

Департамент культуры, молодежной политики и спорта города Сургута
Муниципальное учреждение Центр физической подготовки «Надежда»
Физкультурно-спортивный клуб инвалидов «Мечта»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУ ЦФП «Надежда»



В.А. Павлова

« _____ » _____ 2011г.

Принята
на заседании
тренерского совета
Протокол № 104
от « 13 » сентября 2011г.

**ПРОГРАМА
ПО ФУТБОЛУ**
для лиц с ограниченными
возможностями здоровья
(АДАПТИРОВАННАЯ)

на 5 лет

Программу разработали
О. В. Пашкова,
руководитель ФСКИ
«Мечта»,
Н. В. Ныньчук,
инструктор-методист

г. Сургут
2011г.

РЕЦЕНЗИЯ
на программу по мини-футболу
для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Физическая культура и спорт становятся сегодня одним из важнейших, а в ряде случаев – единственным условием физической, социальной и профессиональной реабилитации инвалидов, адаптации их к жизни, фактором оздоровления и профилактики. Существенное место в комплексе средств физической реабилитации людей с ограниченными возможностями занимают спортивные игры, в том числе и футбол.

Целью программы является укрепление здоровья людей с ограниченными возможностями, повышение работоспособности организма, формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, формирование здорового образа жизни, устойчивого желания и осознанного отношения к выполнению ими физических упражнений. Основные задачи программы отражены в пояснительной записке.

В основу программы заложены нормативные правовые основы, регулирующие деятельность специалистов по адаптивной физической культуре и спорту, основополагающие принципы спортивной подготовки, результаты научных исследований и спортивной практики. Нормативы были разработаны на основе отечественных и международных требований по подготовке спортсменов по футболу в учреждениях и организациях, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии и инвалидами.

Нормативная часть программы содержит основные требования к занимающимся по возрасту, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. Данный раздел полностью отвечает возможностям занимающихся соответствующего возраста и подготовленности. Все данные раздела представлены в табличной форме и отражают распределение объемов подготовки на год.

Практические материалы в большинстве случаев носят характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для решения задач соответствующего вида подготовки.

Методическая часть программы включает организационно-методические рекомендации построения тренировочного процесса со спортсменами, имеющими отклонения в развитии, так же особенности подхода к обучению техники игры в футбол занимающихся с отклонениями в развитии.

Программа адаптирована для занятий в спортивно-оздоровительных группах и рассчитана на 5 лет. Она предназначена для тренеров, работающих по направлению адаптивной физической культуры с лицами, имеющими отклонения в развитии, следующих категорий: ВОГ – инвалиды по слуху; ВОС – инвалиды с нарушением зрения; ИД – нарушение интеллекта; ВОИ – общие заболевания; ПОДА – поражение опорно-двигательного аппарата; ДЦП – детский церебральный паралич.

Программа по футболу содержит нормативы технической и физической подготовки; требования к учебно-тренировочному процессу; контрольно-переводные нормативы по футболу.

В конце программы, в виде приложений вынесены выдержки из правил игры в футбол для лиц с ограниченными возможностями и примерная группировка подвижных игр по преимущественному проявлению физических качеств.

Программа четко структурирована по содержанию и возрастной направленности, в структуре каждого раздела представлены все необходимые компоненты. Рекомендуется добавить в отдельный подраздел содержание воспитательной работы.

В целом данная программа соответствует основным требованиям, предъявляемым к этому документу, и может быть рекомендована к работе с данным контингентом занимающихся в спортивно-оздоровительных группах МУ ЦФП «Надежда».

Рецензент *Л.В. Диордица*
Доцент кафедры
физического воспитания
СурГУ, к.п.н.

01.09.2011г



/Л.В. Диордица/



СОДЕРЖАНИЕ.

Введение	6
1. Пояснительная записка	7-14
1.1 Распределение спортсменов по функциональным классам.....	9-14
I. 2. Распределение на классы в футболе.....	14-15
2. Нормативная часть.....	15-16
2.1. Периодизация многолетней подготовки спортсменов – инвалидов и лиц с отклонениями в развитии.....	16-18
2.2. Условия зачисления в группы, перевод занимающихся на последующий этап многолетней подготовки.....	18-19
2.3. Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке	19-23
3. Годовой план.....	21
4. Теоретическая подготовка.....	21-22
4.1. Содержание программы 1 –го года подготовки (СОГ 1).....	22-23
5. Практические занятия.....	23
5.1. Общая физическая подготовка.....	23-26
5.2. Специальная физическая подготовка.	
5.2.1. Двигательные действия и навыки.....	26-27
5.2.2. Специально развивающие упражнения.....	27-28
6. Техническая подготовка.....	28-29
6.1. Техника игры вратаря.....	29
7. Тактическая подготовка.....	29
7.1. Тактика игры вратаря.....	29-30
7.2. Тактика нападения.....	30-31
7. 3. Тактика защиты.....	32-33
8. Методические рекомендации.....	33
8.1. Организационно-методические особенности построения тренировочного процесса со спортсменами, имеющими отклонения в развитии.....	33-35

8.2. Особенности подхода к обучению технике игры в футбол занимающихся с отклонениями в развитии.....	35-37
8.3. Методические рекомендации по освоению техникой игры.....	37-38
9. Результат освоения программы	38
9.1. Диагностика результативности тренировочного процесса.....	38-39
9.2. Контрольные нормативы по физической и технической подготовки	39-40
Приложение 1.....	43-44
Приложение 2.....	45
Литература	46

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и спорт становятся сегодня одним из важнейших, а в ряде случаев - единственным условием физической, социальной и профессиональной реабилитации инвалидов, адаптации их к жизни, фактором оздоровления и профилактики инвалидизации населения. Существенное место в комплексе средств физической реабилитации людей с ограниченными возможностями занимают спортивные игры, в том числе **футбол**.

Футбол – поистине один из самых массовых и любимых видов спорта. Его популярность среди взрослых и детей чрезвычайно велика. Эта игра привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технических и тактических приемов борьбы, эмоциональностью, слаженностью действий команды спортсменов. Футбол, как командная спортивная игра, в большей степени способствует разностороннему физическому развитию. Постоянно меняющаяся игровая ситуация, непрерывная борьба за мяч связаны с самыми разнообразными движениями и технико-тактическими действиями.

Футбол помогает воспитывать такие ценные морально-волевые качества как целеустремленность и коллективизм, дисциплинированность, выдержку и самообладание, а также совершенствовать основные двигательные качества: быстроту и точность движений, ловкость, силу, выносливость, эта игра способствует закаливанию и повышению сопротивляемости организма, а также расширению адаптационных возможностей. Систематическое занятие футболом, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают всестороннее влияние на физическое развитие спортсменов-инвалидов: совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается нормальное физическое развитие.

Огромная популярность футбола позволяет широко использовать эту игру как действенное средство физического развития и укрепления здоровья лиц с отклонениями в развитии и инвалидов. При игре в футбол выполняется достаточно большая по нагрузке работа, что способствует повышению уровня функциональных возможностей. Особая привлекательность футбола

объясняется также его доступностью, для игры в футбол не требуется специального инвентаря и приспособлений.

Разнообразный бег с изменениями направлений движения, различные прыжки, богатство самых разнохарактерных по структуре движений тела, удары, остановки и владение мячом, проявление максимальной быстроты движений, развитие волевых качеств, тактического мышления и многое другое - все это позволяет считать футбол такой спортивной игрой, которая способствует совершенствованию многих ценных качеств, необходимых каждому человеку в его повседневной жизни.

Футбол инвалидов любительский, в него играют везде. Но среди лучших команд проводятся соревнования от региональных до Всероссийских и международных. Чемпионаты мира и Европы проводятся по всем категориям инвалидов, а в Программе Паралимпийских игр участвуют команды ДЦП и тотально-слепых.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В основу программы по футболу заложены нормативные правовые основы, регулирующие деятельность специалистов по адаптивной физической культуре и спорту, основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и спортивной практики. Нормативы были разработаны на основе отечественных и международных требований по подготовке спортсменов по футболу в учреждениях и организациях, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии и инвалидами. При подготовке раздела с методическими рекомендациями были использованы работы Т.М. Гавриловой, В.М. Мозгового, И. Ю. Радчич, Б.В. Сермеева и других.

В данной программе представлен программный материал по содержанию теоретических и практических занятий, методические рекомендации, нормативы физической подготовки. Программа по футболу содержит нормативы технической и физической подготовки; требования к учебно-тренировочному процессу; контрольно-переводные нормативы по

футболу, методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса.

Программа адаптирована для занятий в спортивно-оздоровительных группах и рассчитана на 5 лет.

Футбол инвалидов - это шесть разновидностей футбола по признакам заболеваний: ампутанты, тотально-слепые и слабовидящие, игроки ДЦП, глухие спортсмены и футболисты с нарушением умственного развития. Каждый футбол имеет свои особенности. Одним нужен классификационный подход, определяющий степень нарушения здоровья (ДЦП, слабовидящие), другим это не нужно, поскольку ампутанты и тотально-слепые видны невооруженным взглядом.

Данная программа предназначена для тренеров работающих по направлению адаптивной физической культуры с лицами, имеющими отклонения в физическом развитии, следующих категорий:

ВОГ - инвалиды по слуху;

ВОС - инвалиды с нарушением зрения;

S -14 - нарушение интеллекта;

ВОИ – общие заболевания;

ПОДА - поражение опорно-двигательного аппарата;

ДЦП - детский церебральный паралич.

Целью программы является привлечение максимально возможного числа людей с ограниченными физическими возможностями для систематического занятия в секции футбола, оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, а так же подготовка спортивных резервов для участия в соревнованиях по футболу различного уровня.

Таким образом, в процессе занятий футболом со спортсменами – инвалидами тренер решает следующие **задачи**:

1. Общие: укрепление здоровья, повышение работоспособности организма, формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование двигательных качеств;

формирование навыков здорового образа жизни и устойчивого желания и осознанного отношения к выполнению физических упражнений.

2. Коррекционные: коррекция нарушений физического развития и психомоторики (задачи определяются дифференцированно в зависимости от характера и степени выраженности дефекта). Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании учебно-тренировочных занятий важен дифференцированный подход в зависимости от характера и степени выраженности дефекта.

Например, для *глухих и слабослышащих детей* – это развитие функций статического и динамического равновесия, обучение речевому материалу, связанному с развитием двигательных умений и навыков.

Для *инвалидов по зрению* – это коррекция скованности и ограниченности движений, развитие навыков ориентирования на слух, развитие функций кинестетического анализатора.

Для *инвалидов с нарушением опорно-двигательного аппарата* – профилактика развития вторичной тугоподвижности, контрактур суставов конечностей, сохранившейся конечности, культы, недоразвитых конечностей, укрепление и развитие силы мышечных групп сохранившейся конечности, улучшение подвижности в суставах, повышение психоэмоционального тонуса.

Для правильного распределения соотношения общей и специальной физической нагрузки в работе со спортсменами с ограниченными физическими возможностями следует руководствоваться общепринятым распределением спортсменов – инвалидов по функциональным классам.

1.1. Распределение спортсменов по функциональным классам.

В программе летних Паралимпийских игр 2004 года в Афинах (Греция) спортсмены *соостязаются в футболе в двух группах:* лица с последствиями церебрального паралича (Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом - CP-ISRA) и незрячие спортсмены (Международная ассоциация спорта слепых - IBSA). Кроме этого, такие международные организации как CP-ISRA, IBSA, CISS (Международный

спортивный комитет глухих), ENAS-FID (Международная спортивная ассоциация для лиц с нарушенным интеллектом), ISOD (Международная спортивная организации инвалидов с ампутациями и прочими поражениями опорно-двигательного аппарата) каждые четыре года проводят чемпионаты мира и Европы по футболу. В программе летних Сурдлимпийских игр глухие спортсмены также соревнуются в футболе.

Спортсмены распределяются по классам в соответствии с их функциональными возможностями, а не категориями инвалидности. Такая функциональная классификация основывается, прежде всего, на тех способностях спортсмена, которые позволяют ему соревноваться в футболе по принципу справедливой игры, а потом уже на медицинских данных. Это делается с целью предоставления спортсменам возможности соревноваться с теми, кто имеет равные или схожие функциональные способности.

Каждая международная спортивная организация установила свои правила для определения классификации спортсменов, которую производят назначенные ими международные классификаторы.

Классификация

Международной спортивной ассоциации спорта слепых (JIBS A):

Медицинская спортивная классификация международной спортивной ассоциации слепых (IBSA) предусматривает *3 спортивных класса для спортсменов с патологией глаз*. Спортивная классификация незрячих спортсменов универсальная для применения во всех имеющихся видах спорта, доступных слепым и слабовидящим, а применение ее для разных соревнований зависит от вида спорта.

Классификация учитывает состояние двух основных зрительных функций органа зрения: остроты зрения и периферических границ поля зрения. Ниже приведен русский перевод критериев медицинской классификации IBSA.

**Критерии спортивной медицинской классификации
международной ассоциации спорта слепых**

Спортивные классы	Состояние зрительных функций
Класс В 1	Отсутствие светопроекции, или при наличии светопроекции, неспособность определить тень руки на любом расстоянии и в любом направлении.
Класс В2	От способности определить тень руки на любом расстоянии, до остроты зрения ниже 2\60 (0.03), или при концентрическом сужении поля зрения до 5 градусов.
Класс В3	От остроты зрения выше 2\60, но ниже 6\60 (0.03-0.1), и\или при концентрическом сужении поля зрения более 5 градусов, но менее 20 градусов.

ПРИМЕЧАНИЕ: классификация проводится по лучшему глазу в условиях с лучшей оптической коррекцией. Счет пальцев определяется на контрастном фоне. Границы поля зрения определяются с меткой, максимальной для данного периметра.

Спортсмены, которые имеют остроту зрения выше 0.1 и периферические границы поля зрения шире 20 градусов от точки фиксации, не допускаются к международным соревнованиям инвалидов по зрению. Согласно принятым правилам IBSA спортсмены, выступающие в классе В1, во время соревнований должны иметь светонепроницаемые очки, которые контролируются судьями.

Классифицировать слепых и слабовидящих спортсменов должны врачи-офтальмологи. Проводить спортивную классификацию инвалидов по зрению рационально еще на этапе обучения в школах слепых и слабовидящих, так как при этом легче решать вопросы как тренерской работы (наполняемость в группах, выбор соответствующего оснащения и

т.д.), так и проводить наблюдение за динамикой состояния зрительных функций.

Классификация Международной ассоциации спорта и рекреации
лиц с церебральным параличом – CP-ISRA.

Классы обозначаются двумя буквами - CP (что означает «церебральный паралич») и цифрой, обозначающей уровень возможностей спортсмена.

CP1, CP2, CP3 и CP4 - к этим классам относятся те спортсмены с церебральным параличом, которые на соревнованиях используют коляски (за исключением плавания).

CP1 - спортсмен с ограниченными движениями и слабой функциональной силой рук, ног и туловища. Спортсмен использует коляски с электроприводом или постороннюю помощь при передвижении. Он не в состоянии вращать колеса кресла-коляски. Спортсмен соревнуется сидя в коляске.

CP2 - спортсмен со слабой функциональной силой рук, ног и туловища. Он в состоянии самостоятельно вращать колеса кресла-коляски. Спортсмен соревнуется сидя в коляске.

CP3 - спортсмен демонстрирует способности к движениям тела при передвижении на коляске, однако наклоны тела вперед при этом ограничены.

CP4 - спортсмен демонстрирует хорошую функциональную силу с минимальными ограничениями или проблемами контроля в руках и туловище. Спортсмен демонстрирует слабое равновесие. Спортсмен соревнуется сидя в коляске.

CP5, CP6, CP7 и CP8 - к этим классам относятся те спортсмены с церебральным параличом, которые на соревнованиях не используют коляски.

CP5 - Спортсмен имеет нормальное статическое равновесие, но демонстрирует проблемы в динамическом равновесии. Небольшое отклонение от центра тяжести приводит к потере равновесия. Спортсмен может иметь достаточные двигательные возможности для бега.

CP6 - у спортсмена нет способности сохранять неподвижное положение; он демонстрирует произвольные циклические движения и как

правило, поражены все конечности. Спортсмен может ходить без посторонней помощи. Обычно имеет проблемы контроля над руками, а ноги функционируют лучше, чем у спортсмена класса CP5, особенно при беге.

CP7 - спортсмен имеет непроизвольные мышечные спазмы с одной стороны тела. У него имеются хорошие функциональные возможности в доминирующей половине тела. Он может ходить без посторонней помощи, но часто прихрамывает на одну ногу по причине непроизвольных мышечных спазм. При беге хромота может исчезнуть почти полностью. Его сильная сторона тела лучше развита и хорошо выполняет движения при ходьбе и беге. Кисть и рука поражены с одной стороны тела, в то же время с другой стороны тела демонстрируется хорошая подвижность руки.

CP8 - у спортсмена минимальные непроизвольные спазмы в одной из рук, ног или половине тела. Чтобы соревноваться в данном классе, спортсмен должен иметь диагноз церебральный паралич или другое не прогрессирующее поражение головного мозга.

Группа (класс), в которую определяется спортсмен, может со временем меняться в зависимости от того, улучшилось или ухудшилось функциональное состояние спортсмена. Поэтому спортсмен на протяжении своей спортивной карьеры проходит через процесс определения класса не один раз.

Например, у каждого спортсмена, прибывшего на Паралимпийские игры, проверяются классификационные документы, и те спортсмены, которые нуждаются в переклассификации, приглашаются на комиссию, где международные специалисты или подтверждают имеющийся у спортсмена класс, или присваивают ему новый.

Прямое использование принятых в России критериев для определения группы инвалидности невозможно применять напрямую для спортивной классификации, так как задачи, ставящиеся перед специалистами медико-социальной экспертизы при установлении группы инвалидности совершенно иные, чем задачи спортивной классификации.

Далее приводятся определения функциональных классов у спортсменов, выступающих в соревнованиях по футболу по программе летних Паралимпийских игр 2004 года.

I. 2. Распределение на классы в футболе

Как уже упоминалось выше, в соревнованиях по футболу участвуют спортсмены с нарушением слуха, нарушением зрения, нарушением интеллекта (по версии INAS-FID) и спортсмены поражением опорно-двигательного аппарата.

В соревнованиях среди спортсменов с нарушением слуха (CISS), нарушением интеллекта (INAS-FID), среди спортсменов-ампутантов (ISOD) разделение на классы или группы не производится. Правила игры в футбол для спортсменов с нарушением слуха и интеллекта те же, что и для здоровых спортсменов. Спортсмены - ампутанты играют по несколько измененным правилам (выдержки из правил прилагаются).

IBSA проводит официальные соревнования по футболу отдельно: среди команд, состоящих из totally слепых спортсменов (класс **B1**, каждый игрок должен иметь на глазах специальные светонепроницаемые очки), и среди команд, состоящих из спортсменов с нарушением зрения (классы **B2** и **B3**). Игры проводятся по несколько измененным правилам (выдержки из правил игры прилагаются).

CP-ISRA проводит официальные соревнования среди команд, которые должны состоять из спортсменов классов **CP5, CP6, CP7, CP8**. Игры проводятся на поле уменьшенных размеров, с уменьшенными воротами и с количеством игроков 7 человек, включая вратаря (выдержки из правил игры прилагаются). Для установления более справедливых условий участия в соревнованиях по футболу спортсменов каждого их приведенных выше классов, руководство комитетом по футболу CP-ISRA приняло решение, что на поле на протяжении всей игры должен постоянно находиться как минимум один спортсмен класса **CP5** или **CP6**. Одновременно, количество на поле игроков класса CP8 (с более высокими возможностями) ограничено

до трех человек. Если в команде не оказывается спортсмена класса СР5 или СР6, то команда играет в уменьшенном составе.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В типовой программе предполагается на основе сложившегося опыта работы и рекомендаций специалистов определять наполняемость групп в учреждениях и организациях, осуществляющих деятельность по адаптивной физической культуре и спорту, по следующему принципу: чем меньше функциональные возможности занимающихся, тем меньше человек должно быть в группе. Кроме того, численный состав в группе занимающихся зависит от индивидуальных (возрастных, физических и других) особенностей, их уровня подготовки и ряда других факторов.

В связи с этим распределение занимающихся на группы должно осуществляться в зависимости от уровня ограничений или нарушений, которые мешают им овладеть необходимыми в футболе навыками и достигать мастерства.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- тестирование и медицинский контроль;
- медико-восстановительные мероприятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах;

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

В группах футбола не осуществляются функции лечебной физической культуры. Лица, прошедшие курс занятий лечебной физической культурой и

получившие соответствующие рекомендации от лечащего врача, могут далее заниматься в группах адаптивной физической культуры и спорта в избранном или рекомендованном виде спорта, в том числе футболом.

2.1. Периодизация многолетней подготовки спортсменов – инвалидов и лиц с отклонениями в развитии.

Многолетняя подготовка занимающихся футболом в учреждениях (организациях), осуществляющих деятельность по адаптивной физической культуре и спорту, разделяется на следующие этапы:

- 1) Коррекционно-оздоровительный с элементами спорта, который может длиться весь период занятий в учреждении;
- 2) Начальной подготовки с продолжительностью от 2-х лет и более;
- 3) Учебно-тренировочный с продолжительностью от 4 лет и более;
- 4) Спортивного совершенствования с продолжительностью от 3-х лет и более;
- 5) Высшего спортивного мастерства.

Каждому этапу соответствуют следующие задачи и критерии оценки деятельности учреждений (организаций) по адаптивной физической культуре и спорту.

Коррекционно-оздоровительный этап с элементами спорта (КО) предполагает привлечение максимально возможного числа детей с отклонениями в развитии или состоянии здоровья, и инвалидов без ограничения возраста к систематическим занятиям футболом в целях оздоровления, коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, компенсаторной перестройки моторных функций, воспитания личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств.

Критерии оценки деятельности учреждений (организаций) по адаптивной физической культуре и спорту:

- 1) Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий.

2) Динамика индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов и систем, нарушения которых являются причинами инвалидности, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей индивида.

3) Динамика индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких), и основных физических качеств занимающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности).

4) Уровень освоения навыков гигиены, самоконтроля, бытового самообслуживания, общения с окружающими; способности к самостоятельному передвижению.

Этап начальной подготовки (НП) предусматривает в дополнение к задачам первого этапа начало спортивной специализации занимающихся.

Критерии оценки деятельности учреждений (организаций) по адаптивной физической культуре и спорту:

1) Стабильность состава занимающихся.

2) Динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.

3) Динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся.

4) Уровень освоения основ техники выполнения приемов игры в футбол, навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью соответствующих технических средств) и бытового самообслуживания, умение ориентироваться в окружающей среде и незнакомой обстановке, способность контактировать с незнакомым тренером.

Учебно-тренировочный этап (УТ) предусматривает, в дополнение к задачам первого и второго этапов, повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности, с учетом индивидуальных

особенностей занимающихся и требований программ по футболу. В индивидуальных случаях предусматривает привлечение перспективных спортсменов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России и успешно выступать в международных соревнованиях.

Критерии оценки деятельности учреждений (организаций) по адаптивной физической культуре и спорту:

- 1) Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных учебной программой по футболу, выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.
- 2) Освоение теоретических разделов учебной программы.
- 3) Динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.
- 4) Динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся и навыков социальной адаптации.
- 5) Динамика спортивно-технических показателей.
- 6) Стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов.
- 7) Число спортсменов, подготовленных для сборных команд России среди инвалидов.

2.2. Условия зачисления в группы, перевод занимающихся на последующий этап многолетней подготовки.

В группе футбола могут заниматься все желающие при наличии разрешения от врача, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта, и для детей разрешения от родителей.

Возраст для занимающихся от 7 до 18 лет. Группы подразделяются на следующие возраста: от 7 до 10 лет, от 11 до 14 лет, от 15 до 18 лет.

Занятия в спортивно-оздоровительных группах проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, объем нагрузки соответствует возрастным, физическим и физиологическим особенностям.

В группы СОГ 1 и СОГ 2 на этапы коррекционно-оздоровительной и начальной подготовки принимаются дети с отклонениями в развитии или состоянии здоровья и инвалиды любого возраста, желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом, при наличии у них:

- для взрослых рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации;

- для детей с отклонениями в развитии или состоянии здоровья - направление или разрешение (допуск) лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.

В группы СОГ 3 (учебно-тренировочный этап) подготовки зачисляются на конкурсной основе занимающиеся, которые за период не менее двух лет прошли необходимую подготовку в группах начальной подготовки, при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке и наличии соответствующих заключений медицинских работников.

2.3. Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Кроме занятий в секции по футболу занимающиеся должны отрабатывать отдельные технические и физические элементы под контролем тренера.

Группа	Основная направленность занятий
СОГ 1	Обучение удару внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; остановке катящегося мяча; ведению внутренней и внешней частью подъёма (по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводкой стоек); остановке катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижным играм типа «Точная передача».

СОГ 2	Обучение упражнениям без мяча, упражнениям с мячом, тактическим действиям, спортивным играм (мини-футбол, футбол по упрощённым правилам, футбол по правилам), прикладным действиям.
СОГ 3	Дальнейшее физическое развитие, техническое совершенствование в сочетании с изучением различных тактических приёмов и способов ведения игры, обучение инструкторско-судейской практике.

Наполнение групп, объем и характер тренировочных занятий и упражнений определяется в зависимости от уровня общефизической и специальной подготовки, возраста, физического развития, степени тяжести заболевания.

Наименование этапа	Год обучения	Мин. возраст для зачисления (лет)	Максимальное число учащихся в группе		Макс. кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
			Класс	Кол-во		
СОГ 1		7 - 10	СР5-8 В1-3 Ампутанты ID, глухие	14 10 14 22	6 6 6 6	Выполнение нормативов ОФП
СОГ 2	1 год	7 - 10	С5-8 В1-3 Ампутанты ID, глухие	14 10 14 22	8 8 8 8	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	2 год и выше	11 - 14	С5-8 В1-3 Ампутанты ID, глухие	12 8 12 18	10 10 10 10	Выполнение нормативов ОФП, СФП.
СОГ 3	до 2-х лет	15 - 18	С5-8 В1-3 Ампутанты ID, глухие	10 8 10 16	12 12 12 12	Выполнение нормативов ОФП, СФП.
	свыше 2-х лет	12-13	С5-8 В1-3 Ампутанты ID, глухие	8 6 8 12	14 14 14 14	Выполнение нормативов ОФП, СФП.

* в разрезе функциональных классов занимающихся.

Учитывая, что футбол не является индивидуальным видом спорта, в учебной группе неизбежно объединение спортсменов, имеющих разные по тяжести поражения (класс). Например, в футболе для спортсменов с

последствиями церебрального паралича, в команде должны быть игроки всех четырех классов (С5-8). Это влияет на определение минимального количества учащихся в группе. Слишком малое количество занимающихся в группе не позволит обучать тактическим действиям во время игры, слишком большое количество занимающихся не позволит тренеру осуществлять индивидуальный подход.

3. ГОДОВОЙ ПЛАН.

п/п	Разделы подготовки	Количество часов		
		СОГ 1	СОГ 2	СОГ 3
1.	Теоретическая подготовка	7	5	5
2.	Общая физическая подготовка	80	50	40
3.	Специальная физическая подготовка	40	60	66
4.	Техническая подготовка	40	50	50
5.	Тактическая подготовка	25	27	31
6.	Игровая подготовка	105	105	105
7.	Соревнования по футболу	Согласно календарному плану		
8.	Контрольные испытания по ОФП и СФП	8	8	8
9.	Медицинский контроль и обслуживание	7	7	7
	Итого часов	312	312	312

4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

п/п	Разделы подготовки	Количество часов		
		СОГ 1	СОГ 2	СОГ 3
1.	Общие вопросы теории физической культуры и спорта	1	-	-
2.	Футбол в России и за рубежом	1	1	1
3.	Гигиенические знания и навыки	1	1	1
4.	Правила игры	2	1	1
5.	Правила техники безопасности на занятиях.	2	1	1

6.	Психологическая подготовка	-	1	1
	Итого часов	7	5	5

4.1. Содержание программы 1 –го года подготовки (СОГ 1).

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка играет важную роль в овладении спортивным мастерством. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст и общее состояние занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Темы.

Общие вопросы теории физической культуры и спорта. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, значение ее для укрепления здоровья. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания, порядок их присвоения и пр.

Футбол в России и за рубежом. История развития футбола в мире и в нашей стране. Достижения футбольных команд. Итоги и анализ выступления команд в соревнованиях различного ранга, в том числе и международных.

Гигиенические знания и навыки. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме

спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Правила техники безопасности на занятиях. Травматизм в процессе занятий футболом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях футболом.

Психологическая подготовка. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

Правила игры в футбол. Ознакомление с правилами игры в футбол: количественная численность команды, требования к оборудованию, термины в футболе, и т. и т.п.

5. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФУТБОЛУ

5.1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкания строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и партнером.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положения ног (на ширине плеч, одна впереди и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для воспитания ловкости

Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом. Прыжки в высоту, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Перекаты вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие, через партнера); стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове; стойка на руках. Лазание по канату и шесту, размахивание

в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор, упражнения на равновесие. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения в свободном беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложнопереесеченной местности. Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижному и движущую) с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Упражнения для воспитания быстроты.

Пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения на расслабление различных групп мышц.

При воспитании физических качеств у юных футболистов необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

Упражнения для воспитания силы

Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекатывание груза. Перетягивание каната. Бег по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

Прыжки в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Общеразвивающие упражнения (с малым отягощениями), выполняемые в

быстром темпе. Подвижные игры с применением силовой борьбы. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.

Упражнения для воспитания выносливости

Равномерный бег. Частота пульса во время работы 130-170 уд/мин. Переменный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа 5-10 сек., интервал отдыха – 15-30 сек). Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 30 сек.; интервалы отдыха – 1-1,5 мин, число повторений – 3-5). Подвижные игры. Бег по песку, по воде. Подвижные игры.

5.2. Специальная физическая подготовка.

5.2.1. Двигательные действия и навыки.

Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмёркой» (с максимальной и изменяющейся скоростью); бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперёд.

Жонглирование мячом: ногой, головой.

Ведение мяча: внутренней частью подъёма стопы («змейкой» между стойками, по прямой с изменяющейся скоростью); попеременно внешней и внутренней поверхностью стопы с изменяющейся скоростью передвижения.

Удары: серединой подъёма стопы с места и с разбега по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; после отскока от земли; с поворотом; пяткой ноги; головой по летящему мячу (стоя на месте и в прыжке).

Передача мяча: на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие); в движении.

Вбрасывание мяча: из-за боковой линии, стоя на месте, с разбега.

Отбирание мяча у соперника: толчком плеча в плечо; выбиванием; наложением стопы на мяч; подкатом.

Остановка летящего мяча: внутренней стороной стопы, грудью.

Обманные действия: индивидуальные с мячом и без мяча (финты); наступание на мяч; ложное продвижение, с мячом мимо соперника; ложный замах.

Групповые обманные действия: ложный пас; ложные действия: получить пас от партнёра, производящего вбрасывание мяча из-за лицевой линии; пропуск мяча партнёру; оставление мяча партнёру; ложные действия при подаче углового удара.

Тактические действия: взаимодействия игроков в нападении и защите при подаче углового удара и при пробитии штрафных; взаимодействия игроков при вбрасывании мяча из-за лицевой линии.

Спортивные игры: мини-футбол, футбол по упрощённым и основным правилам.

5.2.2. Специально развивающие упражнения.

Развитие скоростных способностей: старты из различных положений и с ведением мяча; бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, рывками, изменениями направления передвижения; бег и ходьба спиной вперёд в максимальном темпе, по прямой, с поворотами на 180 и 360°, по кругу и «змейкой»; короткие прыжки на правой (левой) ноге по разметкам, между стоек, спиной вперёд; удары по мячу в стенку с максимальным темпом (расстояние 1м); выполнение разученных технических приёмов игры с максимально возможной скоростью; кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком; индивидуальные учебные задания с увеличенным объёмом рывковых действий, скоростных пробежек, финтов без мяча и с мячом.

Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы; многоскоки; многоскоки через препятствия; спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину; прыжки на двух ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд); прыжки на одной с упором другой, лицом и боком к опоре (с упором

на гимнастическую скамейку и гимнастическую стенку, гимнастического «козла» и горку матов); ведение набивного мяча (1кг); бег с максимальной скоростью с дополнительным отягощением по прямой и в горку, по гимнастическим матам (по прямой, с обводкой стоек, между стойками); бег с дополнительным отягощением с максимальной скоростью (до 20м); акробатические и гимнастические и гимнастические упражнения, выполняемые в режиме повторно-интервального упражнения; индивидуальная подготовка.

Развитие выносливости: равномерный бег на длинные дистанции (3км); кроссовый бег (3км); пробегание дистанций (100-150м) с изменяющимся интервалом отдыха; непрерывный бег с чередованием скорости передвижения; игра в футбол по упрощённым правилам.

6. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника передвижения.

Бег обычный, бег приставным шагом. Бег по прямой и с изменением направления. Прыжки: вверх, вверх – вперед, толчком одной и двумя ногами с места, вверх – вправо и вверх – влево, толчком одной ногой с разбега. Бег спиной вперед. Бег скрестным шагом. Бег дугами. Повороты: переступанием и прыжком. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой.

Удар носком. Удары подъёмом: серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удар внутренней стороной стопы «щёчкой». Удар внешней стороной стопы. Удар пяткой. Удары с подрезкой мяча: резаные удары внутренней и внешней частью подъёма по летящему и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа или слева). Удары по летящему мячу, опускающемуся перед игроком, сбоку; с полулёта, через голову. Удар по мячу, катящемуся сбоку.

Удары по мячу головой.

Удар по встречному мячу лбом без прыжка. Удар боковой частью головы по мячу, летящему сбоку. Удар головой в прыжке.

Остановка мяча.

Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы.
Остановка опускающегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы.
Остановка мяча в воздухе. Остановка мяча с оглядкой.

Ведение мяча.

Ведение мяча носком (средней частью подъема), внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения. Ведение мяча по прямой, по кругу, по «восьмерке», а также между стоек.

Обманные движения ногами и туловищем (финты).

Остановка мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Имитация удара по мячу ногой с последующим уходом от соперника вправо или влево.

Отбирание мяча.

Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося навстречу, слева и справа от игрока. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание мяча с места из положений ноги вместе и ноги врозь.
Вбрасывание мяча на точность: в ноги стоящему партнеру или ему на ход.

6.1. Техника игры вратаря

Приёмы игры вратаря. Ловля высоко летящего мяча: в прыжке, в стороне от вратаря, на уровне груди. Ловля низколетящего мяча с падением. Приём катящегося мяча. Подъём после падения. Отбивание мяча. Ведение мяча. Выбивание мяча с рук. Бросок мяча.

7. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

7.1. Тактика игры вратаря.

Действия вратаря в обороне: в воротах, на выходах. Действия вратаря в атаке: организация атаки при ударе от ворот, ответной атаке. Выбор

правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Розыгрыш удара от ворот, введение мяча в игру после ловли открывающемуся партнеру. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

7.2. Тактика нападения.

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Разнообразие форм построения нападающих действий, изменение темпа развития атаки, направлений основного прорыва, наконец, разнообразие технических приёмов единоборства – всё это создаёт крайне трудные условия для защитников, которые стремятся разрушить атаку.

Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика.

Индивидуальная тактика нападения – это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации, выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнёров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Индивидуальная тактика нападения подразделяется на: действия без мяча и с мячом. К действиям без мяча относятся: открывание, отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Основными вариантами действий футболиста, владеющего мячом, являются ведение, обводка, удары, передачи и остановка мяча.

Групповая тактика.

Большинство тактических задач, возникающих в ходе футбольного матча, решаются комбинациями. Комбинация – это действия двух или нескольких игроков, решающих определённую тактическую задачу. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. При этом комбинации

бывают заранее подготовленными в процессе тренировок и импровизированными, т.е. возникшими в ходе самого матча.

Принято различать два основных вида комбинаций: при стандартных положениях и в ходе игрового положения.

Комбинации в ходе игрового положения подразделяются на: при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при угловых ударах, при штрафных ударах в непосредственной близости от ворот соперника, при штрафных ударах с подключением игрока на левом краю штрафной площади, при свободных ударах в непосредственной близости от ворот соперника, при ударах от ворот.

Комбинации в игровых эпизодах возникают после того, как команда овладела мячом. Очевидно, что игроки команды, овладевшей мячом, должны выполнять перемещения в ходе самой комбинации. Вот поэтому комбинации этого рода всегда имеют и оттенок импровизации.

В игровых эпизодах к взаимодействию двух партнёров относятся следующие виды комбинаций: в «стенку», «скрещивание» и «передача мяча».

В игровых эпизодах к взаимодействию трёх партнёров относятся следующие виды комбинаций: «пропускание мяча», «смена мест» и «игра в одно касание».

Командная тактика.

Командная тактика – это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. Без чёткой организации атакующих и оборонительных действий всей команды игра хаотична, нецеленаправленна, отсутствует возможность для распределения функций игроков. В этом игроки просто бегают по полю, стремясь любой ценой овладеть мячом и забить его в ворота. При любых тактических системах командная тактика осуществляется посредством двух видов действий: быстрого и постепенного нападения.

7.3. Тактика защиты.

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, таким образом, чтобы нейтрализовать атаки соперников.

Игра в защите многообразна, многопланова и направлена на оборону ворот, на активную борьбу за овладение мячом и организацию атаки. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальная тактика. К индивидуальным тактическим действиям в обороне относятся противодействия игроку, владеющему мячом и не владеющему мячом.

Действуя против игрока, не владеющего мячом, защитник стремится:

- ★ воспрепятствовать сопернику получить мяч, т.е. осуществить «закрывание»;
- ★ перехватить мяч, адресованный сопернику, т.е. осуществить перехват.

Действуя против игрока, владеющего мячом, защитник стремится:

- ★ отобрать мяч;
- ★ помешать передаче мяча;
- ★ воспрепятствовать ведению мяча;
- ★ противодействовать нанесению удара.

Групповая тактика. Групповая тактика в защите предусматривает групповые действия против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнёрам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие комбинациям «в стенку» и «скрещивание». К способам взаимодействий трёх и более игроков относятся специально организованные противодействия, а именно: построение «стенки», создание искусственного положения «вне игры» и действия с участием вратаря.

Командная тактика. Несмотря на то, что существуют общие тактические принципы ведения игры в защите, можно отметить ряд особенностей в действиях защитников, которые вытекают из основных задач и обязанностей отдельных игроков или группы игроков. Эти особенности мы

можем наблюдать в действиях игроков защищающейся команды в начале атаки и в момент её зарождения. В дальнейшем, при развитии атаки и её и её завершении, команды придерживаются одних и тех же принципов. Однако рассматривать принципы и индивидуальные способы ведения игры в защите независимо друг от друга было бы неверным. Такое деление носит лишь условный характер. Так, например, в команде, которая придерживается в защите зонного способа ведения игры, отдельный игрок или несколько игроков могут выполнять индивидуальные задачи, выходящие за рамки зонного принципа.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

8.1. Организационно-методические особенности построения тренировочного процесса со спортсменами, имеющими отклонения в развитии.

При планировании учебно-тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах необходимо учитывать тот факт, что организационные мероприятия перед учебно-тренировочными занятиями (подготовка инвентаря, места проведения занятий) занимают не менее 15 минут. Продолжительность одного занятия составляет от 30 минут (первый год обучения) до 45 минут (третий год обучения).

При выборе педагогических средств и методов коррекции недостатков двигательной сферы детей-олигофренов следует учитывать ряд существенных нарушений нейродинамики, которые затрудняют образование новых сложных условно-рефлекторных связей, обеспечивающих произвольные движения. Последовательность упражнений на протяжении занятия зависит от задачи и подчиняется психофизиологическим закономерностям. Так, если занимающимся предстоит овладеть новым двигательным навыком, то знакомить с ним целесообразно в начале основной части занятия, так как это связано со значительным нервным напряжением и требует сосредоточенного внимания. Упражнения на развитие основных физических качеств необходимо распределять на занятии в следующей последовательности: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости.

Упражнения с большой нагрузкой и вызывающие сильные эмоции рекомендуется давать в конце основной части занятия. Обучение и совершенствование техники выполнения элементов игры в футбол в многолетнем цикле у умственно отсталых спортсменов следует осуществлять по концентрическому принципу: должно быть ежегодное повторение обучающих упражнений и приемов, направленных на совершенствование техники избранного вида спорта, что обусловлено слабостью закрепления условно-рефлекторных связей.

Основные задачи при занятиях с детьми с нарушением интеллекта:

- 1) коррекция и развитие физических качеств;
- 2) коррекция соматического состояния, обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа);
- 3) коррекция и развитие познавательных процессов (память на двигательные действия, внимание к своим движениям и действиям и т.п.);
- 4) коррекция эмоционально-волевой сферы.

При организации учебно-тренировочного процесса с глухими и слабослышащими спортсменами необходимо учитывать, что у этих спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с глухими спортсменами особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании **учебно-тренировочных занятий с детьми, имеющими детский церебральный паралич**, должны быть сформулированы более частные вспомогательные задачи:

- коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.);

- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах, профилактика или разработка контрактур;
- нормализация тонуса мышц;
- улучшение мышечно-суставного чувства;
- формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;
- развитие зрительно-моторной координации;
- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;
- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- общая релаксация тела и отдельных конечностей.

Дважды в год занимающиеся должны проходить углубленное медицинское обследование на базе врачебно-физкультурного диспансера. Врач учреждения при посещении тренировочных занятий должен заполнять карты врачебно-педагогического наблюдения. В них отражаются объем и интенсивность нагрузки спортсмена, степень утомляемости, длительность интервалов отдыха. Дополнительно обследуются: острота зрения, умственная работоспособность, утомляемость, функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, рост, вес. Все это значительно помогает осуществлять контроль над соответствием тренировочного режима и нагрузок физическим и психическим возможностям занимающихся.

8.2. Особенности подхода к обучению технике игры в футбол занимающихся с отклонениями в развитии.

При обучении игре в футбол необходимо помнить, что несоблюдение правил игры и техники выполнения игровых приемов может привести к травматизму игроков. Одежда футболистов должна соответствовать особенностям игры и метеорологическим условиям. Обычная спортивная

форма для игры в футбол - футболка, трусы, тренировочный костюм, бутсы (кеды), гетры. Большое значение для предупреждения травматизма в футболе имеет рациональных занятий, соблюдение принципа постепенности и последовательности в овладении технико-тактическими приемами, строгая регламентация физических нагрузок, индивидуальный подход к занимающимся. Важную роль в системе профилактических мероприятий играет полноценная разминка, как средство подготовки к предстоящим занятиям или соревнованиям, а также воспитание у спортсменов чувства уважения к сопернику и привитие правил соблюдения корректного стиля игры.

При составлении плана работы спортивно оздоровительной группы на год следует учитывать, что многолетняя подготовка спортсменов с отклонениями в развитии рассматривается как единый процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки занимающихся с отклонениями в развитии;

2) возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) правильное планирование соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

б) развитие физических качеств спортсмена на всех этапах подготовки с учетом преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных периодов развития физических качеств (см. таблицу).

Примерные благоприятные периоды развития двигательных навыков.

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

Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости со скоростными качествами и силой, то есть тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы. Правильное распределение нагрузок при развитии двигательных навыков способствует более качественному овладению занимающимися техникой игры в футбол.

8.3. Методические рекомендации по освоению техникой игры.

Техника игры в футбол представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели. Технические приемы - это средство ведения игры. Они весьма многообразны. В процессе игры футболисту приходится выполнять как сложнокоординационные (удары по мячу головой в падении, удары через себя в падении, удары с лета и т.п.) так и простейшие приемы владения мячом (остановка мяча ногой и туловищем, удары по мячу ногой, ведение мяча, вбрасывание и т.п.). Если такие элементы техники футбола, как удары по мячу ногой и остановка мяча, ведение мяча в простейшей форме освоены, то занимающиеся уже могут приступать к игре в футбол. Все приемы техники рекомендуется выполнять на месте, а потом в движении. Вначале учатся выполнять приемы более удобной ногой. В процессе занятий при освоении простейших технических приемов необходимо добиваться их

выполнения в сочетании одного приема с другим. Например, обучение приему мяча связывать с обучением удару по мячу ногой, а также ведению мяча. Параллельно с обучением техническим приемам игры необходимо добиваться их тактической реализации. Желательно, чтобы каждое занятие заканчивалось двусторонней игрой. Тем самым занимающиеся смогут опробовать изученные технические приемы и действия в единоборстве с соперником во время игры.

Размер площадки для игры устанавливаются в зависимости от того, сколько игроков в ней будет участвовать. Если игроков мало, то длина игрового поля приемлема в пределах от 30 до 50 шагов, а ширина - 20-30 шагов. Если игроков по два-три человека в каждой команде, то лучше играть без вратарей, если 5-6 человек и более, целесообразно играть с вратарями.

При игре один на один быстро наступает утомление. Чтобы этого избежать, целесообразно периодически делать паузы по две-три минуты, во время которых можно передавать мяч друг другу, выполнять удары по мячу.

Продолжительности игры во время тренировочных занятий зависит от количества играющих. Чем больше игроков в командах, тем дольше может продолжаться игра. Если в команде по 3-5 игроков, то рекомендуется играть в двое ворот около 30-40 минут. Когда в команде более 6 человек, то играть можно час и более.

Поскольку каждое занятие рекомендуется заканчивать двухсторонней игрой, то две трети времени необходимо отводить на изучение и совершенствование технических приемов и развитие физических качеств, а одну треть времени выделять на игру.

9. РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

9.1. Диагностика результативности тренировочного процесса.

В спортивно-оздоровительной группе футбола в течение всего периода занятий ведется регулярный педагогический и врачебный контроль. Контроль позволяет оценивать эффективность организации всего тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы.

Диагностика проводится в форме сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Для каждой спортивно оздоровительной группы существуют свои величины показателей. Контрольные испытания проводятся 2 раза в год. Анализ показателей позволяет получить объективную картину уровня физической подготовки занимающихся и уровня освоения ими технических приемов.

Врачебный контроль проводится для наблюдений за физическим состоянием занимающихся. Желательно проводить медосмотр не реже двух раз в год: начале года и в апреле месяце. В случае отклонения от нормы в состоянии здоровья, возможно отстранение обучающегося от занятий до официального разрешения врача.

В процессе занятий тренер получает информацию о приспособляемости организма подопечных к нагрузкам по частоте пульса до начала тренировки, в ходе ее и по окончании. С этой целью занимающихся в СОГ обучают элементарным приемам самоконтроля.

Эффективным и наилучшим средством диагностики результативности тренировочного процесса является участие команд СОГ в соревнованиях различного уровня.

9.2. Контрольные нормативы по физической и технической подготовке

упражнение	СОГ1			СОГ 2			СОГ 3		
	Низ.	Сред.	высок	Низ.	Сред.	высок	Низ.	Сред.	высок
Общая физическая подготовка									
Бег на 30 м (с)									
СР 5-8	7,5	6,3	5,3						
В1-3	7,5	6,3	5,3						
Ампутанты	7,5	6,5	5,5						
ИД, глухие	7,3	6,1	5,1						
Бег на 60 м (с)									
СР 5-8				9,0	8,5	8,0	8,7	8,2	8,7
В1-3				8,7	8,3	7,7	8,4	8,0	7,4
Ампутанты				8,8	8,3	7,7	8,4	8,0	7,4
ИД, глухие				8,1	7,7	7,3	7,8	7,4	7,0

Бег на 500 м (м,с)									
CP 5-8				2,04	1,55	1,50			
B1-3				1,50	1,45	1,40			
Ампутанты				2,04	1,55	1,50			
ID, глухие				1,50	1,45	1,40			
Бег на 1000 м (м,с)									
CP 5-8							4,15	4,0	3,50
B1-3							3,40	3,30	3,20
Ампутанты							4,15	4,0	3,50
ID, глухие							3,40	3,30	3,20
Прыжок в длину с места									
CP 5-8	90	110	130	110	130	150	150	160	170
B1-3	130	140	160	150	165	175	170	175	180
Ампутанты	90	100	110	100	110	120	120	130	140
ID, глухие	130	140	160	150	165	175	170	180	190
Челночный бег 4x10									
CP 5-8	14,5	14,0	13,0	13,9	13,4	12,4			
B1-3	12,0	11,5	10,5	11,4	10,9	9,9			
Ампутанты	14,5	14,0	13,0	13,9	13,4	12,,4			
ID, глухие	12,0	11,5	10,5	11,4	10,9	9,9			
упражнение	СОГ 1			СОГ 2			СОГ 3		
	Низ.	Сред.	высок	Низ.	Сред.	высок	Низ.	Сред.	высок
Специальная физическая подготовка									
Бег 30 м с ведением мяча и обводкой стоек (с)									
CP 5-8	24,0	22,5	20,0	22,5	20,5	19,5	20,0	19,3	18,5
B1-3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ампутанты	24,0	22,5	20,0	22,5	20,5	19,5	20,0	19,3	18,5
ID, глухие	17,5	17,0	16,5	17,0	16,4	15,7	15,0	14,0	13,0
Жонглирование мячом (количество ударов)									
CP 5-8				6	8	10	8	10	12
B1-3				8	10	12	10	12	14
Ампутанты				6	8	10	8	10	12
ID, глухие				8	10	12	10	12	14

Удары по мячу ногой на дальность. Сумма ударов правой и левой ногой (м)									
СР 5-8	26	30	35	30	34	39	34	38	43
В1-3	30	35	40	34	39	44	38	43	48
Ампутанты	26	30	35	30	34	39	34	38	43
ID, глухие	30	35	40	34	39	44	38	43	48
Удары по мячу ногой на точность попадания (число попаданий)									
СР 5-8				2	4	6	4	6	8
В1-3									
Ампутанты									
ID, глухие									
Бросок мяча руками на дальность (м)									
СР 5-8	7	9	11	9	11	13	11	13	15
В1-3	10	12	14	12	14	16	14	16	18
Ампутанты	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ID, глухие	10	12	14	12	14	16	14	16	18

Примечания:

1. Бег на 30, 60, 500, 1000 м, прыжок в длину с места выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
2. Удар по мячу ногой на дальность выполняется правой и левой ногой (по неподвижному мячу) с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой дается по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
3. Жонглирование мячом выполняется ударами серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы, бедром правой и левой ноги, головой в любой последовательности.

4. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (занимающиеся в СОГ 1 с расстояния 11 м). Мячом необходимо попасть в ворота. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.
5. Ведение мяча с обводкой стоек выполняется с линии старта (20 м от линии штрафной площади) следующим образом: ведение по прямой, обводка «змейкой» 4 стоек (первая – на линии штрафной площади, далее к центру через каждые 2 м. еще 3 стойки). Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Из трех попыток засчитывается лучший результат.
6. Бросок мяча руками на дальность выполняется по коридору шириной 3 м. Разбег – не более четырех шагов. Если мяч упал за пределами коридора, результат не засчитывается. Учитывается лучший результат из трех попыток.

Если занимающийся по состоянию своих физических возможностей не может выполнить какое – либо из упражнений, то тренер имеет право заменить его любым другим по своему усмотрению.

ПРАВИЛА ИГРЫ В ФУТБОЛ (выдержки из Правил)

I. Для спортсменов с нарушением зрения (версия IBSA)

1. Площадка

Игровая площадка должна быть без какого-либо покрытия, чтобы не ухудшить акустику.

2. Размеры

Длина площадки - от 42 м до 32 м

Ширина - от 22 м до 18 м

По периметру поле должно быть огорожено. Высота ограждения должна быть от 100см до 120 см. Ограждение должно находиться в 1 метре от линии, ограничивающей поле.

3. Ворота

Размер ворот: высота -2м, расстояние между стойками -3м. Толщина стоек и перекладины должна быть 8 см.

4. Мяч

Мяч должен быть сферической формы и сделан из кожи или другого подходящего материала, не представляющего опасность для игроков.

Окружность мяча должна быть между 60 и 62 см, вес - от 410 до 430 г.

Внутри мяча расположена звуковая система таким образом, что позволяет мячу двигаться с регулярной траекторией таким образом, что при вращении звучит.

5. Количество игроков.

Матч играется между двумя командами, каждая состоит из максимум 4-х totally слепых игроков (В1) и 1 вратаря, который может быть слабовидящим (В2 или В3).

Состав команды - 13 человек, он должен быть следующим: 8 игроков, 2 вратаря, 1 менеджер, 1 помощник менеджера, 1 врач.

6. Продолжительность игры.

Матч должен состоять из двух таймов, каждый по 25 минут. Перерыв между таймами должен быть не более 10 минут.

II. Для спортсменов с заболеванием детским церебральным параличом (версия CP-ISRA)

1. Поле для игры должно иметь форму прямоугольника. Боковая линия должна быть длиннее линии ворот.

Размеры: Длина - от 75 м до 70 м Ширина - от 55 м до 50 м

2. Ворота

Размер ворот - высота -2м, расстояние между стойками -5м. Толщина стоек и перекладины не должна быть более 12 см.

3. Мяч

Мяч должен быть сферической формы и сделан из кожи или другого подходящего материала, не представляющего опасность для игроков.

Окружность мяча должна быть не более 70 см и не менее 68 см, вес - от 410 до 450г.

4.Количество игроков.

Матч играется между двумя командами, каждая состоит из максимум 7-ми игроков, в том числе: не более 3 игроков, соответствующих 8 спортивно-медицинскому классу, не менее одного игрока, соответствующего 5 или 6 спортивно-медицинскому классу.

При отсутствии в команде футболиста 5 или 6 класса, она играет в меньшем на одного игрока количестве.

5.Продолжительность игры.

Матч должен состоять из двух таймов, каждый по 35 минут.

Перерыв между таймами должен быть не более 15 минут.

3. Для спортсменов - ампутантов (версия ISOD)

1.Поле для игры должно иметь форму прямоугольника. Боковая линия должна быть длиннее линии ворот.

Размеры: Длина - от 65 м до 55 м; Ширина - от 45 м до 35 м.

2.Ворота

Размер ворот - высота -2м, расстояние между стойками -5м. Толщина стоек и перекладины не должна быть более 8 см.

3.Мяч

Мяч должен быть сферической формы и сделан из кожи или другого подходящего материала, не представляющего опасность для игроков. Окружность мяча должна быть не более 70 см и не менее 68 см, вес - от 410 до 450г.

4.Количество игроков.

Матч играется между двумя командами, каждая состоит из максимум 7-ми игроков, в том числе один вратарь. Полевые игроки - футболисты без одной ноги (ампутированной или укороченной). Вратарь - футболист без одной руки (ампутированной или укороченной).

5.Продолжительность игры.

Матч должен состоять из двух таймов, каждый по 20 минут.

Перерыв между таймами должен быть не более 10 минут.

**Примерная группировка подвижных игр по преимущественному
проявлению физических качеств.**

Преимущественное проявление качеств	Средства развития физических качеств (подвижные игры и эстафеты)
Быстрота	Октябрята. Два мороза. К своим флажкам. Салки с выручкой. Пустое место. Линейная эстафета. День и ночь. Белые медведи. Вызов номеров. Бегуны и др.
Скоростно-силовые	Веревочка под ногами. Волк во рву. Зайцы в огороде. Лиса и куры. Прыжки в длину и высоту. Прыжок за прыжком. Парашютисты. Не оступись. Метко в цель. Подвижная цель. Попади в мяч. Снайперы. Охотники и утки. Кто дальше бросит. Защиты укрепления. Заставь отступить и др.
Выносливость	Не давай мяч водящему. Салки простые. Салки по кругу. Встречная эстафета. Команда быстроногих. Мяч ловцу. Гонка с выбыванием.
Сила	Тяни в круг. Бой петухов. Выталкивание из круга. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Бег раков. Эстафета с набивными мячами.
Ловкость	Прыгуны и ползуны. Кувырок с мячом. Навстречу удочке. Эстафета с лазанием и перелазанием. Бег пингвинов. Эстафета с преодолением препятствий.

ЛИТЕРАТУРА.

1. Евгеньева Л.Я. Учет возрастной периодизации при занятиях футболом. Научно-методический (технический) комитет ФФУ Украины. - Киев, 2003. - 36с.
2. Коробейник А.В. Футбол. Самоучитель игры. Пособие для начинающего мастера. Ростов-на-Дону.: «Феникс», 2000. – 320 с.
3. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов: Возраст 12-16 лет/ М. Кук; Пер. с англ. Л. Зарохович. – М.:ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 128 с.: ил.
4. Мастюкова Е.М. Физическое воспитание детей с ДЦП.- М.: Просвещение, 1991.-159 с.
5. Правила игры в футбол: Сб. / Пер. с англ. М.А. Кравченко. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2001. – 112 с.: ил.
6. Программа «Подготовка юного футболиста» для подростков 15-17 лет на 2 года обучения. Автор-составитель: Ярков А.И., педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории
7. Спортивная медицина: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под ред. В.Л. Карпмана. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 304 с.
8. Футбол: Учебник для институтов физической культуры под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. – М.: физкультура, образование и наука, 1999г. – 254с, ил.
9. Шамардин В.Н. Медико-биологические основы спортивной тренировки футболистов. - Дніпропетровськ: Пороги, 1998. - 134 с.
10. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 96с., ил.