнообразных двигательных навыков. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся, физических возможностей и специфики футбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с футболистами с церебральным параличом преимущественно используют упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, подвижных игр.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах подготовки тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения можно включать в подготовительную, основную и в заключительную части занятия в зависимости от поставленных задач тренировки,

Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, подвижные игры, применяются как в подготовительной части, так и основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств футбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях и двусторонней игре). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части занятия даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники. Занятие заканчивают подвижной игрой.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки 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 пассов и передач мяча). Особое место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам в футболе и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков, с учетом физических возможностей спортсменов с церебральным параличом.

Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, подвижные игры, из других видов спорта.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса; вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами

- набивными мечами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, скакалкой;
- на гимнастических снарядах, гимнастическая стенка, скамейка, перекладина.

Акробатические упражнения включают с учетом физических возможностей спортсменов с ЦП.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метании.

Бег: 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): 60,100 м. Бег или кросс от 400м. до 1000м (с учетом возраста и физических возможностей)

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

Метание: малого мяча в цель, на дальность; толкание ядра весом 3кг (с учетом возраста и физических возможностей); 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. Бадминтон, мини-футбол, настольный теннис, баскетбол и т.д. Основные приемы игры в нападении и защите. Индивидуальные технические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Подвижные игры: «Гонки мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», Эстафета беговая», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Перетягивание», «Катающаяся мишень», «Эстафета с акробатическими элементами».

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 спортсменов с ЦП.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный бег» - но отрезок вначале – бег лицом вперед, а затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижения приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг.), с поясом – отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставными шагами) по одному (в шеренге) вдоль границ поля, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 180 градусов, прыжок вверх, имитация передачи мяча, атакующий удар, прорыв, защита и т.д. То же по подаче

нескольких сигналов: на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «беговые игры», «беговая игра с выполнением заданий: изменение направления, передача мяча ногами», «ведение мяча, упражнения для нападающего, защитника, для полузащитника», игра 2 x 2 в разметке 20 x 20; игра 2 x 2 в центральном круге; игра 3 x 3 – технико-тактические задания; игра 4 x 4 – тактико-тактические задания между штрафной и средней линией. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседания и выпрямления ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с доступным отягощением из положения стоя около гимнастической стенки (с учетом физических возможностей).

Упражнения с собственным весом и отягощениями: пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет: приседание, выпрыгивание вверх из полуприседа, прыжки на обеих ногах, с учетом физического состояния спортсмена с ЦП.

Упражнения с набивным мячом. Многократные броски набивного мяча (допустимого веса) над собой и ловля. Стоя на расстоянии 1-1,5 м. от стен (щита, ворот) с набивным мячом в руках, бросить мяч вверх о стену или вратарю. По мере улучшения физической подготовленности, упражнение можно усложнить.

Комплексы подводящих упражнений с набивными мячами различного веса, с учетом физических возможностей.

Игры – эстафеты с предметами и без предметов.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом в различных положениях, в зависимости от физических возможностей спортсмена.

4.1.3. Техническая и тактическая подготовка

Техническая подготовка в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах Основная цель данного этапа подготовки – формирование двигательных умений, которые отличаются сознательным контролем за действием во всех деталях целостного представления о техническом приеме у занимающихся футболом лиц с заболеванием ЦП.

Двигательное представление формируется по мере накопления двигательного опыта и наличия в нем представления при освоении нового действия, таким образом, формируется основа нового двигательного навыка.

Техническая подготовка начинается с этапа обучения базовым элементам техники. На начальном этапе необходимо обучить технике ведения, остановок, передач мяча и простейшим финтам. Основными задачами на данном этапе выступают формирование логического, зрительного и двигательного представления о действии, мотивационной и кондиционной готовности к обучению.

Для формирования представления традиционно применяется объяснительно-иллюстративный тип обучения, метод проблемного изложения и частично-поисковый метод. Для формирования двигательного представления о техническом

приеме ввиду малого возраста занимающихся рекомендуется использовать метод целостного обучения т.к. уровень двигательных способностей часто не позволяет соединить отдельные приемы в техническое действие, а также при индивидуальных особенностях применяется метод отдельного обучения. При этом подбираются одноцелевые упражнения, которые выполняются в простых условиях: на месте или на малой скорости, без дефицита времени, без сопротивлений и т.д., благодаря чему, формируются прочные навыки в стабильных условиях. Внимание занимающихся акцентируется на правильности выполнения технического приема, а не на его результативности.

Для детей, которые имеют низкий уровень координационных способностей и выполняют базовые приемы техники футбола с большим количеством ошибок, необходимо подобрать усиленные упражнения, которые они смогут успешно выполнить с минимальным количеством ошибок- используется метод отдельного обучения. Данные подводящие упражнения должны быть направлены на освоение двигательной структуры технических приемов футбола. Их выполнение должно иметь высокую стабильность для формирования четкой двигательной модели. Чем больше положительных эффективных действий, тем больший успех обучения.

Привыкание к контакту с мячом и развитие «чувства мяча»

Привыкание к контакту с мячом на поверхности 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. 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 тренировки должна быть насыщена упражнениями, которые стимулируют развитие указанных способностей. Программу развития всех видов координационных способностей нужно расширять движением с мячом посредством оригинальной программы, которая содержит свыше ста упражнений. Одновременно, эти упражнения являются основой изучения элементарной техники, которая по этому методу быстро усваивается, а затем легче и эффективней применяется в играх.

Комплекс упражнений на развитие координационных способностей делится на 3 сегмента:

- с мячом в покое;
- с мячом в движении;
- с мячом в воздухе – во взаимодействии с партнером

В ней более 120 оригинальных упражнений. Упражнения показали себя на практике как эффективные для развития ощущения мяча, развития ритма движения, частоты движения, скорости, равновесия и одновременно отлично себя зарекомендовали для подготовки и введения в тренировки отдельных элементов техник.

Для формирования двигательных представлений о способах выполнения базовых приемов техники применяются адекватные их содержанию подводящие упражнения (соответствующие индивидуальным физическим возможностям)

представляющие собой «методические лесенки», с помощью которых осваивают элементы приема, главным образом – его основное звено. В качестве подводящих упражнений широко применяются упражнения на «чувство мяча», направленные на формирование двигательного представления и координационной готовности к обучению техническим приемам. На основе простейших движений с мячом в дальнейшем будет строиться обучение более сложным техническим приемам по принципам от простого к сложному.

Упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения по кинетическим (пространственным, временным, пространственно-временным) и динамическим (величина мышечных усилий, распределение их во времени и пространстве) характеристикам, обеспечивая высокий уровень развития проприоцептивной чувствительности ног.

С учетом характера технических действий с мячом выделяются три группы упражнений на развитие «чувства мяча»:

- упражнения с перекатыванием мяча подошвой;
- упражнения с ведением и передачей мяча;
- упражнения с ударами по мячу (в т.ч. по воротам).

Упражнения на развитие «чувства мяча» с перекатыванием мяча подошвой направлены на освоение в упрощенных условиях биомеханической структуры технических приемов, в которых действия с мячом производятся подошвой.

Таковыми приемами являются некоторые виды остановок и ряд финтов. Упражнения с ведением и передачей мяча способствуют освоению биомеханической структуры технических приемов. Одним из наиболее распространенных упражнений, направленных на развитие «чувства мяча» при ударе, является жонглирование одной и двумя ногами.

Благодаря освоению двигательной структуры технических приемов через многократное выполнение положительных эффективных действий в упражнениях на «чувство мяча», игрок осваивает большое количество двигательных моделей, на основе которых в дальнейшем строится выполнение ударов по воротам, ведения, передач и остановок мяча.

Поэтому основной задачей организации тренировочного процесса являлось построение системы подводящих упражнений, направленных на освоение двигательной структуры базовых технических приемов в соответствии с требованиями для минимального возраста начального набора для занятий футболом лиц с церебральным параличом.

Начинать обучение «чувству мяча» наиболее целесообразно с катания мяча подошвой в виду того, что подошва является наиболее чувствительной частью стопы и контроль мяча ею отличается наибольшей управляемостью. Далее подбираются упражнения, которые направлены на развитие «чувства мяча» других частей стопы и на освоение моторной схемы технических приемов через близкие по своей структуре, но более простые упражнения.

При правильном ведении мяча происходит толчок мяча, а не удар, внутренней стороной подъема, поэтому в начале обучения ведению необходимо развить «чувство мяча» внутренней части подъема для правильного контакта ноги с мячом. При дальнейшем изучении техники ведения мяча, на начальном этапе подготовки свыше года, используется ведение мяча внешней частью стопы. Далее осваивается сам

толчок мяча на месте и в движении, однако и на этом этапе сохраняется необходимость использования подошвы.

Обучение разворотам подошвой заключается в перекате мяча подошвой к себе или назад в сочетании с поворотами занимающегося через разные стороны.

Система подводящих упражнений для обучения ведению мяча по прямой и разворотам подошвой:

- Двигать мяч по всей подошве, вперед-назад не отрывая ноги от мяча
- Перекат мяча с подошвы на внешнюю сторону подъема и обратно не отрывая ноги от мяча
- Покатить мяч к себе подошвой – толкнуть мяч перед собой внешней стороной подъема (поочередно двумя ногами)
- Покатить мяч назад подошвой перед собой – повернуться и остановить его подошвой другой ноги (с учетом индивидуальных физических возможностей)
- То же, только одной ногой, не отворачиваясь от мяча (с учетом индивидуальных физических возможностей)
- Серединой подошвы двигать мяч по диагонали в сторону другой ноги вперед-назад
- То же, только в конце остановка мяча внутренней стороной стопы
- Толкнуть мяч внешней стороной подъема – остановить подошвой (одной ногой, толкать на расстояние шага)
- Покатить мяч назад подошвой за собой – остановить подошвой другой ноги
- То же, только в конце продлить движение мяча в сторону внутренней или внешней стороной стопы (с учетом индивидуальных физических возможностей)
- Ведение мяча по прямой
- Развороты под себя подошвой
- Развороты в сторону от себя подошвой

Развитие «чувства мяча» внутренней стороны стопы благоприятно сказывается на дальнейшем обучении передачам и остановкам мяча данным способом. Начинают обучение с плавных толчков мяча после наступания подошвой, затем обучают перебросам мяча – легким ударам по мячу внутренними сторонами стопы двумя ногами поочередно. Ряд специалистов рекомендует совершенствовать технику разворотов именно после перебросов, так как данным способом достигается в разы большее касание мяча за тренировку.

Перекаты мяча в различных направлениях схожи по своей моторной схеме с убираем мяча внутренней и внешней стороной стопы.

Система упражнений для совершенствования «чувства мяча» внутренней стороны стопы, подводящих упражнений для обучения ведению и разворотам:

- Толкнуть подошвой в сторону от себя и не отрывая ноги от мяча остановить внутренней стороной стопы
- То же, только не остановить, а толкнуть к другой ноге внутренней стороной стопы
- Перебросы мяча между ног
- Совершенствование «чувства мяча» внутренней стороны стопы для выполнения остановок и передач мяча

- Ставить ногу с разных сторон мяча после касания мяча подошвой
- Стоя боком перекаты мяча подошвой себе на ход по прямой дальней ногой
- Стоя боком перекаты мяча подошвой себе на ход по прямой ближней ногой
- Развороты внутренней и внешней стороной стопы
- Перекаты вперед в сторону двумя ногами поочередно с продвижением вперед
- Стоя боком перекаты мяча подошвой себе на ход по прямой ближней ногой
- Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы

Выполнение ударов с мячом в сетке позволяет добиться выполнения большого количества ударов по мячу более управляемым способом, по сравнению с традиционным набиванием мяча.

Система подводящих упражнений с мячом в сетке для обучения удару по мячу:

- Удар подъемом — остановка мяча подошвой
- Удары подъемом поочередно двумя ногами
- Удары в стороны с остановками мяча (все внутренними сторонами стопы)
- Удары в стороны поочередно двумя ногами внутренними сторонами стопы
- Удар внутренней стороной стопы вперед – остановка мяча подошвой
- Удар внутренней стороной стопы вперед – остановка мяча внутренней стороной стопы
- Поочередно двумя ногами удары внутренними сторонами стопы

Система подводящих упражнений для обучения разворотам подошвой с прыжком:

- Наступать на мяч поочередно двумя ногами
- Наступать на мяч поочередно двумя ногами, смена ноги в прыжке
- Подошвами катить мяч от одной ноги к другой стоя на месте
- Прыжки на одной ноге вперед, назад и вокруг себя, двигать мяч носком другой ноги (с учетом индивидуальных физических возможностей).

Обучение финтам следует начинать после обучения элементам техники, входящих в состав финтов.

Система подводящих упражнений для обучения финтам:

- Толкнуть мяч внешней стороной подъема – остановить подошвой (одной ногой, толкать на расстояние одного шага)
- Толкнуть мяч вперед внешней стороной подъема – остановить подошвой (смена ноги)
- Убирание мяча подошвой под себя с продлением движения мяча внешней стороной стопы (с учетом индивидуальных физических возможностей)
- Перекаты вперед в сторону двумя ногами поочередно с продвижением вперед
- Подошвой покатить мяч за опорную ногу – покатить в сторону внутренней стороны стопы
- Двигать мяч по всей подошве, вперед-назад не отрывая ноги от мяча
- Ложный шаг в одну сторону – убирание мяча внешней стороной стопы в другую
- Мах ногой перед мячом – убирание мяча внешней стороной стопы другой ноги в противоположную сторону (с учетом индивидуальных физических возможностей)
- Махи ногой перед мячом поочередно двумя ногами

Технические приемы

1. Обучение остановкам и передачам мяча. Остановка мяча используется с целью погашения скорости катящегося или летящего мяча для

Финт уходом – основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения.

Уход выпадом – при атаке противника игрок, ведущий мяч, показывает своим движениями, что он намерен обойти его справа или слева.

Уход с переносом ноги через мяч – применяется преимущественно при атаке сзади.

Финт ударом — можно использовать как во время ведения мяча, так и после передачи, остановки.

Финт остановкой мяча ногой – во время ведения при попытке соперника отобрать мяч сбоку – сзади применяется финт с остановкой с наступанием и без на мяч подошвой.

4. Обучение отбору мяча

При обучении обманным движениям обычно применяют упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

Отбор мяча в выпаде – позволяет опередить соперника и произвести отбор мяча на расстоянии.

Отбор мяча в подкате – осуществляется преимущественно сбоку.

Отбор толчком плеча – должен осуществляться в соответствии с правилами игры.

4.1.5. Подготовка вратаря

Методика подготовки юных вратарей

Специализированная подготовка вратарей должна начинаться с 10 лет (по справке ВФД). С этого возраста можно выделить несколько периодов, в которых изменяется содержание тренерской работы с юными вратарями: с 10 до 12 лет; с 13 до 15 лет и с 16 до 19 лет и старше.

На каждом из этих периодов нужно работать над развитием мышления, особенно пространственного и оперативного, координационных и скоростно-силовых качеств, техники вратарских действий, дисциплинированности и организованности, волевого характера, стрессоустойчивости и навыков саморегуляции.

Основная задача тренера – найти ребенка с вратарскими задатками и раскрыть и в рамках целостной системы подготовки. Важность системы состоит в согласовании развития психофизических качеств и технических, тактических навыков так, чтобы они развивались без противоречий, естественным образом. Задача тренера – использовать упражнения, стимулирующие и обогащающие природные качества.

Расширение диапазона движений должно проводиться за счет разнообразия тренировочных упражнений. Необходимо помнить, что в 8–12 лет закладывается основная база координации.

В этом возрасте завершается развитие мозга ребенка, и он по массе становится равным мозгу взрослого человека. Следовательно, завершается и формирование мозговых структур, отвечающих за психомоторную деятельность человека. Несмотря на то, что после 12 лет волевая регуляция и степень осознанности в управлении двигательными действиями и функциями значительно возрастают, глобальные перестройки после этого возраста становятся невозможными. Именно по этой причине тренер, работая с детьми этого возраста, должен использовать как можно больше упражнений с выраженной направленностью на развитие психомоторных качеств.

Отбор юных вратарей

Первым и главным критерием отбора является желание ребенка 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 вратарей в тесном контакте с тренером группы проводит вратарскую тренировку с ребятами, которые желают быть вратарями. Основная установка для всех на первых порах «В воротах играет лучший!» поднимает статус вратаря.

Вратарские тренировки проводятся 1–2 раза в неделю, в остальные тренировочные дни они тренируются в режиме полевого игрока. Юные вратари должны играть как в поле, так и в воротах. Обычно в поле настоящего вратаря тянет в нападение. Следовательно, тренеру стоит обращать внимание и на игроков, играющих в нападении, в большинстве случаев потенциальный вратарь склонен к атакующим действиям. На начальном этапе 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 – ранние тренировки только в воротах. В таких тренировках моторика тоже развивается, но объем движений меньше, чем у полевого игрока.

А задача тренировок на начальном этапе – освоить возможно больший диапазон двигательных действий и на основе них развивать специальные умения, навыки и качества.

Третий критерий – внимание. Внимание маленького вратаря неустойчиво и непродуктивно, оно быстро рассеивается из-за быстрого утомления. Долго играть в воротах он не может, для снятия напряжения ему нужна разрядка в виде игры в поле. Тренер 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.

В качестве **других 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. Начальный просмотр с целью выявления динамики развития вратарей и усиления интереса должен продолжаться 2 года.

Основным средством подготовки юных 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 должны лежать не приобретенные, а врожденные, в первую очередь психофизиологические задатки ребенка, т.е. только те природные особенности, которые воссоздать ни самым примерным прилежанием, ни самыми передовыми методами тренировки невозможно.

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 тренировки вратарей:

техника приема мяча и техники 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.

Стойка вратаря – это сложный технический прием, от которого зависят последующие действия вратаря в игровом эпизоде. Юные 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.

Ловля мяча. Главным в этом приеме является удержание пойманного мяча. Необходимо всегда ловить мяч «намертво». Для этого нужно погасить скорость мяча. Вратарь должен сделать движение навстречу мяча телом, руками, кистями. Встреча с мячом должна приходиться на более мягкие части тела (подушечки пальцев). Руки располагают вдоль тела, чтобы мяч не проскочил между руками и телом. Туловище участвует в ловле мяча, делая амортизирующее движение.

Техника приема мяча при ударе. Первый контакт с мячом – касание его пальцами, руки подаются вперед и совершается амортизирующее движение телом и ногами, которые должны быть согнутыми в начальной фазе приема и прямыми в конечной фазе. Тело должно располагаться так, чтобы оно страховало руки на случай, если мяч руки «пробьет». Необходимо добиваться, чтобы руки и ноги находились на одной линии по ходу полета мяча и движения тела подстраивались под мяч.

Техника приема низколетящих мячей. Мяч касательным движением последовательно проходит по ладоням (при этом «гасится» его скорость) и предплечьям. После чего он фиксируется в «корзинку». Локти прижаты к туловищу, чтобы не проскочил мяч. Глаза всегда направлены на мяч. Важно, чтобы перед встречей с мячом руки были выдвинуты как можно дальше вперед и располагались прямо впереди туловища, а не сбоку (тело страхует прием мяча).

Техника приема мяча: а) летящего в живот; б) после отскока мяча от газона. По выполнению – это более сложный технический прием. Вратарь в идеале должен стремиться к ловле мяча без отскока, но ему это удается не всегда. Учитывая также возможную неровность поверхности поля, отскок может быть вообще непредсказуем. Принцип ловли такой же, как и при ловле низколетящих мячей, только корпус при этом еще больше наклонен вперед, как бы «накрывая» мяч. Правильное положение тела важно вдвойне. Важно определить правильный угол отскока.

Техника приема верхнего мяча. Сложность этого приема состоит в том, что тело не может страховать мяч. Вся нагрузка ложится на руки. Контакт с мячом происходит подушечками пальцев – «на носу», при этом глаза всегда направлены на мяч. За счет изгиба рук движение фиксируется, затем идет фиксация мяча в «корзинку».

Акцент в работе: руки необходимо подавать вперед навстречу мячу; добиваться освоения амортизирующего движения руками.

Техника приема мяча в падении. Этот прием используют, когда нет возможности сделать одну линию – «мяч – тело». При этом отрыва от газона не происходит. Под падением понимают свободно контролируемое движение, главная задача которого – овладение мячом. Прием начинают с движения руки в направлении мяча. Отталкивание производят дальней от полета мяча ногой. Соприкосновение с газоном происходит поочередно: стопой согнутой в колене ноги, затем голень, бедро, таз, на бок. Очень важным представляется положение локтя, который располагают всегда перед туловищем. Приземление должно быть четко на бок, не заваливаясь ни на живот, ни на спину, мяч при этом переводится в «корзинку».

Акцент в работе: технику тренировать специальными упражнениями, использовать упражнения на снятие страха перед падением, упражнения на развитие силы верхнего плечевого пояса и туловища.

Удары кулаком (удар на перехвате). Применяют, когда нет возможности овладеть мячом. Используют при большом скоплении игроков при игре на выходах, при неблагоприятных погодных условиях.

Удары бывают одним и двумя кулаками. Удар двумя кулаками совершают, когда мяч располагается точно перед вратарем, в остальных случаях – удар одним кулаком.

Главное – как можно дальше послать мяч из опасной зоны. Движение совершают не снизу-вверх, под мячом, а по диагональной траектории.

Сначала совершают прыжок, а затем короткое движение рукой (руками). Соприкосновение кулака с мячом должно происходить в верхней точке прыжка и точно по центру мяча.

Акцент в работе: использовать специальные упражнения для развития удара кулаком, прыгучести, развития глазомера.

Ввод мяча в игру. Это одна из важных функций вратаря, когда он овладеет мячом. Его задача – правильно и быстро организовать или возобновить игру. Это важно для вратаря и команды. Обучению вводу мяча в игру надо уделять гораздо больше времени – это важнейший элемент игры современного вратаря. Обычно вратари тренируют ввод мяча в игру в конце занятия, когда выражено утомление. Но это упражнение требует большой энергии, поэтому и должно выполняться в первой половине тренировки либо в течение всего занятия.

Существуют следующие приемы ввода мяча в игру:

Удар с руки. При ударе с руки мяч летит на большое расстояние. Очень хорошо использовать при игре по ветру. Минус состоит в том, что соперник за время полета мяча может перестроиться. Удар наносят, пока мяч не коснется земли, после броска с рук. Принципы удара с руки соответствуют принципам удара с полулета. Направление и расположение опорной ноги, момент и точка удара по мячу – все эти факторы определяют траекторию полета мяча.

Удар с земли. Выполняют после того, как вратарь получил передачу от своего партнера. Удар производят «щекой» или подъемом. Важно, чтобы передача была выполнена своевременно и на ведущую ногу, а вратарь имел несколько адресатов для ввода мяча.

Удар от ворот. Мяч должен быть поставлен в центральное положение, которое обеспечит его устойчивость. Для удара по мячу достаточно короткого, чуть изогнутого разбега. Для дальнего удара – вратарь бьет подъемом, для короткого – «щекой».

Броски рукой. Этот технический прием гораздо точнее удара ногой. Для достижения большей точности при вводе мяча лучше использовать броски рукой.

Броски рукой низом (катящиеся) используют для коротких передач по земле. Передача получается точной и ее легко обработать. Можно использовать, только когда между вратарем и партнером нет противника, – в этом его недостаток. При броске руку отводят назад, правильно сгибают, направляют в сторону партнера, сопровождая мяч как можно дальше и ниже к земле.

Акцент в работе: главное при вводе мяча в игру – добиваться правильного исполнения технического приема, передача должна быть своевременной и удобной для партнера (сила и дальность ее должны быть подчинены этим требованиям). Нужно использовать упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, верхнего плечевого пояса и силы мышц.

Тренировки предлагается построить следующим образом:

Первую половину первой в недельном цикле тренировки проводят с тренером вратарей на общекомандном занятии, где уделяют внимание обучению техническим приемам, а также увеличению объема двигательных навыков.

Вторая тренировка в недельном цикле – специализированная, в ней принимают участие только вратари младшей возрастной группы, а также один или два вратаря старшей возрастной группы. Эти тренировки 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 занятии будут присутствовать только вратари. Так как большинству детей присуще наглядно-образное понимание действительности, возможность видеть выполнение упражнений, действий со стороны, глядя на других вратарей, ускорит процесс формирования двигательных образов, что, несомненно, положительно скажется на освоении технических приемов.

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

Третью тренировку недельного цикла вратарь проводит вместе с командой, выполняя все упражнения полевого игрока, не связанные с взятием ворот. Развитие современного футбола предъявляет повышенные требования к умению вратаря играть ногами, именно этим обусловлено включение голкипера в упражнения, связанные с игрой ногами.

Четвертый день недельного цикла должен быть полностью посвящен игре, в которой вратарь будет принимать участие не только как страж ворот, но и как полевой игрок.

Годичный план подготовки представлен тремя блоками (по три месяца в каждом блоке), двумя месяцами каникул, которые могут проходить в сроки, наиболее подходящие под соревновательный график команды, и одним коррекционным месяцем, недельные циклы которого будут строиться так, чтобы на занятиях можно было уделять наибольшее внимание слабым сторонам подготовки.

Первый блок подготовки характеризуется выполнением технических приемов на месте. Это связано с тем, что на данном этапе происходит обучение базовым элементам техники и тренеру необходимо постоянно вносить коррективы в действия вратаря, поправляя положения его тела, объясняя логику того или иного действия. Медленное выполнение одиночного движения – наиболее подходящая форма обучения техническим приемам на данном этапе подготовки.

Каждый месяц блока 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 занятий одной направленности, преобразовываются в двигательный навык.

Согласно принципам спортивной тренировки, по мере освоения технических приемов их сложность должна увеличиваться, не теряя преемственности с изученным ранее материалом. Поэтому второй и третий блоки подготовки по своей структуре идентичны первому блоку. Принципиальным отличием в них является степень сложности технических приемов. Так, например, во втором блоке ловлю мяча осуществляют не на месте, а после выполнения перестроений, что гораздо труднее для выполнения, в связи с принятием решения

о своевременной остановке и сохранении при этом правильной позиции, но что гораздо ближе к содержанию игры в футбол. В третьем блоке используют такой методический прием, как обучение ловле мяча на два темпа. При выполнении таких упражнений сложность заключается в умении быстро выбирать способ действия для приема каждого из двух мячей, направленных поочередно в створ ворот, с минимальным промежутком во времени между ударами.

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.

Другая направленность тренировочного процесса последней недели цикла – повторение наиболее успешно выполняемых вратарями упражнений. Это придает общую положительную психоэмоциональную окраску всему объему проделанной на тренировках работы и создает позитивную установку на работу в последующие циклы работ.

Техническая подготовка

При обучении техническим приемам, юных вратарей, применяют главным образом, метод целостного упражнения. Вратарю для успешного освоения технических приемов и для их совершенствования необходимо на каждой тренировке, помимо чистой работы над элементами, постоянно наигрывать типичные ситуации, чтобы в игре использовать рационально накопленное умение. Для этого наряду с общепринятыми тренировочными упражнениями необходимы специальные 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).

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнёров и соперника.

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 партнёру, 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

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 партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

4.1.5. Интегральная подготовка, возрастные особенности

Основу интегральной подготовки занимающихся с заболеванием ЦП в период с **8 до 10 лет** составляют простейшие «связки» технических приёмов, выполнение которых не требует решения сложных тактических задач и двусторонние учебные игры на площадках уменьшенных размеров. «Связки» ТТД (тактико-технические действия) включают в себя: остановку катящегося навстречу мяча на месте, затем – на встречном движении к нему, достаточно продолжительное ведение мяча с последующей передачей на короткое расстояние. Основное условие – точность выполнения остановки мяча и ведения. В двусторонней учебной игре следует поощрять, в первую очередь, индивидуальные действия с мячом, давать юным футболистам максимально и в удовольствие «повозиться» с ним.

Совершенствование координационных способностей осуществляется при передвижениях на достаточно высокой скорости в двигательных действиях с плавным изменением бега, а именно:

- бег «змейкой» по прямой;
- ведение мяча по прямой (15-20 м) с максимальным количеством касаний;
- ведение мяча по прямой (15-20 м) с обводкой стоек;
- ведение мяча по виражам по центральному кругу с обводкой стоек (сначала по часовой стрелке, затем – в противоположную сторону);
- ведение мяча в направлении ворот с обводкой 5-6 стоек и ударом по цели.

Интегральная подготовка футболистов с заболеванием ЦП **11-12 лет строится** с учётом постепенного овладения занимающимися основами элементарных технических приёмов умения выполнять их достаточно рационально. Основу

подготовки составляют упражнения в «связках» и двусторонние тренировочные игры на площадках уменьшенных размеров. Задания необходимо выполнять в облегченных условиях, без активного сопротивления, но содержание «связок» при этом усложняется. Обязательными элементами ТТД являются: остановка катящегося мяча с уходом в сторону, ведение с обводкой, короткая передача мяча или удар в ворота; обработка падающего перед игроком мяча внутренней стороной стопы и подошвой, ведение, финт, удар в цель. Основное условие – точное выполнение на оптимальной скорости передвижения. По мере усложнения заданий «связки» ТТД должны наполняться элементами индивидуальных оборонительных действий: преследованием и «закрыванием» соперника, отбором или перехватом мяча.

Совершенствование ловкости осуществляется при передвижении на скорости в двигательных действиях с незначительной амплитудой изменения направления бега (относительно прямой). Это включает в себя:

- бег по прямой с обеганием стоек (дистанция – 20 м);
- то же, первые 10 м – бег спиной вперед;
- ведение мяча с обводкой стоек;
- ведение или обводка стоек с ударом по воротам;
- ведение мяча, обводка пассивно защищающихся соперников, удар по воротам;
- ведение мяча, обводка активно защищающихся соперников, удар по воротам.

Содержание интегральной подготовки футболистов с заболеванием ЦП 13-14 лет отличается от других возрастных групп. Поскольку темпы прироста уровня специфических координационных способностей в этот период значительно замедляется и, даже возможно снижение показателей относительно предыдущей возрастной группы, данный этап тренировки целесообразно посвятить в большей степени собственно тактической подготовке, не ставя целью существенное повышения уровня техники владения мячом.

Преобладание тактического компонента в интегральной подготовке будет вполне оправданным, поскольку на этом возрастном этапе объем знаний и умений в тактике значительно возрастает. Начинается спортивная специализация по игровому амплуа, что наряду с индивидуальной тактикой требует большого объема работы над групповыми тактическими взаимодействиями.

В силу указанных причин круг средств интегральной подготовки спортсменов в 13-14 лет значительно расширяется. Основу содержания подготовки, по-прежнему составляют «связки» ТТД, тренировочные игры проводятся не только на площадках уменьшенных размеров, но и на стандартных полях.

Типовыми «связками» по игровым амплуа являются:

для игроков обороны – обычный бег с ускорением, бег спиной вперед, отбор мяча, перехват или единоборство за мяч, ведение, передача; бег спиной вперед, после срыва атаки соперника выбор позиции (открывание), получение мяча от вратаря, ведение, игра «в стенку», обводка, пристрельная передача или удар в ворота;

для игроков средней линии – преследование соперника, отбор мяча, ведение с обводкой, игра в «стенку»; передача или удар в ворота;

обработка мяча в движении с уходом, ведение, финт, длинная передача мяча; обработка мяча после передачи партнёра «на ход», ведение, пристрельная передача с фланга;

для нападающих – ведение мяча, индивидуальный обыгрыш соперника, удар в ворота; обработка мяча с уходом, поворот на 180 градусов, ведение, финт, игра в «стенку», удар в ворота; единоборство вверху; выход на передачу с фланга, удар по катящемуся или летящему мячу.

При выполнении «связок» ТТД сопротивление соперника должно быть, в основном, пассивным, за исключением заданий с целенаправленными оборонительными действиями.

В интегральной подготовке юных футболистов **13-14 лет** особое внимание следует уделять чередованию фаз игры при переходе от атаки к обороне и наоборот. После срыва собственных атакующих действий необходимо добиваться от игроков быстрого возвращения на свою исходную позицию, «закрывания» зоны поля или конкретного соперника. После срыва атаки соперника – быстро оценить ситуацию и выбрать позицию, удобную для получения мяча и начала организации атакующих действий своей команды.

Интегральная подготовка футболистов с заболеванием ЦП **14-15 лет** должна быть подчинена достижению максимального единства технической и физической подготовленности. К 15-ти летнему возрасту футболист должен освоить весь арсенал ТТД и уметь выполнять их в достаточно сложных условиях. Наряду с совершенствованием атакующих действий особое внимание необходимо уделять игре в обороне. Наивысший в этом возрасте уровень специфических координационных способностей позволяет значительно усложнить содержание «связок» ТТД.

Основное методическое требование – рациональное и эффективное выполнение действий с мячом в условиях активного сопротивления соперника. При этом все технические задания должны быть максимально приближены к условиям соревновательной деятельности. Возрастает значение специализации по игровому амплуа.

Типовыми «связками» для игроков являются:

для крайних защитников и крайних полузащитников – бег спиной вперёд, отбор мяча; короткая передача, «открывание»; преследование соперника, владеющего мячом; отбор в подкате или перехват мяча в падении; обработка летящего мяча с уходом, ведение, финт, игра «в стенку», удар в ворота; вбрасывание мяча из-за боковой линии, обработка ответной передачи партнёра, длинное скоростное ведение по флангу, прострельная передача, возвращение на исходную позицию;

для центральных защитников – бег спиной вперёд, единоборство за мяч внизу или вверху; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении, длинная передача мяча; кувырок вперёд или назад, ускорение, обработка летящего мяча с уходом, длинная передача;

для центральных полузащитников –

обычный бег и бег спиной вперёд с изменением направления и скорости передвижения (типа «зигзаг»);

обработка катящегося или летящего мяча с уходом, ведение, обводка, передача мяча; обработка, игра «в стенку», ведение, финт, удар в ворота; единоборство за мяч внизу, преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении; ускорение, удар по летящему или катящемуся мячу ногой или головой;

для нападающих – рывок или ускорение в сторону, обработка летящего мяча с уходом, поворот на 180 градусов, удар в ворота; обработка мяча, поворот, падение, финт, удар в ворота; рывок на фланговую передачу, удар по летящему или катящемуся мячу ногой; то же, но с предварительной обработкой мяча после сильной передачи одним-двумя касаниями; единоборство вверху, стоя спиной к воротам соперника; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении.

В интегральной подготовке футболистов с заболеванием ЦП 14-15 лет важное значение приобретает реализация так называемых стандартных положений. Кроме этого, уровень технической подготовленности спортсменов этого возраста должен предполагать, как обязательное требование умение, независимо от игрового амплуа, индивидуально обыграть соперника посредством обманных движений или скоростной обводки. Этот возрастной отрезок можно считать наиболее благоприятным для развития координационных способностей в двигательных действиях, выполняемых на максимальной скорости. Основу упражнения должны составлять движения с резким изменением направления бега и все указанные выше их разновидности. Вследствие этого круг средств, которые применяются в тренировке футболистов с заболеванием ЦП 14-15 лет, значительно расширяется. Это, помимо упомянутого бега типа «зигзаг», такие упражнения, как:

- ведение мяча с обводкой стоек;
- бег «цепочкой» по квадрату со сторонами 15 м каждая (с ускорением через одну сторону);
- то же с ведением мяча;
- то же, ведение мяча, обводка трёх стоек, расположенных на двух противоположных сторонах квадрата;
- бег по сторонам квадрата, с ускорением через середину, по диагонали;
- ведение мяча по прямой с минимальным зрительным контролем;
- то же, с обводкой стоек; обыгрывание соперников (пассивно и активно защищающихся) с ударом по воротам.

К этому перечню можно добавить и комплекс приведённых ниже упражнений для футболистов более старшего возраста. При этом не следует бояться их достаточно высокой координационной сложности.

В связи с тем, что соревновательная деятельность футболистов 16-18 лет и старше приближается к структуре высококвалифицированных спортсменов, особенно по количественным параметрам, представляется обоснованным соответствующее построение содержания интегральной подготовки. У футболистов этого возраста значительно усложняются «связки» ТТД, основой которых должны стать парные тактические взаимодействия и углублённая специализация в игровом амплуа. При этом в небольшом объёме, в качестве так

называемых переключений, можно использовать задания, с полярной сменой амплуа, когда защитники акцентированно выполняют функции нападающих и наоборот.

При совершенствовании координационных способностей в этом возрасте в тренировку необходимо включать упражнения преимущественно игрового характера, предлагающие достаточно продолжительный по времени контроль над мячом на высокой скорости и обыгрывание соперников, а также с элементами реагирования на внезапно меняющуюся на поле обстановку.

При целенаправленном совершенствовании ловкости у юных футболистов 16-18 лет и старше необходимо учитывать то обстоятельство, что возможный прирост показателей координационных способностей на данном возрастном отрезке по темпам значительно уступает приросту показателей техники владения мячом. Таким образом, при целенаправленном воздействии к 18 годам возможно добиться значительного прироста в технике скоростного ведения мяча и обыгрывание соперников посредством обводки, обманных движений, словом, умения рационально и эффективно управлять мячом на высокой скорости. Это умение и характеризует, в основном, техническую подготовленность футболиста в целом.

При составлении программ тренировочных занятий необходимо учитывать, что развитие ловкости, координационных способностей, даёт положительный эффект только при частых, преимущественно ежедневных, целенаправленных занятиях.

Примерный перечень специальных упражнений, рекомендуемых для включения в тренировочные занятия футболистов с заболеванием ЦП 16-18 лет и старше:

- передача мяча в стенку с расстояния 8-10 м, пропускание отскочившего мяча, поворот на 180 градусов, ведение мяча с резким уходом в сторону;
- приём-обработка мяча после передачи партнёром, резкий уход в сторону с ведением, изменяя направление;
- то же, с последующей обводкой стоек;
- приём-обработка мяча после передачи партнёром, ведение с обводкой пассивно защищающегося защитника;
- то же, защитник действует активно;
- ведение мяча за «лидером», который произвольно резко меняет направление движения;
- то же, «лидер» движется навстречу (с расстояния 25-30 м);
- игра 1x1, игра 2x2 посредством (в основном) индивидуального обыгрывания;
- двусторонняя игра на ограниченном пространстве.

Независимо от возраста футболистов тестом за уровнем интегральной подготовленности должны выступать показатели разносторонности техники и тактики игры. При этом обязательным методическим требованием должно быть сравнение тренировочного и соревновательного объёмов разносторонности.

4.1.6. Требования к организации психологической подготовки

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств спортсменов, в том числе футболистов.

Именно поэтом психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном (до 3-х лет обучения) важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основные средства психологической подготовки спортсмена – вербальные (словесные) и комплексные.

К **вербальным (словесным)** относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К **комплексным** – спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Многолетняя спортивная подготовка неразрывно связана с решением задач воспитания. Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке: воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, социализация в обществе лиц с заболеванием ЦП) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности; развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.; формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре. Очень трудно сдерживаться и не отвечать грубостью на грубость. Особенно в ситуациях, когда соперники провоцируют игроков.

Капитан команды управляет ею во время игры, подсказывая партнерам лучшие варианты игровых действий. Но партнеры будут слушать его, если он будет лидером в игре – лидером по объему и качеству тактико-технических действий и лидером по «духу» игры. Он ведет команду вперед до последних секунд игры.

В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни футболистов с ЦП все равно должен основываться на требованиях футбола для лиц с церебральным параличом.

Психологи установили, что подготовленные спортсмены характеризуются следующими качествами:

- уверенностью; способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;

- стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела;

- способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;

- умением сотрудничать с тренером и с партнерами; истинным профессионализмом; быть генератором создания «командного духа»;

- способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;

- готовностью выполнить большие нагрузки; умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями; стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал».

Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.

На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются футболистами и тренерами в серии последовательных заданий:

- научить футболистов с заболеванием ЦП ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;

- научить объективно оценивать свои возможности и, если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться за их устранение;

- научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях.

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры».

Психологические стороны подготовки команды. Психологическая готовность команды характеризуется, в первую очередь, стабильностью, то есть игровой устойчивостью, которая выражается в игровой дисциплине и игровом единстве решения задач (общие принципы ведения игры и реализации цели). Второй характеристикой является здоровая

Психологическая атмосфера в команде. При наличии этих двух составляющих можно рассчитывать на успешное выступление в соревнованиях.

Многое зависит даже не столько от личностных качеств игроков, сколько от степени их совместимости и нацеленности на общую задачу. Здесь можно сделать следующие психологические выводы:

- а) все игроки должны быть заинтересованы в успехе каждого члена команды, даже при том, что в команде много игроков, которые не выйдут на поле;

б) как правило, у игрока активная позиция, он хочет проявить себя и свои сильные качества в игре, но играть он должен на команду по ее законам.

Хотелось более конкретно остановиться на первом пункте, поскольку в основе игры стоят главные производные – это цели и задачи. Если рассматривать принятие тактических игровых решений, то увидим, что даже два игрока видят и понимают игру по-разному.

Психологическое состояние футболистов представляет собой комбинацию внушения и понимания. И вся сложность в том, что игрок играет примерно на 75% так, как он понимает свою игру, и на 25% так, как его просят его наставники. Такое несоответствие игровой деятельности футболистов может быть исправлено только практическими заданиями.

Понимание сути происходящего в игре должно быть подкреплено обученностью и устойчивыми навыками.

Создав задел выполняемых тактических решений и требований, игрок быстрее достигает специальной готовности. Она складывается из года в год под воздействием собственного понимания решений игровых задач. Такая согласованность понимания своей игры и игры команды дает дополнительную энергию для индивидуальной работы на тренировках. Это уже коллективная (командная) мыслительная работа, где без психологической активности самих игроков и коллективной психологии команды не обойтись. Кроме того, при правильной постановке тренировочного процесса игра должна постоянно совершенствоваться. Проведение игр в разных условиях и состояниях обеспечивают надежность и определяют мастерство. Одним словом, необходимо накапливать запас прочности - решений и опыта.

В футболе лиц с церебральным параличом, при игре с равными по классу командами решающим является значение психологического фактора, а именно устойчивости и надежности соревновательной деятельности. Становится понятным, что рост и уровень мастерства определяется только игровыми действиями в различных условиях.

В целом игра может определить два основных психических состояния футболиста. Первое - активное состояние футболиста, сопровождающееся игровым подъемом и целевой собранностью. Второе - отрицательное состояние, затрудняющее выполнение своих прямых обязанностей в решении игровых задач. Здесь необходимо пытаться сблизить позиции установок тренера и игрока, что позволит осуществлять игровые возможности в соревнованиях.

Для тренера очень важно видеть, как игроки воспринимают себя, друг друга, как относятся к общей цели. Индивидуальная установка на игру - это не требование к игроку перед соревнованиями, это игровые тренировочные упражнения, совершенствующие исполнение, это правильно расставленные акценты в подготовительных играх. Путь тренера начинается с реальной практики, с неудач и поражений, но благодаря этому происходит осмысление и продумывание теоретической в практической модели работы. Можно сказать, что тактика строится не логическим путем: логическую форму она принимает после игры, в ходе последующего анализа. Команда часто является зеркальным отображением своего

тренера. И если он идет в ногу со временем, то и команде передается способность действовать в современном и динамическом стиле.

Специальные приемы и методы психологической подготовки

Специальные приемы и методы психологической подготовки надо рассматривать как важное и обязательное дополнение к объемным, интенсивным и рациональным физическим нагрузкам.

Планируя содержание психологической подготовки, необходимо учитывать: 1) особенности спортивной команды, внутри которой действуют закономерности малой организованной группы; 2) структуру личностных качеств каждого члена этой команды. Все действия тренеров команды должны быть направлены на укрепление таких групповых свойств и качеств малой группы, как сплоченность и психологический климат. Важно принимать предупредительные меры против ухудшения психологического климата.

Отмеченные выше свойства существенно зависят от психологической совместимости игроков, которая определяется совпадением их свойств темперамента, сенсорно-перцептивных процессов, показателей эмоциональной сферы. Этой совместимостью можно управлять, индивидуализируя тренировочные упражнения для каждого из футболистов с церебральным параличом. Например, в некоторых занятиях одни из них должны выполнять упражнения, воздействующие на быстроту и точность сложных реакций, другие - на быстроту стартового рывка. Повышение уровня развития этих и других качеств личности приведет к более согласованным действиям в играх и тренировочных занятиях и, следовательно, к более высокой совместимости.

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

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

- 1) постановку перспективных целей (в том числе и самых высоких);
- 2) установку на достижение успеха в соревнованиях;
- 3) установку на длительную и напряженную тренировочную работу;
- 4) развитие традиций команды;
- 5) поощрения и наказания.

Важный раздел психологической подготовки - формирование и совершенствование свойств личности и психических состояний, которые позволяют адаптироваться к экстремальным условиям 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 соревнованиях, можно как подбором специальных упражнений в 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. 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 умалить достоинства. Учитывая эмоциональную нестабильность у лиц с церебральным параличом, необходимо уделять внимание психологической подготовке футболистов с ЦП на каждом занятии (как теоретическом, так и практическом)

4.2. Рекомендации по построению годичного цикла спортивной подготовки, проведению тренировочных занятий, структура тренировки и соотношение параметров тренировочной нагрузки

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

- структуру и содержание тренировочного процесса отдельных занятий, этапов и периодов спортивной подготовки;
- продолжительность этапов, периодов спортивной подготовки;
- количество тренировочных занятий, тренировочных дней, дней отдыха;
- объем и соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок средств физической подготовки;
- соотношение физической, технической, тактической сторон спортивной подготовки;
- системность средств и методов тренировки.

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

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

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

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе спортивной подготовки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные, главные).

В годичном цикле спортивной подготовки выделяются 3 периода:

- 1) подготовительный период от 5 до 7 месяцев
(этапы: обще-подготовительный, специально-подготовительный);
- 2) соревновательный период от 1,5 до 5 месяцев
(этапы: предварительный, специальной подготовки);
- 3) переходный период от 3 до 6 недель
(этапы: переходно-подготовительный, активного отдыха).

Периоды	Задачи	Этапы	Преимущественная направленность тренировки
Подготовительный период	укрепление здоровья спортсменов; совершенствование общей и специальной физической подготовленности; изучение и совершенствование отдельных элементов техники.	обще-подготовительный	ОФП, СФП, ТТП
		специально-подготовительный	освоение соревновательных программ, развитие специальных физических качеств, достижение запланированных результатов;
Соревновательный период	совершенствование техники и тактики; дальнейшее совершенствование физической и психологической подготовленности; повышение спортивной работоспособности и на этой базе достижение высоких и стабильных результатов в соревнованиях; достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.	предварительный специальной подготовки	тренировка по соревновательной программе, определение наивысших возможностей организма спортсмена;

Переходный период	полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок; поддержание на определенном уровне тренированности к началу очередного периода; физическое и психическое восстановление.	переходно-подготовительный	снижение общей физической нагрузки, корректировка планов подготовки;
		активного отдыха	дальнейшее снижение нагрузки, активный отдых, реабилитация, лечение травм.

Основные задачи по развитию и поддержанию уровня общей и специальной физической подготовленности, а также специальной спортивной работоспособности спортсмена решаются последовательно, добиваясь необходимой преемственности и направленности тренировочных нагрузок.

При построении тренировочного процесса в адаптивных видах спорта, у спортсменов различных функциональных классов учитываются психофизические особенности: возможные сроки приобретения соревновательной подготовленности, временные возможности удержания спортивной формы, время при котором наступает утомление и длительность восстановления, особенно у лиц I функциональной группы (боччисты, стрелки из лука). При планировании необходимо учитывать оптимальную периодичность участия в соревнованиях.

Структура тренировки представляет собой определенный порядок объединения компонентов (частей, сторон) спортивной тренировки, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Она предполагает, прежде всего, существование в тренировочном процессе относительно обособленных звеньев (отдельных занятий их частей, этапов, периодов, циклов), которые представляют собой последовательные фазы, или стадии данного процесса, определенное взаиморасположение этих звеньев и их временное соотношение.

Так, любое тренировочное занятие в адаптивном спорте состоит из четырёх частей – вводной, подготовительной, основной и заключительной. Определенная последовательность и временное соотношение характеризуют любое звено тренировочного процесса.

Структура тренировки характеризуется соотношением элементов содержания и порядком их изменения в рамках отдельного занятия, этапа, периода или цикла. Имеется в виду порядок, в котором будут решаться задачи воспитания силы, быстроты, выносливости в отдельном занятии, в рамках целого этапа и т.д., или последовательность задач обучения и воспитания физических качеств во всех звеньях тренировочного процесса и целый ряд иных проблем, относящихся к содержанию тренировки.

Структура тренировки определяется также соотношением параметров тренировочной нагрузки (объема и интенсивности) и порядком изменения в рамках занятий, этапов, периодов и циклов тренировки.

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки:

-внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на спортсмена, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д.:

- внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства спортсмена,
- восстановительные,
- адаптационные.

Спортивная тренировка определяется не столько внешними и внутренними факторами, сколько закономерными соотношениями между ними. Выделяют соотношения между:

- тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;
- фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности. (Спортсмен должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных турниров, а не в подготовительном периоде, когда проводятся турниры, которые можно рассматривать как контрольно-подготовительные, и не в переходном, когда основные соревнования уже сыграны);
- структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определенное соотношение видов тренированности – физической, технической, психологической и тактической характерное для лиц с заболеванием ЦП. В соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.);
- структурой тренировки и системой четко ранжированных соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам. Одни соревнования должны быть главными, другие – важными, третьи – контрольно-подготовительными. Для ведущих спортсменов главными могут быть Паралимпийские игры, чемпионаты мира и Европы. Для начинающих спортсменов главными могут быть первенство области, района и т. п. Именно в соответствии со сроками главных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и т.п.;
- структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности спортсмена. Режим жизни спортсмена, его местожительство и другие условия жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса.

В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки. В связи с ними планирование должно быть:

- целенаправленным – это четкое определение конечной цели тренировочной работы;
- перспективным;
- всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе спортивной подготовки;
- конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть определены по:

- величине – объему и интенсивности;
- специфичности – специфические и неспецифические нагрузки;
- направленности – за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробных алактатных-лактатных;
- координационной сложности.

При планировании тренировочных нагрузок внимание следует уделять всем перечисленным параметрам.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- **Направленность на максимально возможные достижения.**
Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.
- **Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.**
Данный принцип выражается:
в прогнозировании спортивного результата и его составляющих; моделировании основных сторон соревновательной деятельности; уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психологической, теоретической); структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах; в составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации; во внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.
- **Индивидуализация спортивной подготовки.**
Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.
- **Единство общей и специальной спортивной подготовки.**
На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.
- **Непрерывность и цикличность процесса подготовки.**
Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.
- **Возрастание нагрузок.**

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

- Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

4.3. Планированию спортивных результатов

План-график годичного цикла спортивной тренировки является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы на тренировочный год и наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годичного цикла тренировки, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года. Организация тренировочного процесса направлена на планирование и достижение высоких спортивных результатов.

При разработке годичных планов с акцентом на совершенствование определенных двигательных способностей, играющих решающую роль в достижении высоких спортивных результатов.

При планировании применения средств специальной физической подготовки следует переходить - от специальной выносливости к повышению скорости передвижения, быстроты и темпа движений к контролю над быстрыми движениями; от проработки ведущих мышечных групп с большими амплитудами движений при значительных усилиях до повышения мощности движений и градиента силы при рабочих амплитудах и траекториях движений; в специальных и основных упражнениях избранного вида спорта от упрощенных условий к более сложным, соревновательным и превышающим соревновательные в отдельных элементах движений, комбинаций и в целом.

Одним из ведущих методических положений является планирование вариативности тренировочных нагрузок по всем компонентам: число и темп повторений, амплитуда и свобода движений, длительность и интенсивность выполнения упражнений, величина отягощений и сопротивлений, смена мест занятий, время, продолжительность и число занятий.

При планировании спортивных результатов нельзя не учитывать психологическую готовность спортсмена. Организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. Ее целью необходимо считать адаптацию к соревновательным ситуациям. Спортивный характер - это важный

элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется, и формируется в тренировочном процессе. Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям; более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);

- уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;

- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Оптимальный уровень психического напряжения может не совпасть со временем старта. Однако сохранить оптимальный уровень готовности к деятельности длительное время практически невозможно. В этих случаях психическое напряжение усиливается, переходя в напряженность, так, что в результате спортсмен оказывается в состоянии стартовой лихорадкой. В этом состоянии его нервная система находится на грани возможностей выдержать концентрированное возбуждение. Некоторые спортсмены способны продолжительное время находиться в этом состоянии без ущерба для спортивного результата. Но есть и другие, которые быстро обнаруживают в поведении элементы торможения. Однако, как это уже доказано наукой, в любом случае состояние стартовой лихорадки снижает надежность спортсмена и вероятность достижения им высокого результата, хотя и не обязательно результат должен быть низким. Существуют отдельные случаи, когда спортсмен, находясь в состоянии стартовой лихорадки, показывает очень высокий результат. Но определяется это особенностями непосредственной подготовки к выполнению действий. Наихудший вид предстартового состояния возникает, когда уровень психического напряжения резко падает - это состояние стартовой апатии. Этот период обычно краток по времени. Как правило, апатия возникает в результате перехода от максимального психического напряжения к состоянию неподвижности (ступор) и является следствием острого перенапряжения в предсоревновательной ситуации. Стартовая апатия - это снижение мотивации деятельности, волевой активности и чувства ответственности. Она не позволяет спортсмену реализовать даже достигнутый уровень подготовленности. Тренер-преподаватель по АФК и АС при планировании спортивных результатов должен учитывать закономерности развития спортивной формы, её сохранения с учётом особенностей лиц с заболеванием церебральным параличом и их психофизических особенностей.

4.4. Физиологическое и методическое обоснование практического материала для построения тренировочного процесса по спортивной подготовке на начальном этапе подготовки и учебно-тренировочном этапе для лиц с заболеванием ЦП.

В Программе представлена система тренировочных заданий по физической, технической, тактической и интегральной подготовке, позволяющей эффективно решать задачи в соответствующих категориях тренировочных групп.

Цели и задачи:

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

Методы спортивной тренировки условно подразделяются на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе спортивной тренировки все эти методы применяют в различных сочетаниях.

4.4.1. Теоретическая подготовка

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

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

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

При подборе конкретного учебного материала по указанным темам следует учитывать специфику спортсменов с заболеванием ЦП. В процессе теоретических занятий необходимо выбирать соответствующие дефекту методы и средства обучения, изменять количество часов, отведенных на тему с учетом специфики восприятия и усвоения спортсменами. При этом должно достигаться 50% усвоение программного материала.

4.4.2. Общая и специальная физическая подготовка

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

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, а также уровнем развития основных физических качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости. При развитии физических качеств необходимо помнить, что чрезмерные физические нагрузки могут вызывать дополнительное спастическое состояние мышц пораженных, церебральным параличом, конечностей.

Физическая подготовленность состоит из общей и специальной.

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

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

Средства спортивной тренировки (физические упражнения) условно могут быть подразделены на группы: обще-подготовительные, специально-подготовительные, соревновательные.

Обще-подготовительные упражнения направлены на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена, коррекцию основного дефекта, профилактику вторичных осложнений.

Игровые упражнения (подвижные игры, спортивные) можно использовать как упражнения общей и специальной направленности.

Игра (спортивная, подвижная) - специфический вид двигательной деятельности. Она является сознательной деятельностью, направленной на достижение поставленной цели. Игры занимают ведущее место, как в физическом воспитании здорового ребенка, так и в процессе физической коррекции больных и инвалидов, позволяя на высоком эмоциональном уровне эффективно решать лечебные и воспитательные задачи.

Игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Они направляются на преодоление различных трудностей по пути к достижению поставленной цели (выиграть, овладеть определенными приемами).

Игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанные с длительным односторонним силовым напряжением (особенно статическим), способствуют совершенствованию важнейших систем и функций организма. Именно поэтому в играх не должно быть чрезмерных мышечных напряжений и продолжительных задержек дыхания (натуживание). Важно, чтобы игры оказывали благоприятное влияние на нервную систему занимающихся и вызывали положительные эмоции. Достигается это путем

планирования оптимальных нагрузок на память и внимание играющих и организацией игр.

Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе спортивной подготовки и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, а также действия, приближенные к ним по форме, структуре и по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Использование рекомендаций по развитию физических качеств определяет тренер-преподаватель по АФК и АС с учётом психофизических особенностей занимающихся футболом для лиц с заболеванием церебральным параличом.

Воспитание физических качеств и способностей, необходимых для реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по спорту футбол для лиц с заболеванием церебральным параличом осуществляется с учётом психофизических возможностей занимающихся.

Скоростные способности. Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Методика развития скоростных способностей. Средствами скоростной подготовки являются различные упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной частоты движений.

Эти упражнения могут носить обще-подготовительный, вспомогательный и специальный характер. Специально-подготовительные упражнения могут быть направлены как на развитие отдельных составляющих скоростных способностей, так и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных актах. Могут применяться упражнения из других видов спорта. Это прыжки, метания, ведение мяча, броски мяча и удары по мячу в футболе, рывки в лыжных гонках, плавании, беге на дистанции и т. д.

Эффективное средство комплексного совершенствования скоростных способностей - соревновательные упражнения. В условиях соревнований при соответствующей предварительной подготовке и мотивации удастся достичь таких показателей быстроты, которые, как правило, трудно показать в процессе тренировки.

Работа над повышением скоростных качеств спортсмена может быть подразделена на два взаимосвязанных направления – дифференцированного совершенствования отдельных составляющих скоростных способностей (времени реакции, времени одиночного движения, частоты движений и др.) и интегрального совершенствования, которое предусматривает объединение локальных способностей в целостных двигательных актах, характерных для данного вида спорта.

Эффективность скоростной подготовки определяется интенсивностью выполнения упражнений, способностью спортсмена предельно мобилизовать скоростные качества, выполнять скоростные упражнения на предельном и около предельном уровнях, максимально часто превышать личные результаты.

Силовые способности. Сила – способность человека противодействовать сопротивлению и преодолевать его за счет мышечных напряжений может проявляться при статическом режиме работы мышц, когда они не изменяют своей длины, и при динамическом режиме, связанном либо с уменьшением длины мышц (преодолевающий режим), либо с ее увеличением (уступающий режим).

Выделяют следующие основные виды силовых способностей: максимальную силу, взрывную силу и силовую выносливость.

Методика развития силовых способностей. Упражнения силовой направленности, выполняются в следующих режимах:

изометрическом (статическом);

изотоническом (динамическом);

изокинетическом, в режиме переменных сопротивлений.

При планировании программ занятий силовой направленности во всех случаях, когда это возможно, надо стремиться к тому, чтобы тренировка наряду с повышением уровня максимальной силы, силовой выносливости и взрывной силы способствовала также совершенствованию способности к реализации этих качеств. Кроме того, целесообразно планировать специальные программы, направленные на повышение эффективности реализации. По всем параметрам нагрузки (темп движений, их форма, координационная структура и др.), кроме величины отягощений, упражнения должны максимально приближаться к основным специально-подготовительным и соревновательным.

При выполнении упражнения, направленных на развитие силовой выносливости, очень важно поддерживать темп, обеспечивающий максимальную мощность движений. Силовая подготовка проводится с учетом психофизических

возможностей лиц с поражением ОДА (детский церебральный паралич, приобретенные спинальные травмы) и не должна приводить к усилению спастического состояния мышц

Выносливость. Следует различать два вида выносливости: общую и специальную.

Общая выносливость – это способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающую положительное влияние на процесс становления специфических компонентов спортивного мастерства благодаря повышению адаптации к нагрузкам и наличию явлений «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические.

Специальная выносливость – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

Выделяют также «специальную тренировочную выносливость», которая выражается в показателях суммарного объема и интенсивности специфической работы, выполняемой в тренировочных занятиях, микроциклах и более крупных образованиях тренировочного процесса, от «специальной соревновательной выносливости», которая оценивается по работоспособности и эффективности двигательных действий, особенностям психических проявлений в условиях соревнований.

Методика развития выносливости. В процессе развития выносливости применяются разнообразные по характеру и продолжительности упражнения: упражнения циклического характера, направленные на развитие общей выносливости, могут продолжаться более длительное время, чем требуется в соревновательной деятельности. В то же время развитию алактатных анаэробных возможностей способствуют упражнения, длящиеся не более 20-30с. Эффективность различных упражнений во многом зависит от методических условий их выполнения. Решающую роль играют интенсивность работы, продолжительность и характер пауз между упражнениями, общее число повторений. Соревновательные упражнения являются мощным средством целостного совершенствования специальной выносливости.

У спортсменов, специализирующихся на длинных и средних дистанциях циклических видов спорта, развитие общей выносливости связано с повышением возможностей организма эффективно выполнять работу большой и умеренной интенсивности, требующую предельной мобилизации аэробных способностей.

У спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах спорта, единоборствах, играх, на спринтерских дистанциях циклических видов основной упор при развитии общей выносливости делается на повышение работоспособности при выполнении различного рода обще-подготовительных и вспомогательных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, анаэробных возможностей, гибкости и координационных способностей.

В методике развития общей выносливости у спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта, идентичным является период, в течение которого выполняется основная работа, направленная на развитие данного качества, средства (упражнения обще-подготовительного и вспомогательного характера) и суммарный объем тренировочной работы.

Развитие специальной выносливости. Основными тренировочными упражнениями при развитии специальной выносливости к отдельным компонентам нагрузки являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма. Интенсивность работы планируют так, чтобы была близкой к соревновательной. Широко используют упражнения с интенсивностью, несколько превышающей соревновательную.

Для повышения анаэробных возможностей обычно используются многообразные упражнения, которые могут быть систематизированы следующим образом:

Упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 5-15 с, интенсивность максимальная.

Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатных и лактатных анаэробных способности. Продолжительность работы 15-30 с, интенсивность 90-100% максимально доступной.

Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 30-60 с, интенсивность 85-90 % максимально доступной.

Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать лактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы 1-5 мин, интенсивность 85-90% максимально доступной.

Ловкость как двигательное качество – это способность выполнять движения рационально и экономично во внезапно возникающих ситуациях.

Методика развития ловкости. В качестве конкретных методических приемов для тренировки ловкости рекомендуются следующие приемы:

- Выполнение один раз показанных комплексов ОРУ или несложных гимнастических и акробатических элементов;
- выполнение упражнений оригинальным (необычным) способом;
- зеркальное выполнение упражнения;
- применение необычных исходных положений;
- изменение скорости или темпа движений;
- изменение пространственных границ (увеличение размеров препятствий или высоты снаряда, уменьшение площадок для игры);
- введение дополнительных движений (опорный прыжок с последующим кувырком или поворотом в воздухе);
- изменение последовательности выполняемых движений (элементов в комбинации);
- сочетание видов деятельности (ходьба и прыжки, бег и ловля);

– выполнение движений без участия зрительного анализатора.

Особенно богатым арсеналом разнообразных движений, способствующих развитию координационных способностей, располагают подвижные и спортивные игры, гимнастика, акробатика. Воспитание специальной ловкости достигается за счет применения подготовительных упражнений, близких по характеру к соревновательным упражнениям.

Отбор адекватных методов выполнения упражнения

Быстрота – соревновательный, игровой метод.

Ловкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод.

Сила – интервальный и комбинированный.

Выносливость – повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

Определение места упражнений в отдельном занятии

Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения яркого силового характера, затем скоростно-силового, скоростные в режиме субмаксимальной мощности, и в конце аэробные движения не менее 10-12 мин.

Быстрота – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки.

Ловкость – начало и конец занятия.

Сила – начало занятия.

Выносливость – целое занятие или в конце тренировки.

В системе смежных занятий

в соответствии с закономерностями переноса физических качеств

Быстрота – две недели работы, одна неделя отдыха.

Ловкость – постоянно.

Сила – раз в четыре дня.

Выносливость – два раза в неделю.

4.4.3. Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей

особенностям данного вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

В структуре технической подготовленности важно выделить:

- Базовые движения, к ним относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащённости данного вида спорта, без которых невозможно эффективное осуществление соревновательной борьбы с соблюдением существующих правил. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в том или ином виде спорта.
- Дополнительные движения и действия – это второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями. Именно они и формируют индивидуальную техническую манеру, стиль спортсмена.

По степени освоения приемов и действий техническая подготовленность характеризуется тремя уровнями:

- 1) наличием двигательных представлений о приемах и действиях, и попыток их выполнения;
- 2) возникновением двигательного умения;
- 3) образованием двигательного навыка.

Двигательное умение отличают нестабильные и не всегда адекватные способы решений двигательной задачи, значительная концентрация внимания при выполнении отдельных движений, отсутствие автоматизированного управления ими.

Характерными особенностями двигательного навыка, напротив, является стабильность движений, их надежность и автоматизм.

Достаточно высокий уровень технической подготовленности называют техническим мастерством. Критериями технического мастерства являются:

Объем техники – общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.

Разносторонность техники – степень разнообразия технических приемов. Так, в спортивных играх это – соотношение частоты использования разных игровых приемов.

Эффективность владения спортивной техникой характеризуется степенью близости техники спортивного действия к индивидуально оптимальному варианту.

Освоенность техники движений. Этот критерий показывает, как заучено, закреплено данное техническое действие. Для хорошо освоенных движений характерны:

- стабильность спортивного результата и ряда характеристик техники движения при его выполнении в стандартных условиях;
- устойчивость (сравнительно малая изменчивость) результата при выполнении действия (при изменении состояния спортсмена, действий противника в усложненных условиях);
- сохранение двигательного навыка при перерывах в тренировке;
- автоматизм выполнения действий.

Виды, задачи, средства и методы, технической подготовки спортсмена

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Задачи ОТП:

Увеличить (или восстановить) диапазон двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в избранном виде спорта.

Овладеть техникой упражнений, применяемых в качестве средств ОФП.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта. Её задачи:

Сформировать знания о технике спортивных действий.

Разработать индивидуальные формы техники движений, наиболее полно соответствующие возможностям спортсмена.

Сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях.

Преобразовать и обновить формы техники (в той мере, в какой это продиктовано закономерностями спортивно-тактического совершенствования).

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы:

- Средства и методы словесного, наглядного воздействия. К ним относятся:
 - беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
 - показ техники изучаемого движения;
 - демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видео записи;
 - использование предметных и других ориентиров;
 - различные тренажеры.
- Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:
 - Обще-подготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
 - специально-подготовительные, игровые и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
 - методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
 - равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки. На содержание и формы технической подготовки спортсмена влияют уровень его предварительной подготовленности, особенности избранного вида спорта, структура годичного цикла

и другие факторы. Поэтому в практике спорта имеют место различные варианты ее построения.

4.4.4. 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 соревнований.

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

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

Активная тактика – это навязывание сопернику действий, выгодных для себя в футболе это частая смена технических приемов и комбинаций.

Смешанная тактика включает в себя активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы. Тактика спортсмена в соревнованиях определяется, прежде всего, той задачей, которую ставят перед ним. Все разнообразие таких задач в конечном счете можно свести к четырем:

1. Показать максимальный, рекордный результат.
2. Победить соперника независимо от того, какой будет показан результат.
3. Выиграть соревнования и одновременно показать высший результат.
4. Показать результат, достаточный для выхода в следующий тур соревнований – четвертьфинал, полуфинал и финал.

Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсмена

Общая тактическая подготовка направлена на обучение спортсмена разнообразным тактическим приемам. Специальная тактическая подготовка направлена на овладение и совершенствование спортивной тактики в избранном виде спорта.

В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи:

1. Приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике (о ее эффективных формах, тенденциях развития в избранном и смежных видах спорта).
2. Сбор информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере в этой стране и разработка тактического плана выступления спортсмена на соревнованиях.
3. Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы.
4. Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей – наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы,

предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника.

5. Овладение приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

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

В тактических действиях выделяют три главные фазы:

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

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

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

Знание тактики является основой творческого мышления при решении индивидуальных и коллективных задач.

Спортсмен должен знать:

правила соревнований, особенности их судейства и проведения; условия соревнований и своих противников;

основы тактических действий в спорте, их зависимость от физической, технической и волевой подготовленности;

главные особенности тактики своего вида спорта и др.

Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена в соревнованиях

Все средства, способы и формы ведения соревновательной борьбы излагаются в тактическом плане.

Тактический план – это программа основных действий отдельных спортсменов или команды. Он составляется в процессе подготовки к соревнованиям и окончательно уточняется к моменту начала соревнований.

Тактический план имеет следующие разделы:

а) главная задача (которая ставится перед спортсменом или командой в конкретных соревнованиях);

б) общая форма тактической борьбы (наступательная, активно-оборонительная, защитная) и ее вариант применительно к условиям данных соревнований. В спортивных играх, кроме того, надо предусматривать систему игры, комбинации, частные приемы во взаимодействии игроков. В остальных видах спорта – возможность применения групповой тактики и отдельных комбинаций и приемов;

в) распределение сил с учетом интенсивности, продолжительности и характера нагрузок и отдыха – режим соревнований;

г) распределение сил в процессе каждого отдельного матча (график скорости, условный график, темп игры, длительность и характер разминки);

д) возможные переключения от одной тактики (или системы) к другой тактике (системе) в процессе соревнования в связи с возможными изменениями задач и обстановки тактической борьбы;

е) способы и методы маскировки собственных намерений;

ж) данные о противнике, слабые и сильные стороны в его подготовке (физической, тактической, технической и волевой) и соответствующие приемы нападения (индивидуальные и групповые) и противодействия (активно-оборонительные и защитные);

з) данные о местах соревнований, погоде, судействе, зрителях и т.д.

В спортивных играх кроме общего тактического плана игры команды может быть составлен тактический план и для отдельных игроков. В основу такого плана может быть положен анализ соотношения сил, единоборствующей пары (нападение и защита).

План проведения предстоящего состязания составляется спортсменом и тренером совместно, так как рост тактического мастерства спортсмена невозможен без его активного участия в составлении тактических планов соревнований.

4.4.5. Психологическая подготовка

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

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную.

Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок.

Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

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

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

Психологическая подготовка к тренировочному процессу

Рассматривая подготовку спортсмена, имеющего ограниченные возможности здоровья, в психолого-педагогическом аспекте, целесообразно, прежде всего, остановиться на формировании мотивов, определяющих отношение к спортивной деятельности; воспитании волевых качеств, необходимых для успеха в спорте; совершенствовании специфических психических возможностей (преодоление физических и социальных трудностей, развитие желания участвовать систематически в тренировочном процессе).

Спортивная деятельность отдельного спортсмена или команды в любом виде спорта всегда обусловлена теми или иными мотивами, которые имеют как личностную, так и общественную ценность. Они выступают в качестве внутренних побудителей человека к деятельности. В отличие от целей деятельности, которые определяют то, что хочет сделать или чего хочет достичь спортсмен, мотивы объясняют, почему он хочет именно это сделать и именно этого достичь.

В качестве мотивов спортивной деятельности могут быть различные интересы, стремления, влечения, установки, идеалы и т.п.

У юных спортсменов быть сильным, здоровым, ловким, всесторонне физически развитым и др. являются опосредованными мотивами занятий спортом. По мере роста достижений эти мотивы отходят на второй план. На первый план выходят непосредственные мотивы спортивной деятельности – выполнить спортивный разряд, стать мастером спорта, войти в состав сборной команды, добиться высоких результатов. Значение конкретных мотивов, которыми руководствуется спортсмен, имеет для тренера и спортивных руководителей большое практическое значение, так как позволяет оценить свойства личности, проявляющиеся в этих мотивах (любопытность, целеустремленность, патриотизм, честолюбие, индивидуализм,

коллективизм, чувство товарищества и др.), и использовать их для воспитания спортсмена.

Успеху формирования мотивации к длительному тренировочному процессу способствуют: постановка далеко отставленных целей, формирование и поддержание установки на успех, оптимальное соотношение поощрений и наказаний, эмоциональность тренировочных занятий, развитие спортивных традиций, принятие коллективных решений, особенности личности тренера.

Кроме обеспечения мотивации спортсменов, тренер должен формировать систему отношений к разным сторонам тренировочного процесса, обеспечивающих успешность спортивной деятельности. Элементами системы отношений спортсменов к тренировочному процессу являются отношение к спортивной тренировке в целом, отношение к тренировочным и соревновательным нагрузкам, отношение к тренировочным занятиям, отношение к спортивному режиму и т.п.

Составной частью общей психологической подготовки является волевая подготовка.

Под волей понимается психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения сознательно поставленных целей при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побуждений. Воля развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей, возникающих на пути к цели.

Трудности в спорте делятся на субъективные и объективные. Субъективные трудности зависят от особенностей личности данного спортсмена (характера, темперамента и т.д.). Эти трудности чаще всего проявляются в отрицательных эмоциональных переживаниях (страх перед противником, боязнь получить травму, смущение перед публикой). Объективные трудности в спортивной подготовке вызваны общими и специфическими условиями спортивной деятельности:

строгим соблюдением установленного режима, публичным характером соревновательной деятельности, интенсивностью тренировочных занятий, участием в большом количестве соревнований, неблагоприятной погодой, координационной сложностью упражнений и др.

Основные волевые качества в спорте – целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Целеустремленность выражается в способности ясно определять ближайшие и перспективные задачи и цели тренировки, средства и методы их достижения. Чтобы осуществить поставленные перед собой цели и задачи, спортсмен совместно с тренером планирует их. Для реализации этих планов большое значение имеют оценка достигнутых результатов, контроль тренера и самоконтроль.

Настойчивость и упорство означают стремление достичь намеченной цели, энергичное и активное преодоление препятствия на пути к достижению цели. Эти волевые качества связаны с обязательным выполнением задач тренировок и соревнований, совершенствованием физической, технической и тактической подготовки, соблюдением постоянного строгого режима. Спортсмен должен

посещать все тренировки, быть трудолюбивым, до конца бороться на соревнованиях.

Инициативность и самостоятельность предполагают творчество, личный почин, находчивость и сообразительность, умение противостоять дурным влияниям. Спортсмен должен уметь самостоятельно выполнять и оценивать физические упражнения, готовиться к очередным тренировкам, анализировать проделанную работу, критически относиться к суждениям и действиям товарищей, исправлять свое поведение.

Решительность и смелость есть выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний. Эти качества подразумевают своевременность, обдуманность принятых решений, хотя в отдельных случаях спортсмен может идти и на определенный риск.

Выдержка и самообладание означают способность ясно мыслить, относиться к себе самокритично, управлять своими действиями и чувствами в обычных и неблагоприятных условиях, т.е. преодолевать растерянность, страх, нервное возбуждение, уметь удержать себя и товарищей от ошибочных действий и поступков.

Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности.

Воспитание волевых качеств у спортсменов требует, прежде всего, постановки перед ними ясных и конкретных целей и задач. Добиваясь достижения поставленных целей, спортсмены напрягают свою волю, развивают волевые усилия, учатся преодолевать трудности и управлять своим поведением. Основным средством воспитания волевых качеств спортсменов является систематическое выполнение ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения специфических для данного вида спорта волевых усилий.

В любом волевом действии есть интеллектуальная, моральная и эмоциональная основа. Вот почему волевая подготовка должна базироваться на формировании у спортсменов нравственных чувств и расширение интеллектуальных способностей.

Воспитывать волевые качества у спортсменов необходимо планомерно, с учетом возраста и пола занимающихся, их физических и психологических возможностей. При воспитании волевых качеств у спортсменов следует, прежде всего, учитывать особенности избранного вида спорта. Воспитание волевых качеств спортсменов связано с постоянным преодолением объективных и субъективных трудностей. Усложнение тренировочного процесса, создание преодолимых, но требующих волевых усилий трудностей, борьба с «тепличными» условиями, создание на тренировочных занятиях сложных ситуаций, максимальное приближение условий занятий к соревновательным – вот основные требования, которые дают возможность воспитывать волевые качества в процессе тренировки.

Психологическая подготовка к соревнованиям

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную, перед выступлением, в ходе соревнования и после его окончания.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает:

получение информации об условиях предстоящего соревнования и конкурентах; получение информации об уровне тренированности команд; определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации); разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований; разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований;

стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки;

организацию преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления; создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения психической напряженности спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию включает психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением; психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления; психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления. Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы, и волевою настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействия, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена.

Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает:

- краткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время борьбы;
- стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности; психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений – нормализацию психического состояния;

- устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, выработку уверенности в своих силах; психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями – анализ прошедших выступлений;

- ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности; организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления, снижение

напряженности путем применения разных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушение и т.п.).

Успешность выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умения спортсмена управлять своим психическим состоянием перед и в ходе соревнования.

Психическое состояние, возникающее у спортсменов перед соревнованиями, обычно подразделяют на четыре основных вида:

1) оптимальное возбуждение – «боевая готовность». Это состояние характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, спокойствием, стремлением бороться за достижение высоких результатов;

2) перевозбуждение – «предстартовая лихорадка». В этом состоянии спортсмен испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнования;

3) недостаточное возбуждение – «предстартовая апатия». В этом состоянии у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, понижение технико-тактических возможностей и др.;

4) торможение вследствие перевозбуждения. В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические состояния. Спортсмен осознает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от этого избавиться.

Как правило, состояние боевой готовности способствует достижению высоких результатов, а три других – препятствуют. В связи с этим перед тренером и спортсменом перед соревнованиями могут стоять четыре главные задачи:

1. Как можно дольше сохранить состояние «боевой готовности».

2. Уменьшить уровень эмоционального возбуждения – если спортсмен находится в состоянии «предстартовой лихорадки».

3. Увеличить эмоциональный тонус спортсмена и уровень его активности, если спортсмен находится в состоянии «предстартовой апатии».

4. Изменить уровень эмоционального возбуждения – если спортсмен находится в состоянии торможения вследствие перевозбуждения.

С этой целью используются различные средства, методы и приемы воздействия на психику спортсмена, соответствующая организация учебно-тренировочного процесса.

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

а) словесные воздействия тренера, способствующие успокоению спортсмена, снятию состояния неуверенности – разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др. Их рекомендуют проводить за несколько дней до начала соревнований. Практика спорта показывает, что в день соревнований, особенно перед их началом, эти воздействия не дают положительного эффекта, а иногда приносят вред;

б) самовоздействия (аутовоздействия) спортсмена – самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы к снижению психической напряженности. Например, широко используются самоприказы типа «успокойся», «возьми себя в руки», «все в порядке», «молодец» и др.

в) переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена положительные эмоциональные реакции – чтение юмористической литературы, просмотр кинофильмов, телепередач;

г) фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинах природы, прослушивание через наушники музыкальных произведений;

д) успокаивающая аутогенная тренировка;

е) успокаивающий массаж;

ж) успокаивающая разминка (с преобладанием упражнений, выполняемых плавно, не спеша и т.п.);

з) специальные упражнения, направленные на снижение психического напряжения (произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержки дыхания).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящими выступлениями, настройки на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность. Так, словесное воздействие тренера (убеждение, похвала, требование и пр.) должно способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания и т.д. Словесные и образные самовоздействия сводятся в этом случае к концентрации мыслей на достижение победы, высокого результата, настройке на максимальное использование своих технико-тактических и физических возможностей, самоприказам типа «отдай все – только выиграй», «мобилизуй все, что можешь» и т.д. Используются также «тонирующие» движения; произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции; разминка с имитацией усилий, бросков; массаж и самомассаж (разминки, растирания, поколачивания); воздействие холодными раздражителями на локальные участки тела. Из психопрофилактических методов влияния применяются, прежде всего, аутогенная тренировка, активизирующая терапия и внушенный сон-отдых.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.).

Состояние торможения вследствие перевозбуждения и состояние недостаточного возбуждения при внешнем, зачастую одинаковом, проявлении требуют различных способов регулирования (что не всегда учитывают даже опытные тренеры). Для устранения состояния торможения требуется внимательное и спокойное отношение к спортсмену, снижающее его возбуждение, малоинтенсивная разминка (лучше уединенная), теплый душ, психорегулирующие воздействия и др.

4.4.6. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена – технической, физической тактической, психологической, теоретической в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- специально-подготовительные (игровые, передвижения, передвижения с ведением мяча) упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным.

При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

В любом виде спорта интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. Например, в спортивных играх, чтобы играть хорошо, команда должна играть много на протяжении всего года. Выполнение упражнений на технику, или развитие силы, или улучшение гибкости, или совершенствование отдельных тактических элементов и т.д. не может заменить тренировочные и соревновательные игры.

Только в играх полностью раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется связь и понимание между ними, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается гармоническое развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки, характерной для данного виде спорта.

В процессе интегральной подготовки, наряду с общей направленностью, предусматривающей комплексное совершенствование всех сторон подготовленности, целесообразно выделить и ряд частных направлений, связанных с сопряженным совершенствованием нескольких компонентов готовности спортсмена к достижению, – физическое и техническое, техническое и тактическое, физическое и тактическое, физическое и психологическое и т.п.

С целью повышения эффективности интегральной подготовки применяются методические приемы, упрощающие, усложняющие или интенсифицирующие соревновательную деятельность:

облегчение условий за счет применения различных моделирующих устройств, уменьшения количества игроков на площадке, организации соревнований с более слабыми или «удобными» соперниками, принудительное лидирование или гонки за лидером и др.;

усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, ринга или ковра, проведения соревнований в неблагоприятных климатических условиях, с более сильным или «неудобным» противником и др.;

интенсификация соревновательной деятельности посредством увеличения размеров поля или площадки, уменьшения времени владения мячом, увеличения продолжительности соревновательной деятельности, утяжеления снарядов и др.

В системе многолетних занятий спортом, в структуре годового цикла тренировки объем средств интегрального воздействия увеличивается по мере спортсмена к периоду активных выступлений в соревнованиях – на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Однако это не означает, что средства интегральной подготовки не находят применения в других периодах и на других этапах совершенствования спортсмена, что позволяет увязывать возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями успешного выполнения соревновательной деятельности.

4.4.7. Соревновательная деятельность

Соревновательная деятельность – это совместная деятельность спортсменов, тренеров и специалистов по наиболее полной реализации тренировочных эффектов и других факторов в условиях официальных соревнований.

Тренировочная работа строится с учетом особенностей предстоящих соревнований, включающих основные виды: контрольные, отборочные, основные.

Контрольные соревнования служат средством подготовки спортсменов, для внесения коррективов в ее содержание. По отношению к основным соревнованиям все предшествующие – контрольные служат целям соревновательной подготовки к эффективному выступлению в основных соревнованиях.

Отборочные – проводятся для отбора участников заключительного этапа соревнований или формирования сборных команд.

Основные соревнования – это соревнования, целью которых является повышение квалификации спортсмена.

Классификация соревнований осуществляется на основе правил, положений и календарей соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по футболу для лиц с заболеванием церебральным параличом

5.1. Особенности планирования тренировочного процесса

Особенности осуществления спортивной подготовки спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП» основаны на особенностях вида спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП». Особенности подготовки учитываются при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учётом:

этапа спортивной подготовки вида спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП»;
функциональных возможностей организма лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющими заболевание церебральный паралич или другие

неврологические заболевания, включая инсульт и последствия травмы головного мозга (далее – ЦП) с распределением по классам «FT 1», «FT 2», «FT 3», к которым они отнесены (далее соответственно – функциональная группа FT 1, FT 2, FT 3).

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

На спортивную подготовку 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.

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».

Для тренировочного процесса по виду спорта "футбол лиц с заболеванием ЦП" и другими неврологическими заболеваниями, включая инсульт и последствия травмы мозга, необходимы:

- самостоятельность передвижения;
- сохранность интеллекта.

Спортивная подготовка по виду спорта "футбол лиц с заболеванием ЦП" проводится с учетом функциональных групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий видом спорта "футбол лиц с заболеванием ЦП".

Особенностями построения тренировочного процесса для лиц с заболеванием ЦП и другими неврологическими заболеваниями, включая инсульт и последствия травмы мозга, является:

- построение процесса спортивной подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;
- направленность на коррекцию основного дефекта;
- профилактику сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств, и методов;
- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам;
- развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

5.2. Физиологическое влияние игры на подготовку спортсменов с ЦП

В последнее время в общем комплексе коррекционно-воспитательной работы лиц с ЦП все большее внимание уделяют игровой деятельности, как элементу коррекции и социальной адаптации.

Усложнение игровых упражнений (направленное на более совершенную технику движения, подвижность нервно-мышечного аппарата, высокую степень координации и мышечного напряжения) и выполнение их спортсменами влияет на чувство собственного успеха, самоутверждение в коллективе и степень

положительных эмоциональных. Это связано с тем, что спортсмен в силу большого эмоционального напряжения делает максимальное волевое движение, а отсюда - значительно шире возможность упрочения производимого движения. Подобным же влиянием обладают и игры-эстафеты.

Нередко под влиянием эмоционального фактора - стремления к успешному участию в игре - ребенок значительно более правильно производит то движение, выполнить которое или скорректировать движение, производившееся недостаточно правильно или же не в полном объеме, не удастся ему во время индивидуальных занятий или в процессе других видов деятельности. Систематическое использование игровых методов занятий позволяет добиться хороших результатов в улучшении двигательных навыков.

Игры, которые вызывают у занимающихся положительные эмоции, оказывают благоприятное влияние на нервную систему - это влияние достигается путём оптимальных нагрузок на память и внимание.

Особенности осуществления спортивной подготовки в футболе для лиц с ЦП учитываются:

- при составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки;
- при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта "футбол лиц с заболеванием ЦП» определяется Учреждением.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта "футбол лиц с заболеванием ЦП" определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития, функциональными классами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта "футбол лиц с заболеванием ЦП" осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта "футбол лиц с заболеванием ЦП" проводятся занятия, направленные на физическую коррекцию и социальную адаптацию с учетом функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

5.3. Специфика организации обучения в спорте лиц с заболеванием ЦП

Обучение лиц с заболеванием ЦП строится из специфических принципов, методов и технологий, с учетом специальных потребностей каждого обучающегося.

Спортивная тренировка лиц с заболеванием ЦП строится на основе двух групп принципов: тренировочных и специальных принципов для коррекционного воздействия.

В группу специальных принципов входят:

- коррекции физических недостатков занимающихся
- процесс физического развития и спортивной подготовки
- использования принципа повторности физических средств спортивной подготовки.

Принцип коррекции предполагает увеличение фонда сохранных способностей занимающихся, прежде всего, за счет развития тех качеств, которые больше всего отличают лицо с заболеванием ЦП от его лица, не имеющего нарушения в здоровье.

Каждому специалисту, работающему в адаптивном спорте и в частности с лицами с заболеванием ЦП, необходимо помнить, что занятия по программе, в группах начальной подготовки и в начале тренировочного этапа, в большей степени имеют коррекционную направленность и коррекционный эффект.

Тренер должен знать точный диагноз спортсмена, должен знать физиологию заболевания ЦП, нозологические группы. Все занятия должны проводиться с разрешения и при наличии допуска медицинских специалистов. Тренер должен учитывать индивидуальные особенности спортсменов и обязан определять задачи тренировочного занятия индивидуально для каждого спортсмена.

В последнее время в общем комплексе коррекционно-воспитательной работы лиц с церебральным параличом все большее внимание уделяют игровой деятельности, как элементу коррекции и социальной адаптации.

Игра - специфический вид двигательной деятельности. Она является сознательной деятельностью, направленной на достижение поставленной цели. Игры занимают ведущее место в физическом воспитании и социализации лиц с церебральным параличом.

Преимущество игр перед строго дозированными упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность.

Важнейший результат игры - это радость и эмоциональный подъем. Именно благодаря этому замечательному свойству подвижные игры, особенно с элементами соревнования, больше, чем другие формы физического воспитания, адекватны потребностям организма в движении.

В играх с элементами соревнования, как и в спорте, формируются выдержка, самообладание, правильное реагирование на неудачу.

Правильно организованные подвижные игры оказывают благоприятное влияние на развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки. Благодаря этому большое значение приобретают игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую работу, различные крупные и мелкие мышечные группы, игры, увеличивающие подвижность в суставах.

Игры активизируют деятельность сердца и легких, повышают их работоспособность, содействуют улучшению кровообращения и обмена веществ в организме.

Игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанные с длительным односторонним силовым напряжением (особенно статическим), способствуют совершенствованию важнейших систем и функций организма. Именно поэтому в играх не должно быть

чрезмерных мышечных напряжений и продолжительных задержек дыхания (натуживание). Важно, чтобы игры оказывали благоприятное влияние на нервную систему спортсмена, достигается путем оптимальных нагрузок на память и внимание играющих, организацией игр, которая вызывает положительные эмоции.

Для занятий с лицами с заболеванием ЦП могут привлекаться специалисты не только в области физической культуры и спорта, но и по одонтологии, валелогии, психологии, физиологии, дефектологии, биомеханики, медики и специалисты других специальностей.

Анализ удовлетворенности спортсменов в адаптивном спорте представляется эффективным механизмом при их обучении и подготовке к различным видам деятельности, связанным с занятиями физической культурой и спортом, выступлением на соревнованиях.

Для более качественной организации проведения занятий в адаптивном спорте необходимо учитывать практические рекомендации спортивного врача, рекомендации психолога, на основе полученных результатов анкетирования – тестирования, привлеченных специалистов.

1. Необходимо использовать информацию о степени удовлетворенности участников тренировочного процесса;
2. В тренировочном процессе тренеру-преподавателю по АФК и АС необходимо четко знать не только нозологические группы, которые в нем участвуют, но классификации, на которые делятся эти нозологические группы;

5.4. Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Места для проведения тренировочных занятий должны соответствовать требованиям техники безопасности, с учётом особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Проведение тренировочных занятий разрешается:

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

При реализации программы устанавливаются следующие требования техники безопасности:

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

- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей, обучающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля состояния спортсменов;
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование спортсменов;
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);
- индивидуальный подход к спортсменам при занятиях видами спорта;
- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа со спортсменами (строгая дисциплина на занятиях, взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

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

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма, обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в зале и на площадке возлагается на тренера-преподавателя по АФК и АС, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в зале и на тренировочных площадках осуществляется только через регистратуру по установленному порядку и на основании медицинской справки. На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся Учреждения с правилами безопасности при проведении тренировочных занятий по видам спорта.

Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан:

1. Прибывать на рабочее место за 20 минут до начала занятий. Визуальным осмотром проверять холлы, места проведения занятий, места для раздевания и хранения одежды на предмет безопасного состояния и исправности оборудования, отсутствия подозрительных и опасных для жизни предметов, и веществ.

2. Производить построение и переключку занимающихся в группе перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

3. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

4. Подавать докладную записку руководителю Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Ниже приведены требования техники безопасности в различных дисциплинах спорта лиц с заболеванием ЦП.

Инструкция по проведению занятий в зале

Общие требования техники безопасности

Тренер-преподаватель по АФК и АС:

1.1. Несет персональную ответственность за сохранность жизни и здоровья, занимающихся во время проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований.

1.2. Воспитывает у занимающихся чувство личной ответственности за выполнение техники безопасности, пожарной безопасности, дорожного движения, поведения на улице, в быту и т.д.

1.3. Принимает необходимые меры для создания здоровых и безопасных условий проведения занятий:

а) количество мест в спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета $0,7 \text{ м}^2$ на одного учащегося. Заполнение зала сверх установленной нормы запрещается.

б) полы спортивного зала должны быть упругими, без щелей и заступов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую, окрашенную поверхность;

в) полы не должны деформироваться от мытья и к началу занятия должны быть сухими и чистыми;

г) стены спортивных залов должны быть ровными, гладкими, окрашенными в светлые тона на всю высоту панелей красками;

д) приборы отопления должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стены;

е) оконные проемы спортивного зала должны располагаться по продольным стенам, остекление окон должно иметь защитное ограждение от ударов мяча;

ж) потолок зала должен иметь не осыпающуюся окраску, устойчивую к ударам мяча;

з) осветительные приборы должны быть защищены от ударов мяча;

и) вентиляция зала должна осуществляться естественным сквозным способом проветривания через окна и фрамуги, а также с помощью специальных вентиляционных приточно-вытяжных устройств;

к) на видном месте должен быть вывешен план эвакуации занимающихся на случай пожара или стихийного бедствия;

л) в спортивно зале должно быть не менее двух дверей.

1.4. Проводит инструктаж учащихся по ТБ с соответствующим оформлением инструктажа в журнале.

1.5. Следит за своевременностью прохождения медицинского осмотра занимающимися и узнает физическую подготовленность и функциональные возможности каждого занимающегося.

1.6. Несет ответственность за несчастные случаи, происшедшие в результате невыполнения им обязанностей, возложенных настоящими требованиями.

При проведении тренировочного занятия тренер-преподаватель должен иметь спортивную форму одежды (спортивный костюм, спортивную обувь).

Техника безопасности перед началом работы

Тренер-преподаватель по АФ и АС должен:

3.2.1. Инструктировать занимающихся о порядке последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

3.2.2. Приходить за 15-20 минут до начала занятий.

3.2.3. Перед началом занятий провести тщательный осмотр спортивного зала и принять соответствующие меры безопасности.

3.2.4. Проверить исправность инвентаря и оборудования.

3.2.5. Перед началом занятия узнать самочувствие занимающихся.

3.2.6. Не допускать занимающихся к занятиям без спортивной формы одежды.

3.3. Техника безопасности во время занятий

Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан:

3.3.1. Во время занятий не отлучаться и находиться с занимающимися до конца занятий.

3.3.2. Следить за соблюдением занимающимися мер безопасности.

3.3.3. Строго придерживаться принципов доступности и последовательности тренировок, соблюдать правила рациональной методики тренировок.

3.3.4. Следить за дисциплиной, повышать творческую активность занимающихся, способствовать овладению занимающимися навыками взаимопомощи.

3.3.5. Обучить занимающихся страховке, само страховке и взаимостраховке.

3.3.6. Осуществлять правильный выбор своего места для осуществления контроля и показа упражнений, а также регулирование физической нагрузки в течение занятия.

3.3.7. Наблюдать за действиями занимающихся и своевременно устранять допускаемые ими ошибки.

3.3.8. Обеспечить необходимую страховку при выполнении акробатических упражнений.

4.4. Техника безопасности в аварийных ситуациях

Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан:

4.4.1. Приостанавливать проведение занятий, сопряженных с опасностью для жизни, докладывать об этом руководителю учреждения.

4.4.2. При появлении у занимающихся признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу.

4.4.3. Оказать первую медицинскую помощь, а при необходимости доставить пострадавшего в медицинское учреждение, сообщить родителям.

4.4.4. Немедленно известить руководителя учреждения о каждом несчастном случае.

4.4.5. Производить эвакуацию занимающихся из спортивного зала согласно плану эвакуации.

5.4. Техника безопасности по окончании работы.

Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан:

5.4.1. Осмотреть место проведения занятия, убедиться в отсутствии напряжения в энергосети и устранить обнаруженные недостатки.

5.4.2. Проверить исправность инвентаря, в случае неисправности – устранить её и подготовить инвентарь к следующему занятию.

5.5 Инструкция по проведению занятий на спортивной площадке

1. Общие требования техники безопасности

Общие требования безопасности.

К общим правилам безопасности при проведении тренировочных занятий по футболу относятся:

Тренер-преподаватель по АФК и АС:

1.1. несет персональную ответственность за сохранность жизни и здоровья, занимающихся во время проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований; к занятиям по футболу допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

1.2. воспитывает у занимающихся чувство личной ответственности за выполнение техники безопасности, пожарной безопасности, дорожного движения, поведения на улице, в быту и т.д;

1.3. принимает необходимые меры для создания здоровых и безопасных условий проведения тренировочных занятий:

а) площадки для подвижных и спортивных игр должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов;

б) все спортивные снаряды и оборудование должны находиться в полной исправности

1.3. Избегать опасности возникновения травм:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на поле;
- при слабо укрепленных воротах;
- при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.).

1.4. проводит с занимающимися инструктаж по технике безопасности, с оформлением записи в журнале;

1.5. следит за своевременностью прохождения медицинского осмотра занимающимися и узнает физическую подготовленность и функциональные возможности каждого занимающегося;

1.6. несет ответственность за несчастные случаи, происшедшие в результате невыполнения им обязанностей, возложенных настоящими требованиями;

При проведении занятий тренер-преподаватель по АФК и АС обязан иметь аптечку доврачебной помощи.

При проведении тренировочного занятия тренер-преподаватель по АФК и АС должен иметь спортивную форму одежды (спортивный костюм, спортивную обувь).

1.7. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

2. Техника безопасности перед началом занятий.

2.1. Тренировочное занятие проводится только под руководством тренера-преподавателя по АФК и АС, в установленное время по расписанию.

2.2. Тренер-преподаватель по АФ и АС обязан:

- 1) приходить за 15-20 минут до начала занятий;
- 2) осмотреть место занятия и принять соответствующие меры безопасности;
- 3) проверить исправность инвентаря и оборудования, проверить отсутствие на поле посторонних предметов;
- 4) перед началом занятия узнать самочувствие занимающихся;
- 5) не допускать занимающихся к занятиям без надлежащей спортивной формы одежды;
- 6) провести физическую разминку;
- 7) провести инструктаж по ТБ при игре в футбол.

3. Техника безопасности в процессе проведения занятия

Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан:

3.1. во время занятий должен находиться с занимающимися до конца занятий;

3.2 следить за соблюдением занимающимися мер безопасности;

3.3. строго придерживаться принципов доступности и последовательности тренировок;

3.4. для повышения качества тренировок на занятиях должен следить за дисциплиной, повышать творческую активность занимающихся, способствовать овладению занимающимися навыками взаимопомощи;

3.5. обучить занимающихся страховке;

3.6. делать правильный выбор места для осуществления контроля и показа упражнений, для регулирования физической нагрузки, для наблюдения за действиями занимающихся и своевременного устранения допускаемых ими ошибки.

3.7. во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц и предметов;

3.8. у каждого игрока должны в обязательном порядке быть наработаны приемы и методы безопасного падения при столкновениях, прыжках и других игровых моментах.

3.9. обучающийся должен уметь избегать получения травм и нанесения их оппоненту; соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы;

3.10. спортсмен должен досконально знать правила игры в футбол и строго соблюдать их на поле;

4. Техника безопасности в процессе проведения игры

4.1. занятия должны проводиться в строго отведенных для этого местах (стадионах, спортивных залах);

- 4.2. дисциплина и порядок на поле осуществляется под контролем арбитра, тренера и капитана команды;
- 4.3. опоздавшие к началу занятия, к выходу на поле не допускаются;
- 4.4. обучающиеся, которые перенесли какое-либо заболевание незадолго до тренировки, допускаются к игре только при наличии медицинской справки;
- 4.5. на месте проведения мероприятия должны отсутствовать все посторонние предметы и лица;

5. Техника безопасности в аварийных ситуациях

Тренер-преподаватель по АФК и АС обязан:

- 5.1. приостановить проведение занятий, сопряженных с опасностью для жизни, доложить об этом руководителю учреждения;
- 5.2. при появлении у занимающихся признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу;
- 5.3. в случае получения занимающимся травмы оказать первую медицинскую помощь, а при необходимости доставить пострадавшего в медицинское учреждение, сообщить родителям;
- 5.4. немедленно извещать о каждом несчастном случае руководителя учреждения;
- 5.6. действовать по определенной схеме эвакуации, с учётом психофизических особенностей занимающихся.

Техникой безопасности предусмотрено, что каждый игрок должен обладать следующими знаниями в случае наступления аварийной ситуации:

- 5.7. о полученной травме, даже не значительной, незамедлительно уведомить тренера;
- 5.8. при ухудшении самочувствия следует прекратить игру и покинуть поле,

6. Техника безопасности по окончании занятий

Тренер-преподаватель по АФКиАС обязан:

- 6.1. не разрешать занимающимся оставаться на площадке после окончания тренировки и заниматься самостоятельно;
- 6.2. проверить исправность инвентаря, в случае неисправности – устранить её и подготовить инвентарь к следующему занятию.
- 6.3. по окончании проведения спортивного мероприятия все игроки должны снять форму и защитный инвентарь и поместить в специально отведенное место для его хранения;
- 6.4. далее вся команда направляется на прием водных процедур, где принимает душ и тщательно моет руки и лицо с мылом.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы.

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

право занимающихся на пользовании соответствующей материально-технической базой:

- наличие футбольного поля с натуральным (искусственным) покрытием;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010 № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота футбольные стандартные (5х2 м)	комплект	2
2.	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	4
3.	Манекен тренировочный	штук	10
4.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
5.	Мяч футбольный	штук	30
6.	Насос для накачивания мячей	комплект	4
7.	Сетка для переноски мячей	штук	3
8.	Стойки для обводки	штук	20
9.	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6

6.3. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	18
2.	Щитки футбольные	пар	30

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование						
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	
			Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
Гетры футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1
Рейтузы футбольные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1
Шорты футбольные	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5
Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1

6.4. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками;

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения;

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения.

Учреждение, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021 регистрационный № 65904);

профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541); профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540);

профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утвержденным приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111);

Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по АФК и АС по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП.

На всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться иные специалисты: (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.5. Информационно-методические условия реализации Программы

6.5.1. Нормативно-методические документы

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте РФ» от 16 ноября 2007 №329-ФЗ
2. Письмо Минспорта России от 24.01.2022 № ИСХ-02-5-09/1134 «О направлении методических рекомендаций».
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "футбол лиц с заболеванием ЦП", утвержденному приказом Министерством спорта России 22.11.2022 № 1053.
4. Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные РФ и осуществляющие спортивную подготовку, приказ Министерства спорта РФ от 16 августа 2013 № 645 с изм. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.06.2021 № 402 "О внесении изменений в Порядок приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 августа 2013 г. № 645.

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 562 "Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"
6. Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки, приказ Министерства юстиции спорта РФ от 30 августа 2013 № 636.
7. Постановление Главного санитарного врача РФ от 3.04.2003 № 27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251 – 03»
8. Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ"
9. Нормативные акты муниципальных органов и учреждения
10. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол для лиц с заболеванием ЦП, утверждённая Министерством спорта РФ 21.12. 2022 №1320
11. Правила вида спорта "футбол лиц с заболеванием ЦП" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2018 № 1095)
12. Приказ Министерства спорта РФ от 9 августа 2016 № 947 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
13. Учебное пособие «Патриотическое воспитание спортсменов», 2019
Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н.Ельцина, институт физической культуры, спорта и молодёжной политики.
14. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"

6.5.2. Список литературы

1. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура, учебное пособие, М., Советский спорт, 2000
2. 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
3. Теория и организация адаптивной физической культуры, учебник в 2-х т., под ред. С.П. Евсеева, М., Советский спорт, 2005
4. 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
5. Частные методики адаптивной физической культуры, учебное пособие, под ред. Л.В. Шапковой, М., Советский спорт, 2003
6. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных футболистов. Библиотечка тренера – М., Терра-Спорт, 2006. – 369с.

7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М., Человек, 2010. – 176с.
8. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. – 2-е изд., – М., Советский спорт, 2007

В литературе Российских авторов [Апарин, Платонова, 1983; Исанова, 1993; Лебединский, Спиваковская, 1973; Пилюгина, 1983; Полеся, Петренко, 1980; Страковская, 1994] отмечено успешное использование подвижных игр при поражениях ОДА.

В зарубежной литературе [Austin, 1978; Steadward R. D., C. Walsh, 1986], а также в отдельных статьях [Decosg, 1974; Paul, 1987; The play of children., 1981] отмечается положительное лечебное действие игр на детей с нарушениями центральной нервной системы и ОДА. На хорошую динамику состояния детей при церебральных параличах в результате использования подвижных игр указывают J. Beckwith и J. L. Frost [1985].

6.5.3. Перечень Интернет-ресурсов

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. paralymp.ru
4. Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>
5. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf
6. РУСАДА: www.rusada
7. Министерство спорта МО, <http://mst.mosreg.ru>
8. Министерство спорта РФ, <http://mon.gov.ru/>
9. Евсеев С.П. [http://sportwiki.to/адаптивный спорт](http://sportwiki.to/адаптивный_спорт)
10. fcpsr.ru

6.5.4. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

План физкультурно-массовых и спортивных мероприятий МБУ ДО ГОЩ СШАВС «Спартанец» формируется, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских спортивно-массовых и спортивных мероприятий, календарных планов спортивно-массовых и спортивных мероприятий Московской области, муниципального образования.

План-календарь спортивных мероприятий составляется на календарный год,

рассматривается на заседании тренерского совета и утверждается директором СШАВС «Спартаец».

В календаре отражены тренировочные мероприятия, чемпионаты, первенства, международные соревнования и фестивали, в которых планируется выступление или участие спортсменов СШАВС «Спартаец».