# МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО АДАПТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА» ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА



### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ ЛИЦ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ ЦП»

Программа разработана на основе: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 22.11.2022 г. № 1053)

Срок реализации программы: без ограничений

Составитель:

Инструктор-методист по адаптивной физической

культуре и адаптивному спорту

г. Челябинска – Иванова М.Л.

г. Челябинск 2023

## Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП»

#### І. Обшие положения

- 1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1053 <sup>1</sup> (далее ФССП).
- 2. Целью Программы спортивных является достижение результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации путем осуществления спортивной подготовки на учебно-тренировочном подготовки, этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

 $<sup>^1</sup>$  (зарегистрирован Минюстом России \_\_\_20.12.2022\_\_\_, регистрационный № \_\_71694\_\_).

\_

спортивного	ограничивается	F 2
мастерства		F 1

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

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

### учебно-тренировочные занятия:

Тип тренировки	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренерапреподавателя	Сосредоточение внимания тренера- преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники

#### учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)				
тренировочных мероприятий		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	

	1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям							
1.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21			
1.2.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам	-	14	18	21			
1.3.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18			
1.4.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14			
		2. Специальні	ые учебно-тренировоч	ные мероприятия				
2.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18			
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 1	10 суток			
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год				
2.4.	Учебно-	До 21 суто	к подряд и не более	-	-			

	тренировочные мероприятия в каникулярный период	двух учебно-тренировочных мероприятий в год			
2.5.	Просмотровые учебно- тренировочные мероприятия	-		До 60 суток	

#### спортивные соревнования:

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «армрестлинг»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

реализующая дополнительные образовательные Организация, программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную спортивные соревнования подготовку, на основании утвержденного плана формируемого, мероприятий, физкультурных спортивных TOM числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских мероприятий спортивных международных физкультурных мероприятий, И И положений (регламентов) официальных спортивных соответствующих об соревнованиях.

Форма обучения	
Коллективная	
Групповая	
Индивидуальная	

Основная	
Вспомогательная	Делится на консультативно-ознакомительную, специфическую, контрольно-проверочную.
Теоретическая	
Практическая	

### 6. Годовой учебно-тренировочный план.

		Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		-	нировочный этап(этап ной специализации)	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного	
№	Виды подготовки и иные	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	спортивного мастерства	мастерства	
п/п	мероприятия		<u> </u>		Недельная нагрузка в	часах		
		4,5-6	6-8	8-12	12-18	16-24	20-32	
			Макс	имальная продол:	жительность одного учебно	-тренировочного занятия	в часах	
		2	2	3	3	4	4	
					Наполняемость групп (ч	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
		8-	12		4-8	3-4	2	
1.	Общая физическая подготовка (%)	32-43	30-39	23-30	20-25	17-22	12-21	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	28-39	23-32	25-32	25-32	23-31	23-32	
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	5-10	7-12	7-14	8-16	
4.	Техническая подготовка (%)	6-15	14-19	19-24	20-25	18-26	19-28	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-14	4-19	9-21	12-25	12-29	12-29	
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4	
7.	Медицинские, медико- биологические, восстанови- тельные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10	
Об	щее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-936	832-1248	1040-1664	

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится 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 учебнотренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми 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 этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

#### 7. Календарный план воспитательной работы.

$N_{\underline{0}}$	Направление работы	Мероприятия	Сроки
$\Pi/\Pi$			проведения
1.	Профориентационная деятель	ьность	
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях	В течение года
		различного уровня, в рамках которых	
		предусмотрено:	
		- практическое и теоретическое изучение	
		и применение правил вида спорта и	
		терминологии, принятой в виде спорта;	
		- приобретение навыков судейства и	
		проведения спортивных соревнований в	
		качестве помощника спортивного судьи и	

		(или) помощиние сакраторя опортирия м	
		(или) помощника секретаря спортивных соревнований;	
		- приобретение навыков самостоятельного	
		судейства спортивных соревнований;	
		- формирование уважительного	
		отношения к решениям спортивных	
		судей.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в	В течение года
1.2.	ттетрукторский приктики	рамках которых предусмотрено:	В те тепие года
		- освоение навыков организации и	
		проведения учебно-тренировочных	
		занятий в качестве помощника тренера-	
		преподавателя, инструктора;	
		- составление конспекта учебно-	
		тренировочного занятия в соответствии с	
		поставленной задачей;	
		- формирование навыков наставничества;	
		- формирование сознательного отношения	
		к учебно-тренировочному и	
		соревновательному процессам;	
		- формирование склонности к	
		педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение	Дни здоровья и спорта, в рамках	В течение года
	мероприятий, направленных на	которых предусмотрено:	
	формирование здорового	- формирование знаний и умений	
	образа жизни	в проведении дней здоровья и спорта,	
		спортивных фестивалей (написание	
		положений, требований, регламентов к	
		организации и проведению мероприятий,	
		ведение протоколов);	
		- подготовка пропагандистских акций по	
		формированию здорового образа жизни	
2.2	Doverna systematical values and systematical	средствами различных видов спорта.	D mayyayyya na ya
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и	В течение года
		восстановительные процессы обучающихся:	
		- формирование навыков правильного	
		режима дня с учетом спортивного режима	
		(продолжительности учебно-	
		тренировочного процесса, периодов сна,	
		отдыха, восстановительных мероприятий	
		после тренировки, оптимальное питание,	
		профилактика переутомления и травм,	
	•		
		поддержка физических кондиции, знание	
		поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления	
		поддержка физических кондиции, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание о	способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3. 3.1.	Патриотическое воспитание о Теоретическая подготовка	способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
	1	способов закаливания и укрепления иммунитета).  бучающихся	В течение года
	Теоретическая подготовка	способов закаливания и укрепления иммунитета). <b>бучающихся</b> Беседы, встречи, диспуты, другие	В течение года

	v 75	V	
	край, свою Родину, уважение	определяемые организацией,	
	государственных символов	реализующей дополнительную	
	(герб, флаг, гимн), готовность	образовательную программу спортивной	
	к служению Отечеству, его	подготовки	
	защите на примере роли,		
	традиций и развития вида		
	спорта в современном		
	обществе, легендарных		
	спортсменов в Российской		
	Федерации, в регионе,		
	культура поведения		
	болельщиков и спортсменов на		
	соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка	Участие в:	В течение года
	(участие в физкультурных	- физкультурных и спортивно-массовых	
	мероприятиях и спортивных	мероприятиях, спортивных	
	соревнованиях и иных	соревнованиях, в том числе в парадах,	
	мероприятиях)	церемониях открытия (закрытия),	
		награждения на указанных мероприятиях;	
		- тематических физкультурно-спортивных	
		праздниках, организуемых в том числе	
		организацией, реализующей	
		дополнительные образовательные	
		программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышле	ния	
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы,	В течение года
	(формирование умений и	показательные выступления для	
	навыков, способствующих	обучающихся, направленные на:	
	достижению спортивных	- формирование умений и навыков,	
	результатов)	способствующих достижению	
		спортивных результатов;	
		- развитие навыков юных спортсменов и	
		их мотивации к формированию культуры	
		спортивного поведения, воспитания	
		толерантности и взаимоуважения;	
		- правомерное поведение болельщиков;	
		- расширение общего кругозора юных	
		спортсменов.	

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

### Антидопинговые мероприятия в СШ по адаптивным видам спорта г. Челябинска

№п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные лица
1	Обсуждение актуальных вопросов по антидопингу на тренерских советах	В течение года	Заместитель директора, инструктор-методист
2	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для	2 раза в год	Инструктор-методист, тренеры

	обучающихся школы		
3	Работа тренеров по антидопинговой направленности с родителями обучающихся	В течение года	Инструктор-методист, тренеры
4	Ознакомление с антидопинговыми правилами обучающихся и тренеров при переходе на этап высшего спортивного мастерства	При переходе на этап	Инструктор-методист, тренеры
5	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу	При поступлении	Директор, заместитель директора, инструктор-методист
6	Оформление стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала	В течение года	Заместитель директора, инструктор-методист
7	Участие в ознакомительных мероприятиях (лекции, семинары и т.д.) по антидопинговой тематике, проводимых ЦСП, Министерством спорта ЧО и др.	По приглашению организаторов	Инструктор-методист, тренеры

#### 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одна из задач учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в судействе.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения. Инструкторские практика наиболее эффективна, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

#### Тренировочные группы

- привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;
  - овладение терминологией и применение ее на занятиях;
- овладение основами методики построения тренировочного занятия подготовительная, основная и заключительная часть;
- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;
- самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;
- изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований.

#### Группы совершенствования спортивного мастерства

- проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки;
- ведение журнала, составление конспекта занятия;
- проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки;
- помощь тренеру, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки подготовительной, основной и заключительной частей;
- подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;
  - судейство соревнований в роли судьи на вышке, секретаря;
- выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту.

#### Группы высшего спортивного мастерства

- проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки;
- ведение журнала, составление конспекта занятия;
- проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки;
- помощь тренеру, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки подготовительной, основной и заключительной частей;
- подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;
  - судейство соревнований в роли судьи на вышке, секретаря;
- выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту.
- 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Для восстановления обучающегося до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации обучающегося, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Этап начальной подготовки

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Тренировочный этап

Восстановление работоспособности за счет гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;
- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с обучающимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;

- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Средства восстановления:

- педагогические переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;
- гигиенические оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;
- психологические беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;
- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

Этап высшего спортивного мастерства

Средства восстановления:

- педагогические переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;
- гигиенические оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;
- психологические беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;
- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

#### **III.** Система контроля

- 11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:
  - 11.1. 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;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.2. 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 уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

- 12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, организацией, реализующей проводимой Программу, основе разработанных контрольных упражнений, комплексов перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.
- 13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футболлип с заболеванием ПП»

sing e subsitebuliten 1411/				
№	Virgovijojija	Функци-	Единица	Норможир
$\Pi/\Pi$	Упражнения	ональные	измерения	Норматив
	1 Hamaramana afaray dayayyaya	группы	•	
	1. Нормативы общей физическ	ои подготовки	1	T
		F 3		не более
1.1.	Fan vo 20 v	1 3		6,0
1.1.	1.1. Бег на 30 м	F 2	С	6,5
		F 1		7,2
		F 3		не более
1.2.	Бег на 60 м	1 3	- c	11,2
1.2.		F 2		11,7
		F 1		12,4
		F 3		
1.3.	Бег на 1000 м	F 2	-	без учета времени
		F 1		
1 /	Прилуск в нации с место тоннусм прума потоми	F 3	cM.	не менее
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	ГЭ	СМ	135

		F 2		120
		F 1		110
		Е2		не менее
1.5	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на	F 3	количество	
1.5.	полу. Коснуться пола пальцами рук.	F 2	раз	1
		F 1		
	2. Нормативы специальной физиче	еской подгото	ЭВКИ	
	Челночный бег 3x10 м	F 3		не более
2.1.		1. 2	c	9,2
2.1.		F 2		9,6
		F 1		9,8
		F 3		не менее
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	1 3	M, CM	3,50
2.2.	троиной прыжок в длину с места	F 2	M, CM	2,50
		F 1		2,00
		F 3		не менее
2.3.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	1 3		15
2.3.	прыжок вверх с места со взмахом руками	F 2	СМ	12
		F 1		10

# 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»

Функци- $N_{\underline{0}}$ Единица Упражнения Норматив ональные  $\Pi/\Pi$ измерения группы Нормативы общей физической подготовки не более F 3 5 1.1. Бег на 15 м с высокого старта c F 2 6 F 1 8 не более F 3 4,6 1.2. Бег на 15 м с хода c F 2 5,6 F 1 7,6 не более F 3 5,6 1.3. Бег на 30 м с высокого старта c F 2 6,2 F 1 6,7 не более F 3 5,3 1.4. Бег на 30 м с хода c F 2 5,6 F 1 5,9 не менее F 3 180 1.5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами СМ F 2 165 F 1 150 не менее F 3 Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на количество 1.6. полу. Коснуться пола пальцами рук. F 2 раз 1 F 1 Нормативы специальной физической подготовки не менее Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в F 3 4 2.1. коленях. Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя M F 2 3 руками. F 1 2,5 не менее 2.2. F 3 Тройной прыжок в длину с места M, CM 5,50

		F 2		4,50		
		F 1		4,00		
		F 3		не менее		
2.3.	Havanya promy a Macro San pawaya myaayy	ГЗ	014	13		
2.3.	Прыжок вверх с места без взмаха руками	F 2	СМ	10		
		F 1		8		
		F 3	СМ	не менее		
2.4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	ГЭ		17		
2.4.		F 2		14		
		F 1		12		
	3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки	требования к уровню спортивной				
3.1.	(до трех лет)		фикации не пр	едъявляются		
		спортивны	е разряды – «т <mark>т</mark>	ретий юношеский		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех	спортивный разряд», «второй юношеский				
	лет)	спортивный разряд», «первый юношеский				
	Jiei)	спортивный разряд», «третий спортивный				
		разряд», «второй спортивный разряд»				

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по

виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП»

№ п/п	Упражнения	Функци- ональные группы	Единица измерения	Норматив
	1. Нормативы общей физическо	ой подготовкі	1	
		F 3		не более
1.1.	Бег на 15 м с высокого старта		c	4,5
		F 2	-	5,5
		F 1		7,5
		F 3		не более
1.2.	Бег на 15 м с хода		c	4,1
1.2.	Вог на 13 м е хода	F 2	Č	5,1
		F 1		7,1
		F 3		не более
1.3.	Бег на 30 м с высокого старта	1. 2	c	5,4
1.5.	рег на 30 м с высокого старта	F 2	C	6,0
		F 1		6,5
		F 3	c	не более
1.4.	Бег на 30 м с хода			5,1
1.4.		F 2		5,4
		F 1		5,7
		F 3		не менее
1.5	П		СМ	190
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами			175
		F 1		160
				не менее
	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на	F 3	количество	
1.6.	полу. Коснуться пола пальцами рук.	F 2	раз	1
	norty. Rootily toon north manbausin pyth	F 1	pus	1
	2. Нормативы специальной физиче		вки	
				не менее
	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в	F 3		5
2.1.	коленях. Бросок набивного мяча весом	F 2	M	4
	1 кг из-за головы двумя руками.	F 1		3,5
		1 1		не менее
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	F 3	M CM	5,70
۷.۷.	троинои прыжок в длину с места	F 2	м, см	4,70
		ГΖ		4,70

		F 1		4,20	
		F 3		не менее	
2.3.	Havanay promy a vesta fee poveys avers	гэ	22.6	15	
2.3.	Прыжок вверх с места без взмаха руками	F 2	СМ	12	
		F 1		10	
		F 3		не менее	
2.4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками		014	19	
2.4.		F 2	СМ	16	
		F 1		14	
	3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	. Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта

**«футбол лиц с заболеванием ЦП»**Функци- Единица

1.1.   1.1.   1.2.   1.3.   1.4.   1.4.   1.5.	No	V	Функци-	Единица	II	
1. Нормативы общей физической подготовки           1.1. Бег на 15 м с высокого старта         F 3	$\Pi/\Pi$	Упражнения	ональные	измерения	Норматив	
1.1.   Бег на 15 м с высокого старта   F 3		1 Нормодиры общей физическа				
1.1.   Бег на 15 м с высокого старта   F 3		1. Пормативы оощеи физическо	зи подготовкі	1	не более	
1.1.         Бет на 15 м с высокого старта         F2         с         5           1.2.         Бет на 15 м с хода         F3         с         4,6           F1         6,4         6,4         16,6         4,7           F2         с         5,3         4,7         5,3         1,3           F1         5,8         1,4         1,5			F 3	-		
1.2. Вег на 15 м с хода   F1	1.1.	Бег на 15 м с высокого старта	E 2	С		
1.2.   Бег на 15 м с хода   F 3				-		
1.2. Вет на 15 м с хода   F 3			1. 1		· ·	
1.2.   Бег на 15 м с хода   F2			F 3	-		
1.3.   Бет на 30 м с высокого старта   F1	1.2.	Бег на 15 м с хода	E 2	С		
1.3. Бег на 30 м с высокого старта   F 3				-	*	
1.3.   Бег на 30 м с высокого старта   F 3			ГІ		,	
1.3.   Бег на 30 м с высокого старта   F2		Бег на 30 м с высокого старта	F 3	-		
1.4.   Бег на 30 м с хода   F 3	1.3.		E 2	С		
1.4.   Бег на 30 м с хода   F3   C   4.3				-		
1.4.   Бег на 30 м с хода   F 3   C   5,0			ГІ		,	
1.4.   Бег на 30 м с хода   F2			F 3	-		
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	1.4.	Бег на 30 м с хода	E2	c	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
1.5. Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги						
1.5.       Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги       F3       см       205         1.6.       F2       см       190         1.6.       Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.       F3       количество раз       не менее         5.2       раз       1         1.6.       1.6.       1.6.       1.6.       1.6.         1.6.       2.1.       1.6.       1			F I		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
1.3.       приземлением на обе ноги       F 2       СМ       190         1.6.       Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.       F 3       количество раз       не менее         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         2.2.       Тройной прыжок в длину с места       F 3       м, см       6.20       5,55         F 1       4,70       не менее       6.20       5,20         F 1       4,70       не менее       19         2.3.       Прыжок вверх с места без взмаха руками       F 3       см       не менее         2.4       Прыжок вверх с места со взмахом руками       F 3       см       не менее				СМ		
1.6.   Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.   F 3	1.5.					
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.   F3   количество раз   1						
1.6.       полу. Коснуться пола пальцами рук.       F 3 количество раз       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 6 м 6 м 6 м 6 м 6 м 6 м 6 м 6 м 6 м			F1			
1.6.       количество раз       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       не менее       7         2.2. Тройной прыжок в длину с места       F 3       м, см       6       5,5         4.70       F 2       м, см       6,20       5,20         5.20       F 1       4,70       не менее         6.20       5,20       19       16         6.70       19       16       14         7       10       10       10       10         10       10       10       10       10         10       10       10       10       10         10       10       10       10       10         10       10       10       10       10         10       10       10       10       10         10       10       10       10       10         10       10       10       10       10         10       10       10       10       10         10       10			F 3		не менее	
2. Нормативы специальной физической подготовки	1.6	полу. Коснуться пола пальцами рук.		-		
2. Нормативы специальной физической подготовки         Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками.       F 3       м       6         2.2.       Тройной прыжок в длину с места       F 3       м, см       5,5         2.2.       Тройной прыжок в длину с места       F 2       м, см       6,20         5,20       F 1       4,70         6,20       F 2       м, см       19         16       F 1       14         2.4       Прыжок вверх с места со взмахом руками       F 3       см       не менее	1.0.				1	
2.1. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками.   F 2						
2.1.       Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками.       F 2       м       6         2.2.       Тройной прыжок в длину с места       F 3       м, см       6         2.2.       Тройной прыжок в длину с места       F 3       м, см       6,20         5,20       F 1       4,70       не менее         2.3.       Прыжок вверх с места без взмаха руками       F 3       см       16         7       16       14       не менее         2.4       Прыжок вверх с места со взмахом руками       F 3       см       не менее	2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.     коленях. Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками.     F 2     м     6       2.2.     Тройной прыжок в длину с места     F 3     не менее       2.2.     Тройной прыжок в длину с места     F 2     м, см     6,20       5,20     F 1     4,70       4,70     не менее       5,20     19       6,20     19       6,20     19       6,20     19       16     14       14     14       2.4     Прыжок вверх с места со взмахом руками     F 3     см		Иоходное положение стол ноги на инфине плен согнути в	E3		не менее	
2.2.     Тройной прыжок в длину с места     F3     м, см     6,20       2.3.     Прыжок вверх с места без взмаха руками     F3     м, см     6,20       5,20     F1     4,70       4,70     не менее       5,20     не менее       19     16       74     17       10     10	2.1			м	7	
2.2. Тройной прыжок в длину с места	2.1.	•		M		
2.2.     Тройной прыжок в длину с места     F 3     м, см     6,20       F 1     4,70       2.3.     Прыжок вверх с места без взмаха руками     F 3     см     19       2.4     Прыжок вверх с места со взмахом руками     F 3     см     не менее       2.4     Прыжок вверх с места со взмахом руками     F 3     см     не менее		т кі из-за головы двумя руками.	F 1		5,5	
2.2.     Тройной прыжок в длину с места     F 2     м, см     6,20       F 1     4,70       2.3.     Прыжок вверх с места без взмаха руками     F 3     см     19       2.4     Прыжок вверх с места со взмахом руками     F 3     см     не менее       2.4     Прыжок вверх с места со взмахом руками     F 3     см     не менее			E 2		не менее	
2.3.     Прыжок вверх с места без взмаха руками     F3     см     16       14     Прыжок вверх с места со взмахом руками     F3     см     не менее	22	Тройной примок в дании с мосто	1. 3	M. OM	6,20	
2.3.     Прыжок вверх с места без взмаха руками     F3     см     19       16     F1     14       2.4     Прыжок вверх с места со взмахом руками     F3     см	۷.۷.	троиной прыжок в длину с места		m, cm		
2.3.     Прыжок вверх с места без взмаха руками     F 3     см     19       F 1     16     14       2 4     Прыжок вверх с места со взмахом руками     F 3     см     не менее			F 1		4,70	
2.3.     Прыжок вверх с места без взмаха руками     F2     см     16       F1     14       2.4     Прыжок вверх с места со взмахом руками     F3     см     не менее			Е2		не менее	
F2	2.2	Harryon prony a Magra San partaya armary	ГЭ		19	
2.4 Прыжок вверх с места со взмахом руками Е.З. см. Не менее	2.3.	Прыжок вверх с места без взмаха руками	F 2	CM	16	
1 2 4   Instruct report of mechanic reports and analysis of the second s			F 1		14	
2.4. Прыжок вверх с места со взмахом руками Г 5 См	2.4	Harrier proper a Moore on Parlayer Avrience	E 2	ar.	не менее	
	2.4.	прыжок вверх с места со взмахом руками	F 3	СМ	23	

		F 2		20	
		F 1		18	
	3. Уровень спортивной квалификации				
3.1. Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»					

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

На этапах спортивной подготовки тренеры МБУ ДО «СШ по адаптивным видам спорта» г. Челябинска используют различный программный материал, на основе которого составляют индивидуальные планы спортивной подготовки обучающихся.

Программный материал зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируется каждый конкретный обучающийся, уровня его квалификации и от поставленных задач на данный спортивный сезон.

Необходимо учитывать, что использование средств спортивной подготовки зависит и от периода подготовки. Очевидно, что в подготовительном и соревновательном периодах используются либо различные средства подготовки, либо существенно изменяется их объем, интенсивность.

#### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка играет важную роль в овладении спортивным мастерством. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся 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 для практических занятий:

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.

#### Общая физическая подготовка

*Строевые упраженения:* 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 шей 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 сложнопересеченной

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 130-170уд/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.

#### Специальная физическая подготовка

#### Двигательные действия и навыки

**Упраженения 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.

#### 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.

**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 подъема 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.

#### 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.

#### Тактическая подготовка

#### 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.

#### 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.

#### 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 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* 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 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.

### 15. Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ <b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие.	$\approx 13/20$	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных 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.
Этап	Закаливание организма.	$\approx 13/20$	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
начальной подготовки	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	Понятийность. 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	≈ 14/20	ноябрь-май	Спортивный инвентарь, особенности, характеристики футбольного мяча

	инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Спортивная футбольная экипировка.			(свойства и размеры), ворота 5/2, фишки. Спортивная экипировка - футбольная игровая форма (щитки, бутсы, специальное компрессионное белье, цвет).
Учебно- трениро- вочный этап (этап спортивной специализа- ции)	Всего на учебно- тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	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.	$\approx 70/107$	октябрь	Зарождение Паралимпийского движения. Возрождение паралимпийской идеи. Международный Паралимпийский комитет (МПК)
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	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	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП»	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение 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	≈ 60/106	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»	≈ 60/106	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»	≈ 60/106	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.
	Всего на этапе	1000		
	совершенствования спортивного мастерства:	≈ <b>1200</b>		
	Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы соревнований по спорту.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ <b>200</b>	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Этап совершенст- вования спортивного	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
мастерства	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты — специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебнотренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ <b>600</b>		

спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты — специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебнотренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным спорта «футбол ЛИЦ заболеванием ЩП» дисциплинам вида c основаны на особенностях вида спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП» и его спортивных дополнительных образовательных Реализация программ подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП», по которым осуществляется спортивная подготовка, а также функциональных возможностей организма обучающихся относящихся к лицам с ограниченными возможностями здоровья, имеющим 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).

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы дополнительного образования.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской занимающимся физической помощи лицам, культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» медицинских заключений допуске участию физкультурных o К спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, И регистрационный № 61238)<sup>2</sup>;

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

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

## Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

<b>№</b> π/π	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

#### Обеспечение спортивной экипировкой

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

 $<sup>^2</sup>$  с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

#### 18. Кадровые условия реализации Программы:

учебно-тренировочных Для проведения занятий участия официальных спортивных соревнованиях учебно-тренировочном на этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «футбол ЛИЦ с заболеванием ЦП», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренерпреподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), 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 <u>№</u> 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической

и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н 29.04.2019, (зарегистрирован Минюстом России регистрационный 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, 68615), ЛИЦ ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утвержденным приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный или 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).

#### 19. Информационно-методические условия реализации Программы:

- 1. Белая, Н. А. Лечебная физическая культура / Н. А. Белая. М. : Советский спорт, 2011.-271 с.
- 2. Гаврилова, Т. М. Реабилитация детей-инвалидов средствами физической культуры и спорта / Т. М. Гаврилова. Красноярск : Лига-Пресс, 2010. 200 с.
- 3. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.-№ 7.-С. 37-39.
- 4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. т.1. М., 2002.

- 5. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: уч. пособие / Н.Л. Литош. СПб.: Ин-т спец. педагогики и психологии, 2002. С. 25-48.
- 6. Лях, В. И. Координационные способности : диагностика и развитие / В. И. Лях. М. : ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.
- 7. Сборник нормативных правовых документов в области Паралимпийского спорта. М.: Советский спорт, 2009. 784 с.: ил.
- 8. Специальная психология : учеб. пособие для студ. высш пед. учеб. заведений / В. И. Лубовский, Т. В. Розанова, Л. И. Солнцева и др ; под общ. ред. В. И. Лубовского. 2- е изд., доп и испр. М. : Академия, 2005.-464 с.
- 9. Федеральный закон РФ от 04.12.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
- 10. Физиология спорта/ Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. Киев. Олимпийская литература, 2001.
- 11. Физическая реабилитация : учебник / под ред. С. Н. Попова Ростов н/Д. : Феникс, 2004.-256 с.
- 12. Функциональная классификация в паралимпийском спорте / авт.- сост. Н. А. Сладкова; Паралимпийский комитет России. М.: Советский спорт, 2011 160 с.
- 13. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие / под ред. Л. В. Шапковой. М. : Советский спорт, 2003. 464 с.
- 14. Шалимова, Г. А. Психодиагностика эмоциональной сферы личности : практическое пособие / Г. А. Шалимова. М. : АРКТИ, 2006. 232 с.
- 15. Шипицына Л.М. Общее и специальное образование: интеграция и дифференциация // Специальная педагогика / Под ред. Н.М. Назаровой. М.: Академия, 2002.-C.352-371.
  - 16. http://www.minsport. gov.ru/ Министерство спорта Российской Федерации
  - 17. https://paralymp.ru/- Паралимпийский комитет России
  - 18. https://rcpff.ru/ Всероссийская федерация футбола лиц с заболеванием центральным параличом
  - 19. https://www.ifcpf.com/ Международная федерация футбола лиц с церебральным параличом
- 20. https://www.minsport.gov.ru/sport/sportODA\_pravila2015.pdf правила вида спорта спорт «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»
  - 21. https://www.paralympic.org/- Международный паралимпийский комитет