

«УТВЕРЖДАЮ»

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ СЕКРЕТАРЬ ОБЩЕРОССИЙСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
Система лиг профессионального футбола
«РОССИЙСКИЙ ФУТБОЛЬНЫЙ СОЮЗ»



Л. Митрофанов

2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Президент Общероссийской
общественной организации
«ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
СПОРТА ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ
НАРУШЕНИЯМИ»



С. П. Евсеев

2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «МИНИ-ФУТБОЛ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)»

Направленность: физкультурно-спортивная
адаптированная с учетом особых образовательных
потребностей обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

Возраст обучающихся: 10–13 лет

Срок реализации программы: 3 года

Количество часов в год: 144, режим 4 академ. ч/н.

Разработчики:

Шелехов А. А.

Аксенов А. В.

Грачиков А. А.

Ненахов И. Г.

Быханова С. С.

Москва 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ознакомительный уровень) составлена в целях организации работы спортивных секций отдельных общеобразовательных организаций, реализующих адаптированную основную общеобразовательную программу образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и предназначена для руководящих и педагогических работников указанных организаций.

Целевая группа реализации программы – обучающиеся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 10–13 лет, получающие образование в отдельных общеобразовательных организациях.

В содержание вошли эффективные и научно обоснованные педагогические практики, реализуемые в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте, в том числе используемые в процессе спортивной подготовки футболистов с интеллектуальными нарушениями.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи программы	5
3.	Формы и режим реализации программы	7
4.	Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы	8
5.	Учебный план и содержание программы	13
5.1.	Содержание программного материала первого года обучения детей с интеллектуальными нарушениями	24
5.2.	Содержание программного материала второго года обучения детей с интеллектуальными нарушениями	29
5.3.	Содержание программного материала третьего года обучения детей с интеллектуальными нарушениями	37
6.	Методическая часть образовательной программы	45
7.	Материально-техническое обеспечение программы	46
8.	Кадровое обеспечение программы	47
9.	Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	47
10.	Приложение	48

1. Пояснительная записка

Программа направлена на укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, в частности, мини-футболом.

Программа разработана в соответствии с основными принципами общей дидактики и принципами адаптивной физической культуры. Содержание программы определено на основании результатов актуальных научных исследований и опыта работы тренеров и преподавателей, осуществляющих профессиональную деятельность с лицами с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа предназначена для организации работы спортивных секций в школьных спортивных клубах отдельных общеобразовательных организаций, реализующих адаптированную основную общеобразовательную программу образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, адаптированную с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Уровень программы – базовый.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность программы обосновывается, с одной стороны, стабильной тенденцией увеличения доли граждан, имеющих интеллектуальные нарушения, с другой – социальным запросом на разработку качественного и научно обоснованного методического обеспечения практической деятельности специалистов, осуществляющих работу с данным контингентом в области физической культуры и спорта. Данное направление методических и практических разработок по праву считается одним из наиболее актуальных, с точки зрения работы с детьми с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), так как позволяет раскрывать социализирующий и коррекционно-развивающий потенциал физкультурно-спортивной деятельности.

Программа обосновывается потребностью привлечения детей к систематическим регулярным занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, усилением образовательной направленности спортивных секций в школах.

Формирование у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) потребности к систематической и рационально организованной двигательной активности, а также предоставления им социально одобряемого способа ее удовлетворения является одной из важнейших целей реализации программы.

Также вовлечение в систематические занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом указанной категории лиц будет способствовать достижению целевых ориентиров, отраженных в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года.

Программа служит основным документом для эффективного построения физической подготовки обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и содействия успешному решению задач их физического воспитания. В программе представлен программный материал для практических занятий по физической, технической и тактической подготовке по мини-футболу.

Программа построена с учетом возрастных и нозологических особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Учебный материал программы распределён в соответствии с особенностями проявлений первичного дефекта детей с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

На протяжении реализации программы мальчики и девочки могут заниматься мини-футболом в смешанных группах. Данное обстоятельство обусловлено высокой вариативностью развития двигательной сферы детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Характеристика вида спорта «Футбол». Футбол (от англ. foot – ступня, ball – мяч) – самый популярный командный вид спорта в мире, цель игры – забить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника за установленное время. Мяч в ворота можно забивать ногами или любыми другими частями тела (кроме рук). Мини-футбол является одной из спортивных дисциплин вида спорта «Футбол» и является наиболее приемлемым для проведения занятий с обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Отличительные особенности программы

Программа разработана в соответствии со следующими принципами:

Общеметодические принципы физического воспитания:

1. Принцип сознательности и активности – данный принцип предусматривает взаимосвязь педагогического руководства и активной, творческой и сознательной деятельности воспитанников.

2. Принцип наглядности – организация учебно-воспитательной работы должна основываться на применении наглядного отображения тех объектов и явлений, которые передаются в словесной форме, или с помощью практических приемов познания.

3. Принцип доступности и индивидуализации – предусматривает определение стимулирующей меры трудности педагогического задания в процессе физического воспитания, учитывая особенности возраста, пола, состояния здоровья и уровня подготовленности.

Принцип ориентации на зоны ближайшего и актуального развития – согласно Л.С. Выготскому, зона ближайшего развития (ЗБР) определяется содержанием тех задач, которые ребенок еще не может решить самостоятельно, но способен решить в совместной со взрослым деятельности. То, что изначально доступно для ребенка под руководством взрослых, становится затем его собственным достоянием (умениями, навыками). Ориентация педагогического процесса на зону ближайшего развития дает возможность судить о том, какого продвижения можно ожидать у школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Принцип непрерывности адаптивного физического воспитания – процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями. Последовательность является важнейшим условием процесса обучения движениям и процесса воспитания физических качеств. Реализация этого положения в процессе физического воспитания определяется дидактическими правилами: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям». Их грамотное выполнение обеспечивает успех в решении образовательных задач адаптивного физического воспитания. Процесс развития физических качеств требует строгой последовательности воздействий физическими упражнениями. Развитие каждого физического качества происходит в результате адаптационных функциональных и морфологических изменений в организме. Это предусматривает строгую последовательность в предъявлении требований к его функциям. Для этого используются более высокие, чем те, к которым организм привык. Второе положение принципа непрерывности обязывает инструктора по адаптивному физическому воспитанию при построении системы занятий обеспечить постоянную преемственность эффекта занятий.

Принцип прогрессирования педагогических воздействий – планомерное, адекватное повышение требований к адаптационным возможностям организма ребенка посредством увеличения объема, интенсивности, координационной сложности предлагаемого содержания занятий.

Принцип полимодальности и максимальной дифференциации предусматривает вариативность использования подходов, средств, методов, методик и технологий в ходе планирования и реализации коррекционно-развивающего воздействия на ребенка.

Принцип гуманистической направленности отражает признание человека, его жизнь, физическое, психическое, нравственное здоровье и духовное богатство как высшие человеческие ценности. Педагогическое воздействие на процесс социализации призвано помочь индивиду не только познать, но и овладеть этими ценностями.

Принцип целостности педагогического процесса означает достижение единства и хотя бы относительной завершенности всех входящих в него компонентов и факторов, то есть условий, обеспечивающих его эффективность. Целостность является основным системообразующим фактором педагогического процесса.

Принцип социализации и интеграции:

- содействие всестороннему и гармоничному развитию личности;
- освоение социально-культурного опыта. Использование сформированных навыков в повседневной жизни;
- активное включение детей со сложными нарушениями в физкультурно-оздоровительные мероприятия вместе с взрослыми сверстниками.

Принцип интеграции образовательных областей:

- в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей; – духовного развития и саморазвития личности.

Принцип единства в реализации коррекционных, профилактических и развивающих задач. Реализация

данного принципа позволяет не ограничиваться лишь преодолением актуальных на сегодняшний день трудностей, а требует построения ближайшего прогноза развития ребенка и создания благоприятных условий для наиболее полной реализации его потенциальных возможностей.

Принцип деятельностного подхода в обучении и воспитании ориентирует осуществление коррекционно-образовательного процесса по физическому воспитанию в соответствии с ведущей деятельностью, в рамках которой происходят качественные изменения в психике ребенка в виде центральных психических новообразований возраста.

2. Цель и задачи программы

Цель программы - всестороннее развитие детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 10–13 лет для участия в соревнованиях по мини-футболу, а также подготовки к ним.

Задачи программы:

Образовательные

- формирование знаний о правилах игры в мини-футбол;
- формирование знаний об основных технических действиях в мини-футболе;
- формирование знаний о технике безопасности на занятиях по мини-футболу;
- формирование основ техники базовых двигательных действий в мини-футболе;
- формирование навыков коммуникации ребёнок-ребёнок, ребёнок-взрослый;
- формирование навыков коммуникации в группе/команде;
- формирование умений выполнять индивидуальные и командные действия в мини-футболе;
- формирование основных навыков социально-бытовой независимости;
- формирование знаний для проведения самостоятельных занятий родителей с ребёнком с нарушением интеллекта.

Развивающие

– развитие физических качеств, необходимых для успешной игры в мини-футбол с учётом сенситивных периодов детей с нарушением интеллекта: гибкости для снижения травматизации занимающихся, развитие скоростных способностей, развитие скоростно-силовых способностей, развитие общей выносливости, развитие силовых способностей, развитие способности к сохранению равновесия, развитие точности движений, способности к поддержанию темпа и ритма движений;

- развитие резервов кардиореспираторной системы детей с нарушением интеллекта;
- развитие способностей вербальной и невербальной коммуникации;

Воспитательные

- воспитание чувства удовлетворения от занятий двигательной активностью (мини-футболом);
- воспитание чувства удовлетворения от преодоления трудностей и достижения целей;
- формирование дисциплинированности во время занятий;
- воспитание волевых качеств личности;
- воспитание эстетических чувств;
- воспитание ответственного и бережного отношения к инвентарю и личной экипировке;
- воспитание уважительного отношения к другим детям и к взрослым;
- воспитание чувства товарищества и взаимопомощи;
- воспитание морально-нравственных качеств, одобряемых обществом;
- способствовать воспитанию адекватного отношения родителей к личности ребёнка;

Коррекционные

– коррекция координационных способностей (дифференцирование времени-пространства-усилия, способности к расслаблению, способности к согласованным движениям рук и ног, межмышечной координации, способности к ориентировке в пространстве);

- коррекция нарушений сенсомоторного развития;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
- коррекция техники основных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки);
- коррекция поведенческих нарушений (гиперактивности, компульсий);

- коррекция психических функций (памяти, внимания, мышления, речи);
- коррекция умения оценки своих действий;
- коррекция суточного двигательного режима во внутренировочном (каникулярном) периоде;

Профилактические

- профилактика травматизма на занятиях;
- профилактика девиантного поведения;
- профилактика обострений респираторных заболеваний.

Решение образовательных задач

Наиболее приоритетными направлениями решения образовательных задач являются обучение основам техники игры в мини-футбол, такими как ведение мяча, передача мяча партнёру, удары по мячу и другие. Дети 10-13 лет должны на начальном этапе освоить основы техники, а потом закрепить эти умения. Учитывая особенности детей с нарушением интеллекта и реализации стратегии обучения двигательных действий с минимизацией ошибок, при объяснении техники приёмов мини-футбола команды и описание действий должны быть краткими, точными, понятными. Необходимо использовать совокупность методов обучения (словесный, наглядный, практический), подводящие и подготовительные упражнения, тренажёры. Ряд технических действий можно формировать и закреплять по фазам, с последующим соединением фаз движения. В процессе обучения необходимо акцентировать внимание детей на ключевых элементах техники и не вдаваться в ее детали.

Принимая во внимание особенности развития психических функций, детям с нарушением интеллекта необходимо многократное повторение изучаемого материала и регулярное повторение пройденного, а также закрепление двигательного опыта.

Помимо технической составляющей образовательных задач стоит отметить необходимость формирования умений коммуникации между игроками (ребёнок-ребёнок), как во время тренировок, так и во время игр, а также между взрослыми и ребёнком.

В период каникул прерывание тренировочной деятельности негативно сказывается на подготовке спортсменов к соревнованиям и на их физической форме, качестве изученных двигательных действий и комбинаций. По этой причине тренер по мини-футболу может проводить краткие беседы для родителей, результатом которых будет являться проведение самостоятельных тренировочных занятий в каникулярный период и непрерывность спортивной подготовки, что очень важно и актуально для лиц с нарушением интеллекта.

Решение развивающих задач

Одним из приоритетных физических качеств, которые требуются для игры в мини-футбол детям с нарушением интеллекта, являются координационные способности, к которым можно отнести такие формы проявления как способность к сохранению равновесия, поддержанию темпа и ритма движения, развитию точности движения. По этой причине на занятиях могут применяться упражнения, направленные на развитие статического и динамического равновесия, которые могут усложняться путём уменьшения площади опоры, использования нестабильной опоры, выполнения нескольких задач, одна из которых является удержание равновесия, снижение зрительного контроля с сохранением равновесия.

Скоростные, силовые способности и гибкость развиваются с учетом сенситивных периодов детей с нарушением интеллекта. Развитие силовых способностей также преследует цель профилактики травматизма игроков в мини-футбол.

Учитывая особенности физического развития и необходимости проведения продолжительных тренировочных занятий, выполнения большого объёма нагрузок, возникает потребность развития общей выносливости. Но количество упражнений, их длительность и интенсивность должны учитывать особенности развития психических функций детей, в частности внимание и его устойчивость, а также особенности мотивации детей с нарушениями интеллекта.

Решение коррекционных задач

Мини-футбол предъявляет высокие требования к игрокам и уровню развития координационных способностей, некоторые из форм, которых необходимо корректировать у детей с нарушением интеллекта.

Коррекция межмышечной координации может включать в себя применение физических упражнений на согласованность движений рук и ног, разнонаправленных движений рук, ног, медленное выполнение упражнения с соблюдением правильной последовательности вовлечения мышц в работу и другие. Коррекция способности к ориентированию в пространстве носит не только прикладной характер, что необходимо для

игры в мини-футбол, но и имеет очень большое значение для образовательного процесса и социализации детей с нарушением интеллекта.

Восполнение недостатка и коррекция сенсомоторного развития предполагает применение на тренировочных занятиях различных сенсорных стимулов (звук, свет, цвет, касания, вибрации и многое другое) в качестве раздражителей для формирования необходимой ответной реакции на их воздействие. При этом стоит отметить необходимость двигательной реакции на внезапный сигнал, ожидаемый сигнал и на конкретный сигнал из множества (движение на конкретный звук из множества, звучащих одновременно). Для выполнения технических и тактических задач в мини-футболе у детей 10–13 лет необходимо корректировать способность к дифференцированию времени-пространства-усилия, применяя при этом различные подвижные игры и эстафеты, упражнения с перемещением к указанной цели или относительно указанной цели. Совершенствование способности к дифференцированию данных параметров положительно отразится на тактических навыках игры в мини-футбол и позволят юным спортсменам лучше предугадывать игровые ситуации.

Также к коррекционной задаче относится исправление ошибок в основных двигательных действиях: бег, прыжки, ходьба, так как на их основе строится вся остальная игра в мини-футбол.

Решение воспитательных задач

Важной частью воспитательных задач для детей с нарушением интеллекта является формирование морально-нравственного эталона, который также транслируется через тренера.

В процессе занятий мини-футболом через игровые ситуации, через решение проблемных ситуаций у детей с нарушением интеллекта должны формироваться навыки адаптации к изменяющимся условиям окружающей среды и навыки социального взаимодействия. Обязательность соблюдения: правил игры в мини-футбол, дисциплины на занятии, являются педагогическими условиями, благодаря которым дети осваивают нормы поведения в обществе, формируют границы одобряемого поведения – что, в свою очередь, крайне актуально для детей с нарушением интеллекта, так как у них снижена способность критичного оценивания своих действий. Для того, чтобы ребёнок с нарушением интеллекта в будущем не стал участником противоправных действий, на занятиях по мини-футболу необходимо формировать чёткое и ясное понимания социальных норм.

Также важно сформировать у детей с нарушением интеллекта волевые качества, способность преодолевать трудности, воспитывать бережное отношение к вещам и предметам, которыми пользуются все члены команды.

Немаловажным для детей с нарушением интеллекта является воспитание чувства прекрасного, эстетики движений, эстетики спорта. Соревнования, как в рамках тренировки, так и в рамках турнира и товарищеских матчей, являются отличными средствами решения воспитательных задач.

3. Формы и режим реализации программы

Программа дополнительного образования по мини-футболу предназначена для детей 10–13 лет (включительно) с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа освоения основных двигательных навыков для игры в мини-футбол, а также развития необходимых физических качеств рассчитана на 3 года.

Продолжительность занятия составляет 2 академических часа два раза в неделю.

Общий объем образовательной программы на каждый год освоения составляет 144 академических часа.

Группы могут быть смешанными – в тренировочную группу входят как мальчики, так и девочки. Наполняемость группы соответствует локальным нормативным актам образовательной организации, которая реализует образовательную программу, но не менее 12 человек и не более 25.

Таблица 1

Примерное распределение недельной нагрузки на год обучения

Год обучения	Количество часов на занятии	Количество занятий в неделю	Количество недель	Всего часов
1	2	2	36	144
2	2	2	36	144
3	2	2	36	144

Режим занятий может быть изменен с учетом расписания учебных групп образовательной организации. Учебный процесс проводится в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный приказом директора образовательной организации на учебный год, согласованный педагогическим советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебного процесса и отдыха обучающихся. При составлении расписания продолжительность одного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей.

4. Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы

Программа направлена на формирование базовых учебных действий и достижение обучающимися личностных и предметных результатов по дисциплине «мини-футбол».

Планируемые результаты

Планируемые результаты рассматриваются как целевые ориентиры освоения программы. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, являются инструментом педагогической диагностики (мониторинга).

Целевые ориентиры зависят от возраста и степени тяжести интеллектуального нарушения и состояния здоровья ребенка. Освоение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) основного содержания программы, реализуемой в образовательной организации, возможно при условии своевременного начатой коррекционной работы. Однако полиморфность и неоднородность нарушений при умственной отсталости, индивидуально-типологические особенности детей предполагают значительный разброс вариантов их развития.

По окончании годичного цикла занятий обучающиеся выполняют контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке (ОФП) и (СФП) в соответствии с государственными требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями и нормативы по технической подготовке:

- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- выполнять упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости, а также специальные упражнения для формирования технических действий футболиста;
- выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки/прием, ловля/отбивание, отбор мяча;
- выполнять базовые тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения;
- участвовать в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по технической подготовке и оценке показателей технических действий обучающихся.

Формы аттестации и оценочные материалы

Большую роль в работе педагога играет комплексный контроль уровня подготовленности обучающихся. Теоретическая подготовленность проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно к изучаемому на практике материалу. Контроль учебной деятельности ведется на основе оценки спортивной нагрузки. Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочной деятельностью.

Контроль над уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения, оценивающей внешние признаки утомления занимающихся – характеристика внешних признаков утомления (по Т.А. Тарасовой, 2005)

Таблица 2

Характеристика внешних признаков утомления

Наблюдаемые признаки и состояние ребенка	Степени выраженности утомления	
	Небольшая	Средняя
Окраска кожи лица, шеи. Выражение лица	Небольшое покраснение лица Выражение спокойное	Значительное покраснение лица Выражение напряженное
Потливость	Незначительная	Выраженная

Характер дыхания	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное, периодически глубокие вдохи и выдохи
Коррекция движения и внимание	Четкое, бодрое выполнение команд	Неуверенное, нечеткое, появляются дополнительные движения. У одних детей моторное возбуждение, у других – заторможенность.
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, боль, в мышцах, сердцебиение. Отказ от дальнейшего выполнения заданий

При определении степени утомления обучающихся необходимо знать и учитывать индивидуальные особенности организма ребенка.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной и технической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке (ОФП) и (СФП) в соответствии с государственными требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями и нормативы по технической подготовке.

Мониторинг проводится по окончании годового цикла занятий. Итоги проведенных испытаний анализируются, рассматриваются на заседаниях тренерского совета. Оценка технической подготовленности проходит в процессе игровой и соревновательной деятельности или на учебно-тренировочных занятиях.

Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся (мальчики и девочки)

Общая и специальная физическая подготовка:

1. Скоростные возможности – бег 30 метров (с).
2. Выносливость – бег по пересеченной местности без учета времени (км).
3. Сила – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).
4. Гибкость – наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см).
5. Скоростно-силовые возможности – прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).
6. Координационные способности – метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков или 10).

Техническая подготовка:

1. Ведение мяча.

Ведение мяча выполняется по прямой с высокого старта на отрезке 20 метров, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша.

Дается две попытки, засчитывается лучшее время (с).

2. Передача мяча на точность.

На линии штрафной площади располагаются 5 мячей. На средней линии площадки устанавливаются 5 ворот шириной 1 м. Совершается по 1 передаче в каждые из 5 ворот. Передачи выполняются любой ногой (низом).

За попадание в ворота – дается 1 балл.

3. Удар на точность.

С линии штрафной площади в ворота, разделенные на три части пробиваются по пять ударов рабочей ногой. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху.

За попадание в крайние зоны ворот – начисляется 3 балла, в среднюю зону – 2 балла, за попадание в штангу – дается 1 балл.

4. Удар на дальность.

Удар выполняется по неподвижному мячу. Ширина коридора, в зоне которого засчитывается результат, 8 метров. Для удара предоставляется пять попыток. Измерение дальности полета мяча производится в метрах от места удара до точки первого касания мяча о площадку. Конечный результат определяется средним значением дальности полета мяча по результатам пяти попыток в метрах.

5. Бросок мяча.

И. п. — стойка ноги врозь (на ширине плеч) или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх — за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленном суставе, вес тела на сзади расположенной ноге (при положении шага).

Рабочая фаза – бросок, начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. Три попытки. Измерение дальности полета мяча производится в метрах от места вбрасывания до точки первого касания мяча о площадку (м).

6. Ловля мяча.

Вратарь стоит в воротах, ноги на ширине плеч, чуть развернув носки ног. Ноги слегка согнуты в коленном суставе, туловище немного наклонено вперед, руки опущены вниз и слегка согнуты в локтевом суставе, взгляд направлен на мяч.

Выполняется ловля мяча руками, летящего на разной высоте. Считается количество пойманных мячей из 10 ударов.

7. Ведение, обводка стоек, удар по воротам.

На 10-метровой отметке и далее с интервалом в 3 метра (по направлению к центру площадки) устанавливаются три стойки.

Участник любой ногой ведет мяч от угла штрафной площади, обводит змейкой стойки и выполняет удар в ворота (по воздуху, без вратаря).

То же с другого угла. Время двух упражнений суммируется. Дается по две попытки, лучшие результаты с правой и левой стороны усредняются.

Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся

Возрастные категории выделены в соответствии с требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Таблица 3

Зачетные требования по ОФП и СФП для мальчиков от 10 до 11 лет

Наименование испытания (теста)	Уровень сложности		
	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 метров (с)	7,3	6,8	6,2
Бег по пересеченной местности без учета времени (км)	1,2	1,5	1,8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	18
Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+2	+3	+6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	107	120	135
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4

Таблица 4

Зачетные требования по ОФП и СФП для девочек от 10 до 11 лет

Наименование испытания (теста)	Уровень сложности		
	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 метров (с)	7,6	7,1	6,4
Бег по пересеченной местности без учета времени (км)	1,2	1,5	1,8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	6	10
Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+2	+4	+9

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	110	127
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 5 бросков)	2	3	4

Таблица 5

Зачетные требования по ОФП и СФП для мальчиков от 12 до 13 лет

Наименование испытания (теста)	Уровень сложности		
	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 метров (с)	6,7	6,2	5,8
Бег по пересеченной местности без учета времени (км)	1,2	1,8	2,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	15	23
Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+3	+4	+6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	123	135	153
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	7

Таблица 6

Зачетные требования по ОФП и СФП для девочек от 12 до 13 лет

Наименование испытания (теста)	Уровень сложности		
	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 метров (с)	7,1	6,6	6,0
Бег по пересеченной местности без учета времени (км)	1,2	1,8	2,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	8	11
Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+3	+5	+10
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	123	140
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	3	5	7

Таблица 7

Зачетные требования по технической подготовке для мальчиков и девочек от 10 до 11 лет

Наименование Испытания (теста)	Показатели	Показатели оценки тестирования
Ведение мяча	Низкий	Выполнение упражнения с грубыми ошибками
	Средний	Выполнение упражнения с негрубыми ошибками
	Высокий	Выполнение упражнения без ошибок
Передача мяча на точность	Низкий	Выполнение упражнения с грубыми ошибками
	Средний	Выполнение упражнения с негрубыми ошибками
	Высокий	Выполнение упражнения без ошибок
Удар на точность	Низкий	Выполнение упражнения с грубыми ошибками
	Средний	Выполнение упражнения с негрубыми ошибками
	Высокий	Выполнение упражнения без ошибок

Удар на дальность	Низкий	Выполнение упражнения с грубыми ошибками
	Средний	Выполнение упражнения с негрубыми ошибками
	Высокий	Выполнение упражнения без ошибок
Бросок мяча	Низкий	Выполнение упражнения с грубыми ошибками
	Средний	Выполнение упражнения с негрубыми ошибками
	Высокий	Выполнение упражнения без ошибок
Ловля мяча	Низкий	Выполнение упражнения с грубыми ошибками
	Средний	Выполнение упражнения с негрубыми ошибками
	Высокий	Выполнение упражнения без ошибок
Ведение, обводка стоек, удар по воротам	Низкий	Выполнение упражнения с грубыми ошибками
	Средний	Выполнение упражнения с негрубыми ошибками
	Высокий	Выполнение упражнения без ошибок

Таблица 8.

Зачетные требования по технической подготовке для мальчиков и девочек от 12 до 13 лет

Наименование испытания (теста)	Показатели	Показатели оценки тестирования
Ведение мяча	Низкий	Выполнение упражнения с грубыми ошибками
	Средний	Выполнение упражнения с негрубыми ошибками
	Высокий	Выполнение упражнения без ошибок
Передача мяча на точность	Низкий	Выполнение упражнения с грубыми ошибками
	Средний	Выполнение упражнения с негрубыми ошибками
	Высокий	Выполнение упражнения без ошибок
Удар на точность	Низкий	Выполнение упражнения с грубыми ошибками
	Средний	Выполнение упражнения с негрубыми ошибками
	Высокий	Выполнение упражнения без ошибок
Удар на дальность	Низкий	Выполнение упражнения с грубыми ошибками
	Средний	Выполнение упражнения с негрубыми ошибками
	Высокий	Выполнение упражнения без ошибок
Бросок мяча	Низкий	Выполнение упражнения с грубыми ошибками
	Средний	Выполнение упражнения с негрубыми ошибками
	Высокий	Выполнение упражнения без ошибок
Ловля мяча	Низкий	Выполнение упражнения с грубыми ошибками
	Средний	Выполнение упражнения с негрубыми ошибками
	Высокий	Выполнение упражнения без ошибок
Ведение, обводка стоек, удар по воротам	Низкий	Выполнение упражнения с грубыми ошибками
	Средний	Выполнение упражнения с негрубыми ошибками
	Высокий	Выполнение упражнения без ошибок

5. Учебный план и содержание программы

Учебно-тематический план

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала при двухразовых занятиях в неделю по 90 минут

Таблица 9

Примерное распределение учебного времени

Вид подготовки, название раздела программы, тема	Количество часов						Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
	1-го года обучения		2-го года обучения		3-го года обучения		
	теория	практи- ка	теория	практи- ка	теория	практи- ка	
1	2	3	4	5	6	7	8
I раздел Теоретическая подготовка	<u>10</u>		<u>8</u>		<u>8</u>		контроль
Введение. Техника безопасности. Адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, мини-футбол в России	4		2		1		
Влияние физических упражнений на организм человека гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	4		2		1		
Правила игры, организация соревнований. Основы техники и тактики игры футбол	2		4		6		
II раздел Общая физическая подготовка		<u>32</u>		<u>24</u>		<u>26</u>	контроль
Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом		20		14		16	
Подвижные игры и эстафеты без мяча		12		10		10	
III раздел Специальная физическая подготовка		<u>34</u>		<u>32</u>		<u>32</u>	контроль
Техника передвижения. Комплексы упражнений на координацию и частоту/быстроту беговых движений ногами		24		22		24	
Подвижные игры и эстафеты с элементами мини-футбола (с мячом и без мяча)		10		10		8	
IV раздел Техническая подготовка		<u>58</u>		<u>66</u>		<u>62</u>	контроль
Техническая подготовка полевых игроков		<u>42</u>		<u>46</u>		<u>36</u>	
Элементы владения футбольным мячом							
Ведение мяча (по прямой, с изменением направления движения), развороты :		<u>8</u>		<u>12</u>		<u>12</u>	
- средней частью подъема стопы				8		2	
- внутренней стороной стопы		8		4		2	
- внешней частью подъема стопы						2	
- попеременное ведение						6	
Остановка мяча:		<u>14</u>		<u>8</u>		<u>4</u>	
- внутренней стороной стопы		8		4		2	
- подошвой		6		4		2	
Удары по мячу/передачи (по неподвижному и катящемуся мячу):		<u>20</u>		<u>12</u>		<u>10</u>	
- внутренней стороной стопы		8		4		2	

Окончание таблицы 9

1	2	3	4	5	6	7	8
- внутренней частью подъема стопы		6		6		2	
средней частью подъема стопы		6		6		2	
- внешней частью подъема стопы						2	
- носком						2	
Отбор мяча:		<u>0</u>		<u>12</u>		<u>10</u>	
- перехватом				6		2	
- в выпаде/выбивание				4		2	
Обманные движения (финты)						6	
Техническая подготовка вратарей		16		20		26	
Ловля мяча:		<u>16</u>		<u>14</u>		<u>10</u>	
- снизу		4		4		2	
- сверху		6		6		4	
- сбоку		6		4		4	
Отбивание мяча:		<u>0</u>		<u>6</u>		<u>10</u>	
- двумя руками						4	
- одной рукой						4	
- отбор мяча выходом из ворот на опережение соперника				6		2	
Броски мяча:		<u>0</u>		<u>0</u>		<u>6</u>	
- одной рукой (сверху)						2	
- одной рукой (сбоку)						2	
- одной рукой (снизу)						2	
V раздел Тактическая подготовка		<u>10</u>		<u>14</u>		<u>16</u>	контроль
Нападение и защита в игровых заданиях 1х1,2х1,2х2, 3х3		0		2		4	
Учебные игры и соревнования		8		10		12	соревнования
Контрольные и итоговое занятия		2		2		2	итоговый контроль
ИТОГО	10	134	8	136	8	136	
ВСЕГО ЧАСОВ	144		144		144		

Теоретическая часть: инструктаж по технике безопасности и охране труда во время занятий мини-футболом. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и в месте проведения занятий. Требования к спортивной форме, одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Медицинский допуск и медицинское обследование.

Практическая часть не предусмотрена УТП.

Теоретическая подготовка

Темы программы изучаются в процессе учебных занятий.

Развитие мини-футбола в России и мире. Элементарные данные об истории зарождения мини-футбола. Известные футболисты и тренеры. Достижения национальной сборной команды страны по мини-футболу на чемпионатах Европы и мира. Футбольный словарь элементарных терминов и определений. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие физических упражнений на человека.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудования. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Основы техники и тактики вида спорта мини-футбол. Понятие о технике и тактике в мини-футболе.

Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия). Физические качества и методы их развития. Корректирующие комплексы. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Организация команды. Вспомогательные технические средства тренировки (способы передвижения).

Регулирование физической нагрузки на занятии и способы восстановления. Характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Контрольные упражнения и нормативы. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений.

Практическая часть

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Комплексы корректирующей гимнастики с мячом. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ног вперёд, в стороны, назад. Упражнения с футбольным мячом на координацию. Легкоатлетические упражнения: бег 30 м на скорость, повторный бег до 3 x 30 м, до 2 x 60 м, бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м, бег 200 и 500 м. Подвижные игры без мяча.

Специальные упражнения с предметами и без предметов. Специальные беговые упражнения: бег на 10–15 м из различных стартовых положений – сидя, с бега на месте, лёжа; ускорения на 15, 30 м без мяча и с мячом. Бег с различными способами передвижения: бег прыжками, бег с изменением направления до 180°, бег боком и спиной вперёд (наперегонки), бег с приставными шагами, скрестный шаг, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад и др. Специальные упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногами, головой; выполняя в прыжке поворот до 180°, прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры и эстафеты с элементами мини-футбола и мячом. Комплексы упражнений на быстроту (частоту) ног с фишками или координационной лестницей.

Техническая подготовка

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия). Техника в мини-футболе — это, прежде всего, разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство обучающихся характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле; степенью их разносторонности, эффективностью применения и скоростью выполнения. Техника не может развиваться отдельно от физических качеств (общих и специальных).

Практическая часть

Техническая подготовка полевых игроков

Техника передвижения включает в себя следующие приемы: бег, прыжки, остановки, повороты.

Приемы и способы техники передвижения находятся в тесной взаимосвязи с умением владеть мячом полевыми игроками и вратарем. Целесообразное и комплексное применение приемов техники передвижения позволяют эффективно решать многие тактические задачи.

Бег – основное средство передвижений в футболе. С помощью бега осуществляются различные перемещения футболистов, не владеющих мячом. Кроме того, бег входит составной частью в технику владения мячом. В мини-футболе используются следующие приемы бега: обычный бег, бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом. Обычный бег применяется игроками, продвигающимися в основном по прямой, для выхода на свободное место, преследования противника и т. д. По системе движений по структуре не отличается от легкоатлетического. Имеются лишь определенные различия в длине, частоте шагов, их ритме.

Бег спиной вперед выполняется главным образом, защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывания. Этот вид бега также характеризуется цикличностью (двойной шаг).

Бег скрестным шагом применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов. Он является специфическим средством передвижения и используется главным образом в сочетании с другими видами бега.

Бег приставным шагом используется, чтобы применять тактически целесообразное положение (например, при закрывании игрока). Его применяют, как предварительную фазу передвижения, после которой, в зависимости от игровой ситуации, выполняют различные приемы техники передвижения.

Прыжки – используя их, выполняют некоторые приемы остановок и поворотов.

В игре используются прыжки вперед, в стороны, вверх и в смежные с ним; направления. Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и приземления.

Прыжки толчком одной ноги осуществляют вперед, в стороны, вверх они характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносят вес тела в сторону прыжка. Приземление происходит на одну или обе ноги.

Прыжки толчком двумя ногами выполняют вверх, вперед, в стороны и в смежные направления.

При прыжке с места перед отталкиванием, игрок быстро подседает. Активное выпрямление ног сопровождается переносом веса тела в сторону игрока и маховым движением рук. При прыжке с разбега в последнем шаге производится стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней быстро представляется вторая нога.

Остановки – рассматриваются в технике передвижения в связи с тем, что они являются эффективным средством изменения направлений движения. В зависимости от расположения противника после внезапной остановки следуют рывки в том же или противоположном направлении, уходы влево или вправо, как с мячом, так и без него.

Остановка прыжком – выполняют невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается. Часто приземление выполняется на обе ноги.

Остановка выпадам – осуществляется за счет последнего бегового шага. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню. Остановка выпадам характеризуется двухопорным положением со значительным сгибанием ног.

Повороты – с их помощью футболисты с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. После поворотов на месте обычно следуют стартовые действия.

Повороты входят также составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов. Используются следующие приемы поворотов: переступание, прыжком, поворот на опорной ноге. В зависимости от игровых условий применяют повороты в стороны и назад. Выполнять их на месте и в движении.

Поворот переступанием – осуществляется за счет 2–3 коротких шагов до необходимого направления.

Поворот прыжком – наиболее эффективен при быстром и неожиданном варьировании направления движения. Его выполняют активным толчком в сторону поворота. Стопа маховой ноги разворачивается в этом же направлении. Прыжок невысокий, но достаточно широкий.

Поворот на опорной ноге – имеет две разновидности. В первом случае он выполняется на дальней от направления поворота ноге. Вынося проекцию общего центра тяжести (ОЦТ) за границу площади опоры, футболист разворачивается на носке опорной ноги в сторону поворота. Во втором случае поворот осуществляется, на ближайшей к направлению движения ноге ОЦТ тела смещается, в сторону поворота. Шаг переносной ноги делается скрестно впереди опорной в этом же направлении. Поворот выполняется на носке несколько согнутой опорной ноги.

Ведение мяча

С помощью ведения осуществляется всевозможные перемещения игроков. При этом мяч находится под их постоянным контролем.

Ведение мяча ногой – это основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами.

Различают несколько основных видов ведения, которые наиболее часто используются в игре. Их отличие заключается только в способе нанесения ударов: ведения серединой подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы.

Ведение мяча серединой подъема – осуществляется преимущественно прямолинейное действие.

Ведение мяча внутренней стороной стопы – позволяет существенно менять направление движения. Мяч должен находиться у середины стопы любой ноги, которую надо двигать вперед, равномерно и последовательно нанося легкие удары по мячу.

Ведение мяча внешней частью подъема является универсальным способом. Оно позволяет игроку перемещаться с мячом в различных направлениях: по прямой, по дуге, а также резко изменять направление движения.

Остановка мяча

Остановки служат средством приема и овладения мячом. Цель остановки – погасить скорость катящегося или летящего мяча для осуществления дальнейших действий. Термин «остановка мяча» следует понимать, как «обработка мяча», «прием мяча».

Остановка мяча ногой – наиболее часто применяемый технический прием. Он выполняется различными способами. Основные фазы движения являются общими для всех способов.

Подготовительная фаза – принятие исходного положения. Она характеризуется одноопорной позой. Вес тела на опорной ноге, которая несколько согнута для устойчивости. Останавливающая нога посылается навстречу мячу и разворачивается к нему останавливающей поверхностью.

Рабочая фаза – уступающее (амортизирующее) движение останавливающей ногой, которая несколько расслаблена. Амортизирующий путь зависит от скорости движения мяча. Если скорость невелика, то остановка осуществляется расслабленной ногой без уступающего движения. В момент соприкосновения мяча и останавливающей поверхности начинается движение назад, которое постепенно замедляется, и скорость мяча гасится.

Завершающая фаза – принятие исходного положения для последующих действий. ОЦТ переносится в сторону останавливающей ноги и мяча. После остановки выполняются преимущественно удары (передачи) или перемещения с мячом (ведение).

Остановка мяча внутренней стороной стопы – используются при приеме катящихся и летящих мячей. Благодаря значительной останавливающей поверхности и большому амортизационному пути этот способ остановки мяча имеет большую степень надежности.

Для остановки катящегося мяча исходное положение – лицом к мячу. Вес тела на опорной ноге, которая слегка согнута. Останавливающая нога выносится вперед (навстречу мячу). Стопа развернута снаружи на 90°. Носок несколько приподнят. В момент соприкосновения мяча и стопы нога отводится назад до уровня опорной ноги. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы.

Движения при остановке низколетящих мячей, т.е. мячей, летящих на уровне коленного сустава, существенно не отличаются от движений при остановке катящегося мяча. Однако нога, останавливающая низколетящий мяч, в подготовительной фазе сгибается в коленном суставе и поднимается до уровня мяча.

Остановка мяча подошвой – используется при остановке катящихся и опускающихся мячей. При остановке катящихся мячей исходное положение – лицом к мячу, вес тела на опорной ноге. При приближении мяча останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, выносится, навстречу мячу. Носок стопы разогнут (приподнят вверх) на 30–40°. Пятка стопы находится над поверхностью на расстоянии 5–10 см. В момент соприкосновения мяча с подошвой выполняется небольшое уступающее движение назад.

Чтобы остановить подошвой отпускающий мяч, необходимо точно рассчитать место его приземления. Останавливающая нога, согнутая в коленном суставе, располагается над местом приземления мяча, при этом носок должен быть приподнят, а нога расслаблена. Остановка может производиться в момент касания мяча земли. В этом случае подошвой стопы мяч прижимается к земле.

Удары по мячу

Являются в основном средством ведения игры. Они выполняются ногой и головой различными способами. Все способы ударов имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется необходимой траекторией движения мяча и его оптимальной (а иногда и максимальной) скоростью. Скорость полета мяча зависит от начальной скорости ударного звена (нога или голова) и мяча от соотношения их масс.

Удары по мячу ногой – выполняются внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема, носком и пяткой. Выполняются удары по неподвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в различном направлении: с места, в движении, в прыжке, с поворотом.

Основные фазы движений, которые являются общими для многих способов.

Предварительная фаза – разбег (при ударах в движении). Величина разбега, его скорость определяется индивидуальными особенностями футболистов и тактическими задачами. Однако во всех случаях, выполняя разбег, следует рассчитать, чтобы удар по мячу производился всегда намеченной ногой. Этого можно добиться, если уменьшить или увеличить предпоследний шаг.

Разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев.

Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги. Во время последнего бегового шага после заднего толчка выполняется очень важная подфаза – замах ударной ноги. Значительное, часто близкое к максимальному, разгибание бедра и сгибание голени позволяют выполнять удар требуемой силы,

так как увеличивается путь стопы, и предварительно растягиваются мышцы передней поверхности бедра. Все это дает возможность развить к концу движения большую скорость.

Чтобы правильно выполнить замах ударной ногой, нужно несколько удлинить последний шаг разбега. Обычно он превышает по величине остальные шаги на 35-45%. Опорная нога ставится справа или слева от мяча.

Рабочая фаза – ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги с активного сгибания бедра. При этом угол, образованный бедром и согнутой голенью, сохраняется. Отставание голени и стопы от движения бедра приближает центр тяжести всей ноги к тазобедренному суставу, что приводит к увеличению ее угловой скорости. Перед ударом отмечается торможение бедра («парадокс Чхайдзе»). Оно вызвано необходимостью последовательной передачи количества движения со звена с большей массы (бедро) на часть с меньшей массой (голень и стопа), что увеличивает ее скорость. Резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу.

В момент удара нога закреплена в голеностопном и коленном суставах. Превращение ударной ноги в «жесткий разбег» позволяет увеличить массу ударяющего звена.

С началом ударного взаимодействия стопа бьющей ноги деформирует мяч. Он сжимается до тех пор, пока скорость взаимного перемещения ноги и мяча не станет равна нулю.

Затем упругие силы восстанавливают форму мяча, и его скорость резко возрастает до определенной величины.

Футбольный мяч обладает значительной упругой деформацией. Время соприкосновения мяча и стопы следует сохранять как можно дольше, так как скорость полета мяча зависит от приложенной силы и времени ее действия.

Таким образом, рабочая фаза заканчивается выполнением, так называемой проводки. Ударная нога движется вместе с мячом. Проводка позволяет создать большой импульс силы и тем самым увеличить скорость мяча. Кроме того, проводкой во многом определяется направление движения мяча.

Завершающая фаза – принятие исходного положения для следующего движения. После удара нога продолжает движение вперед-вверх.

ОЦТ, находящийся в момент удара над площадью опоры, перемещается в сторону движения ноги. Тем самым создаются наилучшие условия для дальнейших действий.

Строгое соблюдение изложенных выше требований позволяет выполнять удар по мячу различными способами со значительной силой.

Удары внутренней стороной стопы – применяется в основном, при коротких и средних передачах, а также при ударах по цели с близкого расстояния.

Особенности выполнения: место начала разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах ударной ноги выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага. Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота кнаружи (супинация) ударной ноги. В момент удара напряженная нога развернута носком кнаружи, а ее стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Носок стопы несколько приподнят. Удар выполняется серединой внутренней поверхностью стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и во время проводки.

Удар внутренней стороной стопы отличается значительной точностью, так как при ударе с мячом соприкасается большая площадь стопы. Однако сила удара указанным способом меньше по сравнению с другими способами, так как замах ударной ноги достигает максимальной величины.

Удары внутренней частью подъема – используется при «средних» и «длинных» передачах, прострелах вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций.

Разбег при выполнении удара производится под углом 45° по отношению к мячу и цели. Замах ударной ноги близок к максимальному. Опорная нога ставится на внешнюю часть (свод) стопы. Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. Ударное движение начинается со сгибания бедра и заканчивается резким разгибанием голени. Носок стопы оттянут вниз, нога напряжена.

Удары средней частью подъема – схоже по технике выполнения с ударом внутренней частью подъема, однако, детали выполнения несколько отличны. Мяч и цель находятся примерно на одной линии с разбегом. Замах и ударное движение выполняются строго в сагиттальной (переднезадней) плоскости. Опорная нога ставится с пятки на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит перекаат опорной ноги с пятки на носок. Значительная площадь соприкосновения стопы и мяча позволяет выполнить удар довольно точно.

Разбег, замах и ударное движение выполняются в одной плоскости, благодаря чему биомеханически целесообразно используется система движения, и наносятся удары с большей силой по сравнению с другими способами. Надо, однако, помнить, что удар выполняется серединой подъема с максимально оттянутым вниз

носком. В связи с этим возможно задевание грунта стопой, это может привести к травме. А это приводит в дальнейшем к боязни выполнения данного приема.

Удар внешней частью подъема – наиболее часто применяется при выполнении резаных ударов. Структура движений при ударах средней и внешней частью подъема схожи. Отличие заключается в том, что во время ударного движения поворачиваются внутрь голень и стопа.

Удар носком – выполняется, когда необходимо произвести неожиданный, без подготовки, удар по цели. Кроме того, этот удар эффективен при выбивании мяча у противника в выпаде или в шпагате.

При выполнении удара по мячу и цель находятся на одной линии. Задний толчок последнего шага разбега является замахом для удара. Ударное движение выполняется напряженной ногой, слегка согнутой в коленном суставе. В момент удара носок несколько приподнят. Так как ударная площадь носка незначительна, то указанный способ обладает меньшей точностью, особенно при ударах по катящемуся мячу.

Удары по неподвижному мячу – выполняются при начальных, штрафных, свободных, угловых ударах, а также ударах от ворот игрок пробивает по неподвижному мячу. Отмеченные выше структурные особенности техники выполнения всех способов ударов полностью относятся к ударам по неподвижному мячу. Только в предварительной фазе варьируется величина и скорость разбега, что обусловлено техническими задачами.

Удар по катящемуся мячу – все основные способы ударов и их разновидности используются и при ударах по катящемуся мячу. Технические движения при данных ударах не отличаются от движений при ударах по неподвижному мячу. Главная задача заключается в том, чтобы скоординировать скорость собственного движения с направлением и скоростью движения мяча. Выделяются следующие основные направления движения мяча: от игрока, навстречу, сбоку (слева и справа), а также смежные с ними.

Указанные направления определяются особенностями выполнения подфазы – постановки опорной ноги. При ударе по мячу, катящемуся от игрока, опорная нога ставится сбоку – за мяч. При ударе по мячу, катящемуся навстречу, опорная нога не доходит до мяча. Если мяч катится сбоку, то рациональнее выполнить удар ближней к мячу ногой.

Во всех случаях расстояние постановки опорной ноги зависит от скорости движения мяча и его необходимо рассчитать так, чтобы во время ударного движения мяч поравнялся с опорной ногой. Это положение является наиболее оптимальным для выполнения удара.

Обманные движения – финты

Финты выполняются как туловищем, так и ногами и имеют цель – сохранить мяч, обыграв соперника или соперников и продвинуться вперед. Каждый финт имеет две фазы, тесно связанные между собой. Первая фаза – это ложное движение, рассчитанное на введение соперника в заблуждение, выполняется в замедленном темпе. Вторая фаза – это истинное движение, выполняемое в тот момент, когда, по мнению футболиста, владеющего мячом, противник среагирует на обманное движение, выполняемое быстро.

Для того чтобы подготовить обучающихся к освоению финтов с мячом, рекомендуется начинать обучение с выполнения упражнений без мяча:

- после медленного бега выполнить рывок вправо, влево или по ходу движения;
- после быстрого бега резко остановиться и вновь выполнить рывок в другом направлении;
- совершая пробежки между конусами, стойками, маркерами, постоянно менять скорость и направление движения;
- выполнить рывок, затем – выпад в сторону и вновь рывок;
- бег в квадрате

На площадке размечается квадрат со сторонами в 4 метра, в котором размещается 8–10 занимающихся. По сигналу одного из них все начинают быстро перемещаться в пределах квадрата, стараясь не задеть друг друга. Упражнение выполняется 20–30 секунд. После небольшого отдыха оно повторяется вновь;

- во время ускорения футболист делает внезапную остановку, предварительно выполнив обманное движение туловищем;
- салки вокруг столба

Упражняются два человека. В центре круга диаметром 2 метра устанавливается стойка. Один из партнеров при помощи обманных движений туловищем стремится уйти от преследователя. Выходить из круга запрещается. Партнеры периодически меняются ролями;

- в штрафной площади десять обучающихся («рыбаков»), взявшись за руки, стремятся осалить десять других («рыбок»), которые убегают, не позволяя себя осалить. «Рыбкам» нельзя осуществлять прорыв через «сеть» рыбаков». Время игры педагог регистрирует по секундомеру, когда все «рыбки» будут пойманы, происходит смена задания;

– после того, как будут освоены эти упражнения, легче разучивать простейшие финты с мячом, а затем – более сложные.

Финт «ложная остановка». Данный прием осваивается в парах. Партнеры встают в 8 метрах друг от друга. Один из игроков ведет мяч прямо на своего «противника». За 1,5–2 метра от него игрок резко останавливается, прижав мяч подошвой к земле. Затем, быстро приподняв ногу и отвести ступню за мяч, проталкивает его вперед, делая рывок с мячом по ходу движения.

В ходе занятий партнеры периодически меняются ролями.

Финт «показ корпусом». Данный прием выполняется таким образом: игрок в среднем темпе ведет мяч навстречу сопернику. За 2–2,5 метра от него он внезапно выполняет движение туловищем вправо (влево), а сам быстро выполняет движение и проходит с мячом рядом с соперником слева (справа). Вначале в качестве ориентира нужно использовать стойки, мячи, конусы и маркеры.

Финт «оставь мяч партнеру». При изучении этого приема участвуют несколько обучающихся. Один из них ведет мяч и за 2–3 метра до соперника внезапно оставляет его партнеру, который следует за ним, а сам совершает рывок дальше, увлекая за собой соперника. Партнер подхватывает мяч и выполняет удар в цель (ворота, мишень на стенке).

Основные ошибки при выполнении финтов у обучающихся:

- ложное движение выполняется слишком близко от соперника, и тот легко овладевает мячом;
- ложное движение выполняется слишком далеко от соперника, и он легко разгадывает финт;
- после ложного движения рывок с мячом выполняется недостаточно быстро, и соперник выбивает мяч.

Отбор мяча

В современном футболе техникой отбора мяча должны владеть полевые игроки любого амплуа. Начинаям обучающимся следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, выпад/выбивание, толчок плечом, корпусом.

Отбор мяча перехватом – применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч, в этот момент, необходимо резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, поставив на его пути ногу. Важным в этот момент является расположение атакующего и обороняющегося игроков, игра на опережение.

Отбор мяча в выпаде/выбивание – позволяет опередить соперника и провести отбор на расстоянии 1,5–2 метров. Способ применяется при попытке соперника обойти игрока справа или слева. Быстрым перемещением в сторону мяча осуществляется выпад. Ширина выпада зависит от расстояния до мяча. Трудно достигаемые мячи отбираются в полушпагате и шпагате. При отборе в выпаде применяют «удар» и «остановку». В первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. При использовании «остановки» стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения.

Техническая подготовка вратарей

Техническая подготовка вратарей существенно отличается от технической подготовки полевых игроков. Это связано с тем, что вратарю, согласно правилам, разрешено играть руками в пределах штрафной площади.

В техническую подготовку вратарей входит следующая группа приемов: ловля, отбивание, переводы и броски мяча. В игровых условиях в зависимости от расположения партнеров и игроков команды противника, а также от направления, траектории и скорости движения мяча применяются различные приемы, способы и азновидности действий вратаря. В процессе игры вратарь пользуется необходимым арсеналом технических приемов полевого игрока.

Успешное выполнение технических приемов во многом определяется готовностью вратаря к действию. Одним из факторов готовности является целесообразное исходное положение вратаря. Оно характеризуется стойкой ноги врозь. Полусогнутые руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь – вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставным или скрестным шагом, прыжком и/или падением.

Ловля мяча

Ловля мяча – основное средство техники игры вратаря. Она осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча его ловят снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

Ловля мяча снизу – используется для овладения катящимися, опускающимися и низколетающими навстречу вратарю мячами. В подготовительной фазе при ловле катящихся мячей вратарь наклоняется вперед и опускает руки вниз. При этом ладони обращены к мячу, пальцы несколько расставлены, полусогнуты и почти касаются земли. Руки не должны быть чрезмерно напряжены. Ноги согнуты, прямые или незначительно согнуты. Рабочая фаза отличается тем, что в момент соприкосновения с мячом он подхватывается кистями снизу, руки сгибаются в локтевых суставах и подтягивают его к животу. Скорость мяча гасится за счет амортизационного действия веса опущенных рук и их сгибания. В завершающей фазе вратарь выпрямляется. Другой вариант ловли мяча снизу – вместо наклона вратарь выполняет присед на одной ноге.

При ловле низколетающих (до уровня живота) и опускающихся перед вратарем мячей в подготовительной фазе слегка согнутые руки выносятся ладонями вперед навстречу мячу. Пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Одновременно туловище незначительно наклоняется вперед, а ноги сгибаются. Величина их сгибания зависит от траектории полета мяча. В момент соприкосновения с мячом вратарь подхватывает его кистями снизу и подтягивает к животу или груди.

В процессе игры приходится осуществлять ловлю катящихся и низких мячей в стороне от вратаря, а также опускающихся перед ним на значительном расстоянии. В этом случае предварительно выполняется перемещение в сторону направления движения мяча. Оно осуществляется беговым, приставным или скрестным шагом, а также прыжком – преимущественно толчком одной ноги вверх, вверх – вперед или вверх в сторону.

Ловля мяча сверху – применяют, чтобы овладеть мячами, летящими по средней траектории, а также высоко летящими и опускающимися мячами.

Принимая исходное положение в подготовительной фазе, вратарь выносит вперед или вперед - вверх слегка согнутые руки. Ладони, обращенные к мячу, с расставленными и полусогнутыми пальцами образуют своеобразную «полусферу». Расстояние между большими пальцами незначительно. В рабочей фазе мяч при соприкосновении обхватывается пальцами спереди – сбоку, кисти несколько сближаются. Скорость мяча гасится за счет уступающего движения кистей и сгибания рук. В завершающей фазе вратарь, максимально сгибая руки, кратчайшим путем притягивает мяч к груди.

В игровых условиях ловлю мяча выполняют главным образом после необходимых перемещений в направлении полета мяча, для чего используют различные приемы техники передвижения и их сочетания.

Для овладения высокими мячами, т.е. летящими с высокой траекторией, используют ловлю двумя руками сверху в прыжке. В зависимости от направления полета мяча толчком одной или двух ног выполняют прыжки вверх, вверх – вперед или вверх в сторону. Прыжок толчком одной ногой выполняется преимущественно в движении, а прыжок толчком двух ног – с места. В момент отталкивания руки маховым движением выносятся вверх к мячу. После ловли приземление происходит на несколько согнутые ноги.

Ловля мяча сбоку – применяется только для овладения мячами, летящими по средней траектории в стороне от вратаря.

Отбивание мяча

В случае, когда невозможно использовать ловлю мяча (противодействие противника, сильный удар, труднодоступный мяч и т.д.), применяется отбивание мяча. К отбиванию относятся действия, с помощью которых вратарь преграждает путь мячу в ворота, прерывает простреленные и навесные передачи. При этом мячом вратарь не овладевает.

Отбивание мяча кулаком (ударом от плеча) – отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой. Первый прием более надежен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй прием позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря. Мяч отбивается чаще ладонями. Иногда удар мяча приходится на предплечье. Рекомендуются направлять мяч в сторону от ворот. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, следует отбивать одной или двумя руками в падении. Причем одной рукой можно достать более трудный для отбивания мяч.

Прерывая простреленные и навесные передачи, вратарь в единоборстве с игроками противника должен отбить мяч на значительное расстояние. Для этого используется удар по мячу одним или двумя кулаками. При отбивании мяча кулаком различают два варианта удара: от плеча и из-за головы.

Броски мяча

Бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу.

Бросок мяча сверху – наиболее распространенный способ. Он позволяет направить мяч партнеру с различной траекторией, на значительное расстояние и с достаточной точностью.

Бросок мяча сбоку – отличается значительной дальностью, но менее точен. Ранний или поздний бросок приводит к существенным ошибкам в направлении полета мяча.

Бросок мяча снизу используется при выбрасывании (выкатывание) мяча с низкой траекторией (главным образом по земле).

Тактическая подготовка

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия). Понятие о тактике. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые действия.

Практическая часть

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Выбор наиболее удобной позиции на игровом поле. Умение уйти из-под контроля соперника.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное применение тех или иных приемов техники владения мячом. Применение необходимого способа удара по мячу, остановок. Использование ведения и применение различных видов обводки.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами. Начинать и развивать атаку из стандартных положений: начальном, угловом, штрафном и свободном ударах; ввод мяча из-за боковой линии.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Препятствовать сопернику в получении мяча.

Совершенствование в «перехвате» мяча. Применять отбор мяча.

Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь играть в обороне и взаимодействовать при выполнении противником стандартных комбинаций.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных и групповых действий.

Соревновательная деятельность

Теоретическая часть (в процессе подготовки к соревнованиям). Инструктаж по охране труда и технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по мини-футболу.

Медицинский допуск на соревнования. Оформление заявки на соревнования. Форматы проведения соревнований различного уровня. Приказ на выезд от образовательного учреждения (не более 8 учащихся на 1 взрослого). Организация и составление безопасного маршрута к месту соревнования.

Практическая часть. Организация и участие в соревнованиях различного уровня в формате игры 3 против 3 или 4 против 4 на площадках не более чем длина 30 метров и ширина 20 метров с маленькими воротами без вратарей и положения «вне игры».

Контрольные занятия

Теоретическая часть (в процессе подготовки к контрольным занятиям). Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке, а также выполнение технических элементов мини-футбола.

Условия выполнения контрольно-тестовых упражнений. Подготовка к промежуточной аттестации. Подготовка к итоговой аттестации.

Практическая часть. Выполнение контрольно-тестовых упражнений текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

Итоговое занятие

Теоретическая часть. Подведение итогов после каждого года обучения.

Подведение итогов промежуточной и итоговой аттестации.

Рассматриваемая система адаптивного физического воспитания, объединяющая все формы занятий, способствует адаптации детей к окружающей среде, повышению уровня работоспособности, социализации их в общество, формированию у них жизненно важных движений, повышению качества жизни.

Структура учебного занятия

Каждое учебное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Часть первая, подготовительная (разминка). В ней решению подлежат две задачи.

Первая – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе.

Вторая – создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй – специально-подготовительные упражнения. В детских возрастных группах 10–13 лет в первой части рекомендуется больше использовать подвижные игры.

Часть вторая (основная). В этой части занятия решению подлежит основная его задача – обучение или совершенствование технических приемов мини-футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств и т. п. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения по большей части в игровой форме.

Часть третья, заключительная (заминка). Задача – постепенное снижение функциональной активности и приведение всех систем организма в относительно спокойное состояние.

Форматы соревнований по мини-футболу

Форматы соревнований по мини-футболу определяют:

- продолжительность игры и перерывов между таймами,
- размеры футбольных площадок и полей,
- размеры ворот,
- номер мяча (размер и вес),
- количество футболистов, находящихся на поле,
- количество замен.

На начальном этапе игра в мини-футбол без каких-либо специфических ограничений должна занимать на занятиях особое, наиболее значимое место.

На этом этапе обучающиеся приходят на занятия играть, а не учиться. Поэтому размеры площадок сокращают, количество играющих уменьшают, играют без вратарей. Это приводит к увеличению количества голов, повышая интерес к занятиям футболом.

На первом году обучения не должно быть официальных игр и турниров. Все игры проводят в праздничной обстановке, без определения спортивного результата команд в формате футбольного фестиваля. Допускают изменения в составах команд с определением индивидуальных достижений обучающихся (например: количество голов, количество удачных мини-матчей).

5.1. Содержание программного материала первого года обучения детей с интеллектуальными нарушениями (всего 144 часа, 4 часа в неделю)

По окончании прохождения первого года обучения дети с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) овладеют двигательными навыками и умениями характерными для футболистов:

- овладения техникой передвижения (бег, прыжки, остановки, повороты);
 - овладения техническими приемами полевых игроков (остановка мяча/ ведение мяча, удар по мячу);
 - овладения техническими приемами вратарей (остановка, ловля мяча, ведение мяча, удар по мячу)
- представлены на рисунке 1.

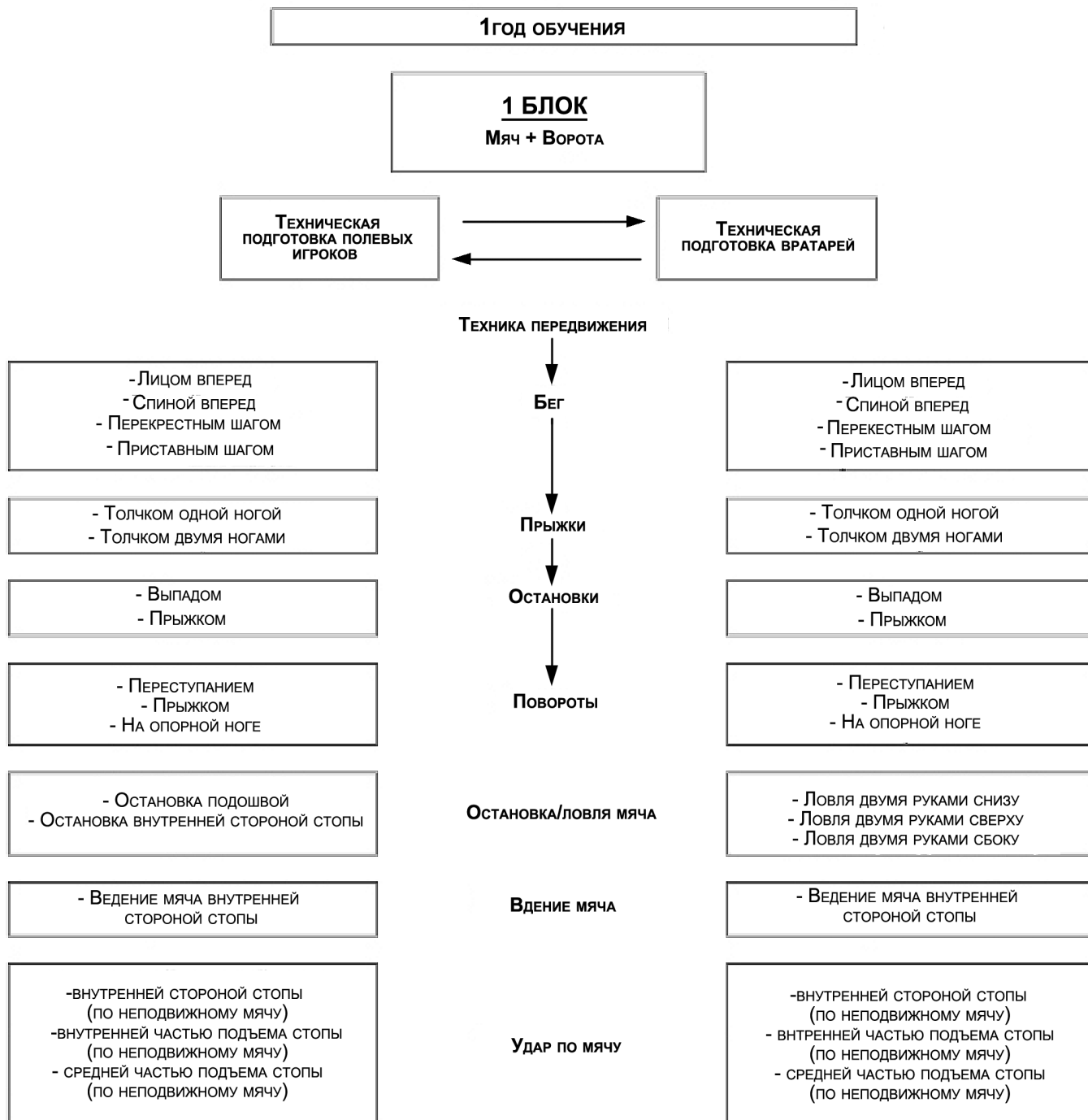


Рис. 1. Ожидаемые результаты первого года обучения

Практический материал

I раздел Теоретическая подготовка (10 часов в процессе занятий)

1. Адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, мини-футбол в России.
2. Техника безопасности (инструктаж по технике безопасности и охране труда во время занятий мини-футболом. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и в месте проведения занятий).
3. Влияние физических упражнений на организм человека.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (требования к спортивной форме, одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Медицинский допуск и медицинское обследование).
5. Правила игры в мини-футбол, организация соревнований.

II раздел Общая физическая подготовка (32 часа)

Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами (мяч) и без предметов. Дыхательная гимнастика в различных исходных положениях. Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. Упражнения для осанки. Упражнения, направленные на коррекцию и развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений, развитие координационных способностей, коррекции психических процессов (неадекватность поведения при выполнении сложных двигательных действий). Подвижные игры и эстафеты без мяча.

III раздел Специальная физическая подготовка (34 часа)

Специальные беговые упражнения: бег на 10-15 метров из различных стартовых положений – сидя, с бега на месте, лёжа; ускорения на 15, 30 метров, без мяча и с мячом. Бег с различными способами передвижения: бег прыжками, бег с изменением направления до 180°, бег боком и спиной вперёд (наперегонки), бег с приставными шагами, скрестный шаг, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад и др. Прыжки вверх с места и разбега. Специальные упражнения для развития ловкости: выполняя в прыжке поворот до 180°. Эстафеты. Подвижные игры и эстафеты с элементами мини-футбола и мячом. Комплексы упражнений на быстроту (частоту) ног с фишками или координационной лестницей.

IV раздел Техническая подготовка (58 часов)

Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты.

Бег спиной вперед выполняется, главным образом, защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрываниях. Этот вид бега также характеризуется цикличностью (двойной шаг).

Бег скрестным шагом применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов. Он является специфическим средством передвижения и используется главным образом в сочетании с другими видами бега.

Бег приставным шагом используется, чтобы применять тактически целесообразное положение (например, при закрывании игрока). Его применяют, как предварительную фазу передвижения, после которой, в зависимости от игровой ситуации, выполняют различные приемы техники передвижения.

Прыжки толчком одной ноги осуществляют вперед, в стороны, вверх. Они характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносят вес тела в сторону прыжка. Приземление происходит на одну или обе ноги.

Прыжки толчком двумя ногами выполняют вверх, вперед, в стороны и в смежные направления.

При прыжке с места перед отталкиванием, игрок быстро подседает. Активное выпрямление ног сопровождается переносом веса тела в сторону игрока и маховым движением рук. При прыжке с разбега в последнем шаге производится стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней быстро представляется вторая нога.

Остановка прыжком – выполняют невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается.

Часто приземление выполняется на обе ноги.

Остановка выпадам – осуществляется за счет последнего бегового шага. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню. Остановка выпадам характеризуется двухопорным положением со значительным сгибанием ног.

Поворот переступанием – осуществляется за счет 2-3 коротких шагов до необходимого направления.

Поворот прыжком – наиболее эффективен при быстром и неожиданном варьировании направления движения. Его выполняют активным толчком в сторону поворота. Стопа маховой ноги разворачивается в этом же направлении. Прыжок невысокий, но достаточно широкий.

Поворот на опорной ноге – имеет две разновидности. В первом случае он выполняется на дальней от направления поворота ноге. Вынося проекцию О.Ц.Т. за границу площади опоры, футболист разворачивается на носке опорной ноги в сторону поворота. Во втором случае поворот осуществляется, на ближайшей к направлению движения ноге О.Ц.Т. тела смещается, в сторону поворота.

Шаг переносной ноги делается скрестно впереди опорной в этом же направлении.

Поворот выполняется на носке несколько согнутой опорной ноги.

Остановка/прием мяча/ловля мяча

Основные фазы движения являются общими для всех способов.

Подготовительная фаза – принятие исходного положения.

Она характеризуется одноопорной позой. Вес тела на опорной ноге, которая несколько согнута для устойчивости. Останавливающая нога посылается навстречу мячу и разворачивается к нему останавливающей поверхностью (Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы).

Рабочая фаза – уступающее (амортизирующее) движение останавливающей ногой, которая несколько расслаблена. Амортизирующий путь зависит от скорости движения мяча. Если скорость невелика, то остановка осуществляется расслабленной ногой без уступающего движения.

В момент соприкосновения мяча и останавливающей поверхности начинается движение назад, которое постепенно замедляется, и скорость мяча гасится.

Завершающая фаза – принятие исходного положения для последующих действий. ОЦТ переносится в сторону останавливающей ноги и мяча. После остановки выполняются преимущественно удары (передачи) или перемещения с мячом (ведение).

Остановка мяча внутренней стороной стопы – используется при приеме катящихся и летящих мячей. Благодаря значительной останавливающей поверхности и большому амортизационному пути этот способ остановки мяча имеет большую степень надежности.

Для остановки катящегося мяча исходное положение – лицом к мячу. Вес тела на опорной ноге, которая слегка согнута. Останавливающая нога выносится вперед (навстречу мячу). Стопа развернута снаружи на 90°. Носок несколько приподнят. В момент соприкосновения мяча и стопы нога отводится назад до уровня опорной ноги. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы.

Движения при остановке низколетящих мячей, т.е. мячей, летящих на уровне коленного сустава, существенно не отличаются от движений при остановке катящегося мяча. Однако нога, останавливающая низколетящий мяч, в подготовительной фазе сгибается в коленном суставе и поднимается до уровня мяча.

Остановка мяча подошвой – используется при остановке катящихся и опускающихся мячей. При остановке катящихся мячей исходное положение – лицом к мячу, вес тела на опорной ноге. При приближении мяча останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, выносится, навстречу мячу. Носок стопы разогнут (приподнят вверх) на 30-40°. Пятка стопы находится над поверхностью на расстоянии 5-10 см. В момент соприкосновения мяча с подошвой выполняется небольшое уступающее движение назад.

Чтобы остановить подошвой опускающийся мяч, необходимо точно рассчитать место его приземления. Останавливающая нога, согнутая в коленном суставе, располагается над местом приземления мяча, при этом носок должен быть приподнят, а нога расслаблена. Остановка может производиться в момент касания мяча земли. В этом случае подошвой стопы мяч прижимается к земле.

Ловля мяча снизу – используется для овладения катящимися, опускающимися и низколетящими навстречу вратарю мячами. В подготовительной фазе при ловле катящихся мячей вратарь наклоняется вперед и опускает руки вниз. При этом ладони обращены к мячу, пальцы несколько растравлены, полусогнуты и почти касаются земли. Руки не должны быть чрезмерно напряжены. Ноги согнуты, прямые или незначительно согнуты.

Рабочая фаза отличается тем, что в момент соприкосновения с мячом он подхватывается кистями снизу, руки сгибаются в локтевых суставах и подтягивают его к животу. Скорость мяча гасится за счет амортизационного действия веса опущенных рук и их сгибания. В завершающей фазе вратарь выпрямляется.

Другой вариант ловли мяча снизу заключается в том, что вместо наклона вратарь выполняет присед на одной ноге.

При ловле низколетящих (до уровня живота) и опускающихся перед вратарем мячей в подготовительной фазе слегка согнутые руки выносятся ладонями вперед навстречу мячу. Пальцы несколько расставлены

и полусогнуты. Одновременно туловище незначительно наклоняется вперед, а ноги сгибаются. Величина их сгибания зависит от траектории полета мяча. В момент соприкосновения с мячом вратарь подхватывает его кистями снизу и подтягивает к животу или груди. В процессе игры приходится осуществлять ловлю катящихся и низких мячей в стороне от вратаря, а также опускающихся перед ним на значительном расстоянии. В этом случае предварительно выполняется перемещение в сторону направления движения мяча. Оно осуществляется беговым, приставным или скрестным шагом, а также прыжком - преимущественно толчком одной ноги вверх, вверх – вперед или вверх в сторону.

Ловля мяча сверху – применяют, чтобы овладеть мячами, летящими по средней траектории, а также высоко летящими и опускающимися мячами.

Принимая исходное положение в подготовительной фазе, вратарь выносит вперед или вперед – вверх слегка согнутые руки. Ладони, обращенные к мячу, с расставленными и полусогнутыми пальцами образуют своеобразную «полусферу». Расстояние между большими пальцами незначительно.

В рабочей фазе мяч при соприкосновении обхватывается пальцами спереди – сбоку, кисти несколько сближаются. Скорость мяча гасится за счет уступающего движения кистей и сгибания рук.

В завершающей фазе вратарь, максимально сгибая руки, кратчайшим путем притягивает мяч к груди.

В игровых условиях ловлю мяча выполняют главным образом после необходимых перемещений в направлении полета мяча, для чего используют различные приемы техники передвижения и их сочетания.

Для овладения высокими мячами, т.е. летящими с высокой траекторией, используют ловлю двумя руками сверху в прыжке. В зависимости от направления полета мяча толчком одной или двух ног выполняют прыжки вверх, вверх – вперед или вверх в сторону. Прыжок толчком одной ногой выполняется преимущественно в движении, а прыжок толчком двух ног – с места. В момент отталкивания руки маховым движением выносятся вверх к мячу. После ловли приземления происходит на несколько согнутые ноги.

Ловля мяча сбоку – применяется только для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.

Ведение мяча

Ведение мяча внутренней стороной стопы – позволяет существенно менять направление движения. Мяч должен находиться у середины стопы любой ноги, которую надо двигать вперед, равномерно и последовательно нанося легкие удары по мячу.

Удары по мячу

Удар внутренней стороной стопы. Этот прием применяется для передач мяча на короткие и средние расстояния, для удара в ворота соперника с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но точный. Чтобы выполнить этот удар, надо поставить слегка согнутую в колене ногу в 10–15 см от мяча, чуть сбоку. При этом носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопа согнутой в колене бьющей ноги сильно разворачивается наружу. В момент удара середина стопы соприкасается с серединой мяча, с наклоном туловища над мячом. После завершения удара бьющая нога должна продолжать движение за мячом, что обеспечивает продолжительный и точный удар. Такое движение бьющей ноги называется проводкой и является обязательным при всех ударах.

Удар серединой подъема стопы. Этот прием применяется при передачах мяча на средние и длинные расстояния, при ударах в ворота соперника с таких расстояний. Удар выполняется с прямого разбега. При исполнении этого удара опорная нога, немного согнутая в колене, ставится рядом с мячом, носок ее «смотрит» точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад, сгибается в коленном суставе и маховым движением бедра выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча, голеностоп напрягается, носок ноги оттягивается вниз, корпус наклоняется вниз.

Одновременно с бьющей ногой одноименная рука отводится назад, а другая – выбрасывается вперед-вверх. Если опорную ногу поставить на линии мяча, то он полетит невысоко. Для полета мяча по высокой траектории при выполнении удара опорную ногу необходимо поставить до мяча.

Удар внутренней частью подъема стопы. Этот удар применяется при ударах в ворота соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, передач с флангов. Для выполнения такого удара необходимо опорную ногу поставить позади и сбоку от мяча и перенести всю тяжесть туловища, которое отклоняется в сторону от мяча, бьющая нога сгибается в коленном суставе. Затем стопа бьющей ноги разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается.

Удар приходится в нижнюю часть мяча. Таким образом выполняется удар с места. Чтобы выполнить прием с разбега, обучающийся должен встать в 3–4 шагах от мяча и несколько сбоку. Разбежавшись, он наносит удар в нижнюю часть мяча. Обращаем внимание на ошибки, которые допускают дети при разучивании этого удара – опорная нога ставится слишком близко к мячу. Разбег выполняют по прямой линии, а не по дуге.

V раздел Тактическая подготовка (10 часов)

Соревновательная деятельность

Теоретическая часть (в процессе подготовки к соревнованиям). Инструктаж по охране труда и технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по мини-футболу. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Оформление заявки на соревнования. Форматы проведения соревнований различного уровня. Приказ на выезд от образовательного учреждения (не более 8 учащихся на 1 взрослого). Организация и составление безопасного маршрута к месту соревнования.

Практическая часть. Организация и участие в соревнованиях различного уровня в формате игры 3 против 3 или 4 против 4 на площадках не более чем длинна 30 м и ширина 20 м с маленькими воротами без вратарей и положения «вне игры».

Контрольные занятия

Теоретическая часть (в процессе подготовки к контрольным занятиям). Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке, а также выполнение технических элементов мини-футбола. Условия выполнения контрольно-тестовых упражнений. Подготовка к промежуточной аттестации. Подготовка к итоговой аттестации.

Практическая часть. Выполнение контрольно-тестовых упражнений текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

Итоговое занятие

Теоретическая часть. Подведение итогов после каждого года обучения. Подведение итогов промежуточной и итоговой аттестации.

Рассматриваемая система адаптивного физического воспитания, объединяющая все формы занятий, способствует адаптации детей к окружающей среде, повышению уровня работоспособности, социализации их в общество, формированию у них жизненно важных движений, повышению качества жизни.

Содержание занятий первого года обучения представлено в Таблице 10.

Таблица 10

Содержание занятий первого года обучения

Содержание программного материала	Номера занятий									
	1-8	9-16	17-24	25-32	33-40	41-48	49 -56	57-64	65-72	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Теоретическая подготовка										
Адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, мини-футбол в России	+									
Техника безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Влияние физических упражнений на организм человека	+			+				+	+	
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	+		+		+		+			
Правила игры, организация соревнований.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Основы техники игры мини-футбол.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Общая физическая подготовка										
Основные положения головы, рук, туловища, ног	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов	+	+								
Общеразвивающие гимнастические упражнения с мячом		+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения, направленные на развитие координационных способностей	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Дыхательная гимнастика в различных исходных положениях.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для осанки	+									
Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	+			+		+		+		
Упражнения для коррекции и развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	+		+		+		+		+	
Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений средней и низкой интенсивности	+				+				+	
Игры на развитие точности движений		+		+		+		+		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Игры на развитие зрительно-моторной координации, пространственно-временной ориентировки и согласованности движений	+	+							
Специальная физическая подготовка									
Специальные беговые упражнения: бег на 10-15 м. из различных стартовых положений - сидя, с бега на месте, лёжа, ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег с различными способами передвижения: бег прыжками, бег с изменением направления до 180°, бег боком и спиной вперёд (наперегонки), бег с приставными шагами, скрестный шаг, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад и др.		+		+			+		+
Специальные упражнения для развития ловкости: выполняя в прыжке поворот до 180°	+		+		+		+		+
Комплексы упражнений на быстроту (частоту) работы ног с фишками или координационной лестницей		+		+		+		+	
Прыжки вверх с места и разбега	+		+		+		+		+
Подвижные игры и эстафеты с элементами мини-футбола и мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Техническая подготовка									
Ведение мяча									
Ведение мяча внутренней стороной подъема левой ноги	+	+	+				+	+	+
Ведение мяча внутренней стороной подъема правой ноги				+	+	+	+	+	+
Остановка мяча/ловля мяча									
Остановка подошвой	+	+			+	+	+	+	+
Остановка внутренней стороной стопы			+	+	+	+	+	+	+
Ловля мяча двумя руками снизу	+			+			+		
Ловля мяча двумя руками сверху		+			+			+	
Ловля мяча двумя руками сбоку			+			+		+	
Удар по мячу									
Удар внутренней стороной стопы (по неподвижному мячу)	+		+		+	+			+
Удар внутренней частью подъема стопы (по неподвижному мячу)		+		+			+	+	+
Удар средней частью подъема стопы (по неподвижному мячу)		+		+			+	+	+
Тактическая подготовка									
Учебные и тренировочные игры.				+	+	+	+		
Соревновательная деятельность						+	+	+	+
Контрольные занятия		+		+		+		+	
Итоговое занятие									+

5.2. Содержание программного материала второго года обучения детей с интеллектуальными нарушениям (всего 144 часа в неделю)

По окончании второго года обучения дети с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) закрепляют и совершенствуют двигательными навыками и умениями, характерными для футболистов:

1. совершенствования техники передвижения (бег, прыжки, повороты, остановки);
2. совершенствования техническим приемом полевых игроков (ведение, остановка, отбор мяча, удары по мячу);
3. совершенствования техническим приемом вратарей (ловля, отбор мяча выходом из ворот на опережение соперника). Представлены на рисунке 2.

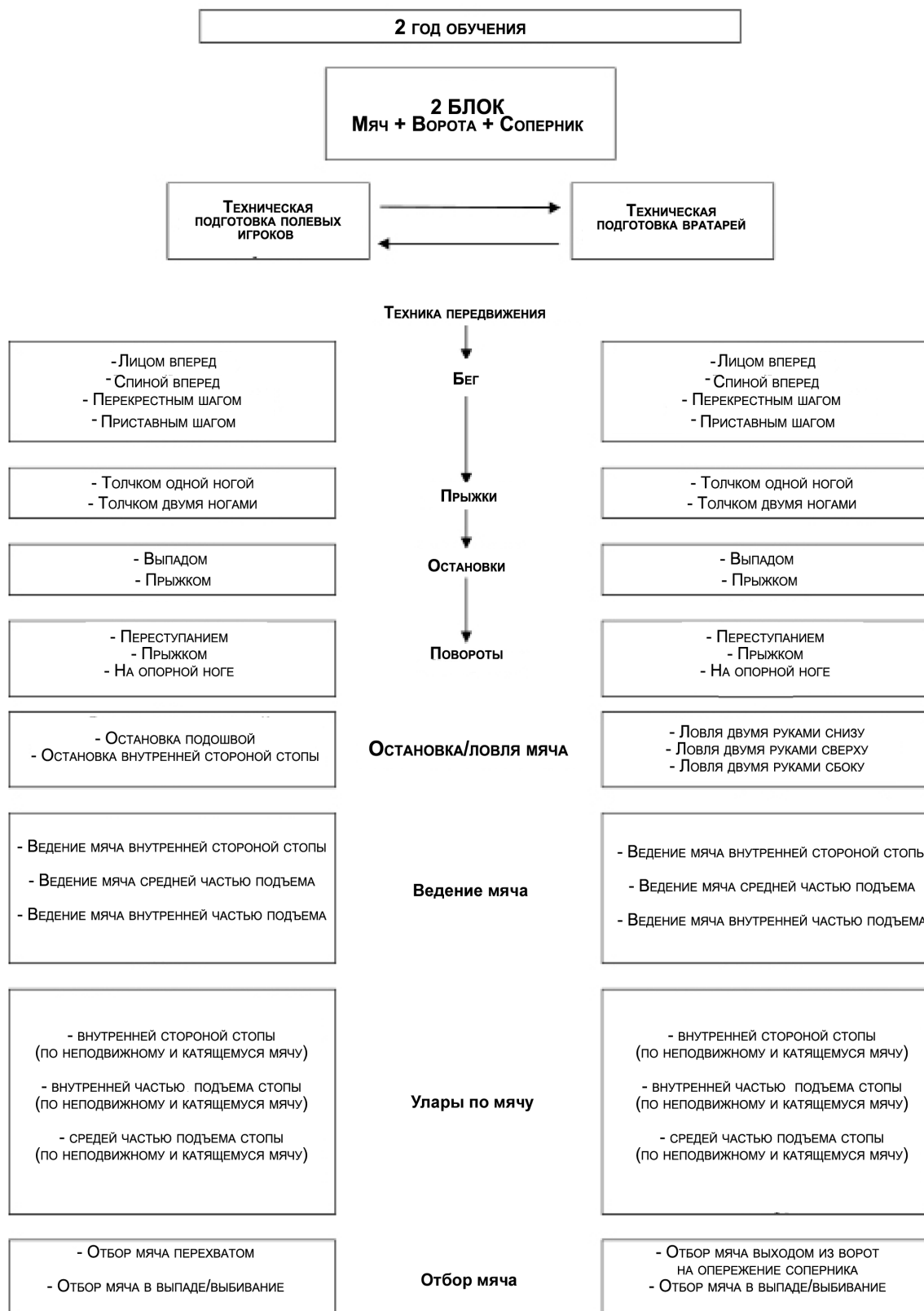


Рис. 2. Ожидаемые результаты второго года обучения

Практический материал

I раздел Теоретическая подготовка (8 часов в процессе занятий)

1. Адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, мини-футбол в России.
2. Техника безопасности (инструктаж по технике безопасности и охране труда во время занятий мини-футболом. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и в месте проведения занятий).
3. Влияние физических упражнений на организм человека.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (требования к спортивной форме, одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Медицинский допуск и медицинское обследование).
5. Правила игры в мини-футбол, организация соревнований.

II раздел Общая физическая подготовка (24 часа)

Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами (мяч) и без предметов. Дыхательная гимнастика в различных исходных положениях. Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. Упражнения для осанки. Упражнения, направленные на коррекцию и развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений, развитие координационных способностей, коррекции психических процессов (неадекватность поведения при выполнении сложных двигательных действий). Подвижные игры и эстафеты без мяча.

III раздел Специальная физическая подготовка (32 часа)

Специальные беговые упражнения: бег на 10–15 метров из различных стартовых положений – сидя, с бега на месте, лёжа; ускорения на 15, 30 метров без мяча и с мячом. Бег с различными способами передвижения: бег прыжками, бег с изменением направления до 180°, бег боком и спиной вперёд (наперегонки), бег приставными шагами, скрестный шаг, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад и др. Прыжки вверх с места и разбега. Специальные упражнения для развития ловкости: выполняя в прыжке поворот до 180°. Эстафеты. Подвижные игры и эстафеты с элементами мини-футбола и мячом. Комплексы упражнений на быстроту (частоту) ног с фишками или координационной лестницей.

IV раздел Техническая подготовка (66 часов)

Практическая часть

Техническая подготовка полевых игроков

Техника передвижения включает в себя группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты.

Приемы и способы техники передвижения находятся в тесной взаимосвязи с умением владеть мячом полевыми игроками и вратарем.

Целесообразное и комплексное применение приемов техники передвижения позволяют эффективно решать многие тактические задачи.

Бег – основное средство передвижений в футболе. С помощью бега осуществляются различные перемещения футболистов, не владеющих мячом. Кроме того, бег входит составной частью в технику владения мячом. В футболе используются следующие приемы бега: обычный бег, бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом. Обычный бег применяется игроками, продвигающимися в основном по прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т.д. По системе движений по структуре не отличается от легкоатлетического. Имеются лишь определенные различия в длине, частоте шагов, их ритме.

Бег спиной вперед выполняется главным образом, защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывания. Этот вид бега также характеризуется цикличностью (двойной шаг).

Бег скрестным шагом применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов. Он является специфическим средством передвижения и используется главным образом в сочетании с другими видами бега.

Бег приставным шагом используется, чтобы применять тактически целесообразное положение (например, при закрывании игрока). Его применяют, как предварительную фазу передвижения, после которой, в зависимости от игровой ситуации, выполняют различные приемы техники передвижения.

Прыжки – используя их, выполняют некоторые приемы остановок и поворотов.

В игре используются прыжки вперед, в стороны, вверх и в смежные с ним; направления. Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и, приземления.

Прыжки толчком одной ноги осуществляют вперед, в стороны, вверх они характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносят вес тела в сторону прыжка.

Приземление происходит на одну или обе ноги.

Прыжки толчком двумя ногами выполняют вверх, вперед, в стороны и в смежные направления.

При прыжке с места перед отталкиванием, игрок быстро подседает. Активное выпрямление ног сопровождается переносом веса тела в сторону игрока и маховым движением рук. При прыжке с разбега в последнем шаге производится стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней быстро представляется вторая нога.

Остановки – рассматриваются в технике передвижения в связи с тем, что они являются эффективным средством изменения направления движения. В зависимости от расположения противника после внезапной остановки следуют рывки в том же или противоположном направлении, уходы влево или вправо, как с мячом, так и без него.

Остановка прыжком – выполняют невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается. Часто приземление выполняется на обе ноги.

Остановка выпадом – осуществляется за счет последнего бегового шага. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню. Остановка выпадом характеризуется двухопорным положением со значительным сгибанием ног.

Повороты – с их помощью футболисты с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. После поворотов на месте обычно следуют стартовые действия. Повороты входят также составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов. Используются следующие приемы поворотов: переступание, прыжком, поворот на опорной ноге. В зависимости от игровых условий применяют повороты в стороны и назад. Выполнять их на месте и в движении.

Поворот переступанием – осуществляется за счет 2–3 коротких шагов до необходимого направления.

Поворот прыжком – наиболее эффективен при быстром и неожиданном варьировании направления движения. Его выполняют активным толчком в сторону поворота. Стопа маховой ноги развертывается в этом же направлении. Прыжок невысокий, но достаточно широкий.

Поворот на опорной ноге – имеет две разновидности. В первом случае он выполняется на дальней от направления поворота ноге. Вынося проекцию ОЦТ за границу площади опоры, футболист разворачивается на носке опорной ноги в сторону поворота. Во втором случае поворот осуществляется, на ближайшей к направлению движения ноге ОЦТ тела смещается, в сторону поворота. Шаг переносной ноги делается скрестно впереди опорной в этом же направлении. Поворот выполняется на носке несколько согнутой опорной ноги.

Ведение мяча

С помощью ведения осуществляется всевозможные перемещения игроков. При этом мяч находится под их постоянным контролем. *Ведение мяча ногой* – это основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами. Различают несколько основных видов ведения, которые наиболее часто используются в игре. Их отличие заключается только в способе нанесения ударов: ведения серединой подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы.

Ведение мяча серединой подъема – осуществляется преимущественно прямолинейное действие.

Ведение мяча внутренней стороной стопы – позволяет существенно менять направление движения. Мяч должен находиться у середины стопы любой ноги, которую надо двигать вперед, равномерно и последовательно нанося легкие удары по мячу.

Ведение мяча внешней частью подъема – универсальный способ. Оно позволяет игроку перемещаться с мячом в различных направлениях: по прямой, по дуге, а также резко изменять направление движения.

Остановка мяча

Остановка мяча внутренней стороной стопы – используются при приеме катящихся и летящих мячей. Благодаря значительной останавливающей поверхности и большому амортизационному пути этот способ остановки мяча имеет большую степень надежности.

Для остановки катящегося мяча исходное положение – лицом к мячу. Вес тела на опорной ноге, которая слегка согнута. Останавливающая нога выносится вперед (навстречу мячу). Стопа развернута наружу на 90°. Носок несколько приподнят. В момент соприкосновения мяча и стопы нога отводится назад до уровня опорной ноги. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы.

Движения при остановке низколетящих мячей, т.е. мячей, летящих на уровне коленного сустава, существенно не отличаются от движений при остановке катящегося мяча. Однако нога, останавливающая низколетящий мяч, в подготовительной фазе сгибается в коленном суставе и поднимается до уровня мяча.

Остановка мяча подошвой – используется при остановке катящихся и опускающихся мячей. При остановке катящихся мячей исходное положение – лицом к мячу, вес тела на опорной ноге. При приближении мяча останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, выносится, навстречу мячу. Носок стопы разогнут (приподнят вверх) на 30–40°. Пятка стопы находится над поверхностью на расстоянии 5–10 м. В момент соприкосновения мяча с подошвой выполняется небольшое уступающее движение назад.

Чтобы остановить подошвой отпускающий мяч, необходимо точно рассчитать место его приземления. Останавливающая нога, согнутая в коленном суставе, располагается над местом приземления мяча, при этом носок должен быть приподнят, а нога расслаблена. Остановка может производиться в момент касания мяча земли. В этом случае подошвой стопы мяч прижимается к земле.

Удары по мячу

Удары внутренней стороной стопы – применяется в основном, при коротких и средних передачах, а также при ударах по цели с близкого расстояния.

Особенности выполнения: место начала разбега, мяч и цель находится примерно на одной линии. Замах ударной ноги выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага. Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота кнаружи (супинация) ударной ноги. В момент удара напряженная нога развернута носком кнаружи, а ее стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Носок стопы несколько приподнят. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и во время проводки.

Удар внутренней стороной стопы отличается значительной точностью, так как при ударе с мячом соприкасается большая площадь стопы. Однако сила удара указанным способом меньше по сравнению с другими способами, так как замах ударной ноги ее достигает максимальной величины.

Удары внутренней частью подъема – используется при «средних» и «длинных» передачах, прострелах вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций.

Разбег при выполнении удара производится под углом 45° по отношению к мячу и цели. Замах ударной ноги близок к максимальному. Опорная нога ставится на внешнюю часть (свод) стопы. Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. Ударное движение начинается со сгибания бедра и заканчивается резким разгибанием голени. Носок стопы оттянут вниз, нога напряжена.

Удары средней частью подъема – схоже по технике выполнения с ударом внутренней частью подъема, однако, детали выполнения несколько отличны.

Линия разбега, мяч и цель находится примерно на одной линии. Замах и ударное движение выполняется строго в сагиттальной (переднезадней) плоскости. Опорная нога ставится с пятки на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит перекал опорной ноги с пятки на носок. Значительная площадь соприкосновения стопы и мяча позволяет выполнить удар довольно точно.

Разбег, замах и ударное движение выполняются в одной плоскости, благодаря чему биомеханически целесообразно используется система движения, и наносятся удары с большей силой по сравнению с другими способами. Надо, однако, помнить, что удар выполняется серединой подъема с максимально оттянутым вниз носком. В связи с этим возможно задевание грунта стопой, это может привести к травме. А это приводит в дальнейшем к боязни выполнения данного приема.

Удары по неподвижному мячу – выполняется при начальных, штрафных, свободных, угловых ударах, а также ударов от ворот игрок пробивает по неподвижному мячу. Отмеченные выше структурные особенности техники выполнения всех способов ударов полностью относятся к ударам по неподвижному мячу. Только в предварительной фазе варьируется величина и скорость разбега, что обусловлено техническими задачами.

Удар по катящемуся мячу – все основные способы ударов и их разновидности используются и при ударах по катящемуся мячу.

Технические движения при данных ударах не отличаются от движений при ударах по неподвижному мячу. Главная задача заключается в том, чтобы скоординировать скорость собственного движения с направлением и скоростью движения мяча. Выделяются следующие основные направления движения мяча: от игрока, навстречу, сбоку (слева и справа), а также смежные с ними.

Указанные направления определяются особенностями выполнения подфазы – постановки опорной ноги. При ударе по мячу, катящемуся от игрока, опорная нога ставится сбоку – за мяч. При ударе по мячу, катящемуся навстречу, опорная нога не доходит до мяча. Если мяч катится сбоку, то рациональнее выполнить удар ближней к мячу ногой.

Во всех случаях расстояние постановки опорной ноги зависит от скорости движения мяча и его необходимо рассчитать так, чтобы во время ударного движения мяч поравнялся с опорной ногой. Это положение является наиболее оптимальным для выполнения удара.

Отбор мяча

Отбор мяча перехватом – применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч, в этот момент, необходимо резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, поставив на его пути ногу. Важным в этот момент является расположение атакующего и обороняющегося игроков и с играть на опережение.

Отбор мяча в выпаде/выбивание – позволяет опередить соперника и провести отбор на расстоянии 1,5–2 м. Способ применяется при попытке соперника обойти игрока справа или слева. Быстрым перемещением в сторону мяча осуществляется выпад. Его ширина зависит от расстояния до мяча. Трудно достигаемые мячи отбираются в полушпагате и шпагате. При отборе применяют «удар» и «остановку». В первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. При использовании «остановки» стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения.

Техническая подготовка вратарей

Ловля мяча

Ловля мяча снизу – используется для овладения катящимися, опускающимися и низколетящими навстречу вратарю мячами.

В подготовительной фазе при ловле катящихся мячей вратарь наклоняется вперед и опускает руки вниз. При этом ладони обращены к мячу, пальцы несколько расставлены, полусогнуты и почти касаются земли. Руки не должны быть чрезмерно напряжены. Ноги согнуты, прямые или незначительно согнуты.

Рабочая фаза отличается тем, что в момент соприкосновения с мячом он подхватывается кистями снизу, руки сгибаются в локтевых суставах и подтягивают его к животу. Скорость мяча гасится за счет амортизационного действия веса опущенных рук и их сгибания. В завершающей фазе вратарь выпрямляется.

Другой вариант ловли мяча снизу заключается в том, что вместо наклона вратарь выполняет присед на одной ноге.

При ловле низколетящих (до уровня живота) и опускающихся перед вратарем мячей в подготовительной фазе слегка согнутые руки выносятся ладонями вперед навстречу мячу. Пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Одновременно туловище незначительно наклоняется вперед, а ноги сгибаются. Величина их сгибания зависит от траектории полета мяча. В момент соприкосновения с мячом вратарь подхватывает его кистями снизу и подтягивает к животу или груди. В процессе игры приходится осуществлять ловлю катящихся и низких мячей в стороне от вратаря, а также опускающихся перед ним на значительном расстоянии. В этом случае предварительно выполняется перемещение в сторону направления движения мяча. Оно осуществляется беговым, приставным или скрестным шагом, а также прыжком – преимущественно толчком одной ноги вверх, вверх – вперед или вверх в сторону.

Ловля мяча сверху – применяют, чтобы овладеть мячами, летящими со средней траекторией, а также высоко летящими и опускающимися мячами.

Принимая исходное положение в подготовительной фазе, вратарь выносит вперед или вперед – вверх слегка согнутые руки. Ладони, обращенные к мячу, с расставленными и полусогнутыми пальцами образуют своеобразную «полусферу». Расстояние между большими пальцами незначительно.

В рабочей фазе мяч при соприкосновении обхватывается пальцами спереди – сбоку, кисти несколько сближаются. Скорость мяча гасится за счет уступающего движения кистей и сгибания рук.

В завершающей фазе вратарь, максимально сгибая руки, кратчайшим путем притягивает мяч к груди.

В игровых условиях ловлю мяча выполняют главным образом после необходимых перемещений в направлении полета мяча, для чего используют различные приемы техники передвижения и их сочетания.

Для овладения высокими мячами, т.е. летящими с высокой траекторией, использует ловлю двумя руками сверху в прыжке. В зависимости от направления полета мяча толчком одной или двух ног выполняют прыжки вверх, вверх – вперед или вверх в сторону. Прыжок толчком одной ногой выполняется преимущественно в движении, а прыжок толчком двух ног – с места. В момент отталкивания руки маховым движением выносятся вверх к мячу. После ловли приземления происходит на несколько согнутые ноги.

Ловля мяча сбоку – применяется только для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.

V раздел Тактическая подготовка (14 часов)

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия). Понятие о тактике. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Индивидуальные и групповые действия.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. Применять отбор мяча. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных и групповых действий.

Соревновательная деятельность

Теоретическая часть (в процессе подготовки к соревнованиям). Инструктаж по охране труда и технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по футболу. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Оформление заявки на соревнования. Форматы проведения соревнований различного уровня. Приказ на выезд от образовательного учреждения (не более 8 учащихся на 1 взрослого). Организация и составление безопасного маршрута к месту соревнования.

Практическая часть. Организация и участие в соревнованиях различного уровня в формате игры 3 против 3 или 4 против 4 на площадках не более чем длинна 30 м и ширина 20 м с маленькими воротами без вратарей и положения «вне игры».

Контрольные занятия

Теоретическая часть (в процессе подготовки к контрольным занятиям). Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке, а также выполнение технических элементов мини-футбола. Условия выполнения контрольно-тестовых упражнений. Подготовка к промежуточной аттестации. Подготовка к итоговой аттестации.

Практическая часть. Выполнение контрольно-тестовых упражнений текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

Итоговое занятие

Теоретическая часть. Подведение итогов после каждого года обучения. Подведение итогов промежуточной и итоговой аттестации. Вручение документов об окончании обучения по программе дополнительного образования «мини-футбол».

Рассматриваемая система адаптивного физического воспитания, объединяющая все формы занятий, способствует адаптации детей к окружающей среде, повышению уровня работоспособности, социализации их в общество, формированию у них жизненно важных движений, повышению качества жизни.

Содержание занятий второго года обучения представлено в Таблице 11.

Таблица 11

Содержание занятий второго года обучения

Содержание программного материала	Номера занятий								
	1-8	9-16	17-24	25-32	33-40	41-48	49 -56	57-64	65-72
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Теоретическая подготовка									
Адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, мини-футбол в России.	+								
Техника безопасности.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Влияние физических упражнений на организм человека.	+			+				+	+
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	+		+		+		+		
Правила игры, организация соревнований.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы техники игры мини-футбол.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Общая физическая подготовка									
Основные положения головы, рук, туловища, ног	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов	+	+							
Общеразвивающие гимнастические упражнения с мячом		+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения, направленные на развитие координационных способностей	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Окончание таблицы 11

	1-8	9-16	17-24	25-32	33-40	41-48	49-56	57-64	65-72
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Упражнения для осанки	+								
Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.		+		+		+		+	
Упражнения для коррекции и развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	+		+		+		+		+
Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений средней и низкой интенсивности	+				+				+
Игры на развитие точности движений		+		+		+		+	
Игры на развитие зрительно-моторной координации, пространственно-временной ориентировки и согласованности движений			+				+		
Специальная физическая подготовка									
Специальные беговые упражнения: бег на 10-15 м из различных стартовых положений – сидя, с бега на месте, лёжа, ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег с различными способами передвижения: бег прыжками, бег с изменением направления до 180°, бег боком и спиной вперёд (наперегонки), бег с приставными шагами, скрестный шаг, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад и др.		+		+		+		+	
Специальные упражнения для развития ловкости: выполняя в прыжке поворот до 180°	+		+		+		+		+
Комплексы упражнений на быстроту (частоту) работы ног с фишками или координационной лестницей		+		+		+		+	
Прыжки вверх с места и разбега	+		+		+		+		+
Подвижные игры и эстафеты с элементами мини-футбола и мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Техническая подготовка									
Ведение мяча									
Ведение мяча внутренней стороной подъема	+				+				+
Ведение средней частью подъема		+		+		+		+	
Ведение внутренней частью подъема			+				+		
Остановки мяча									
Подошвой	+	+	+	+	+	+	+		
Внутренней стороной стопы	+	+			+	+	+	+	+
Остановка мяча/ловля мяча									
Остановка подошвой	+		+		+		+		+
Остановка внутренней стороной стопы		+		+		+		+	
Ловля мяча двумя руками снизу/сверху/сбоку	+		+		+		+		+
Отбор мяча									
Отбор мяча перехватом	+		+		+	+	+	+	+
Отбор мяча в выпаде/выбивание		+		+	+	+	+	+	+
Отбор мяча выходом из ворот на опережение соперника	+	+	+	+	+	+	+		
Удар по мячу (по неподвижному и катящемуся мячу)									
Удар внутренней стороной стопы	+			+	+	+	+	+	+
Удар серединой подъема стопы		+		+		+		+	+
Удар внутренней частью подъема стопы			+		+		+		+
Тактическая подготовка									
Тактика защиты									
Учебные и тренировочные игры.									
Соревновательная деятельность							+	+	+
Контрольные занятия	+	+	+	+	+	+	+	+	
Итоговое занятие									+

5.3. Содержание программного материала третьего года обучения детей с интеллектуальными нарушениями (всего 144 часа, 4 часа в неделю)

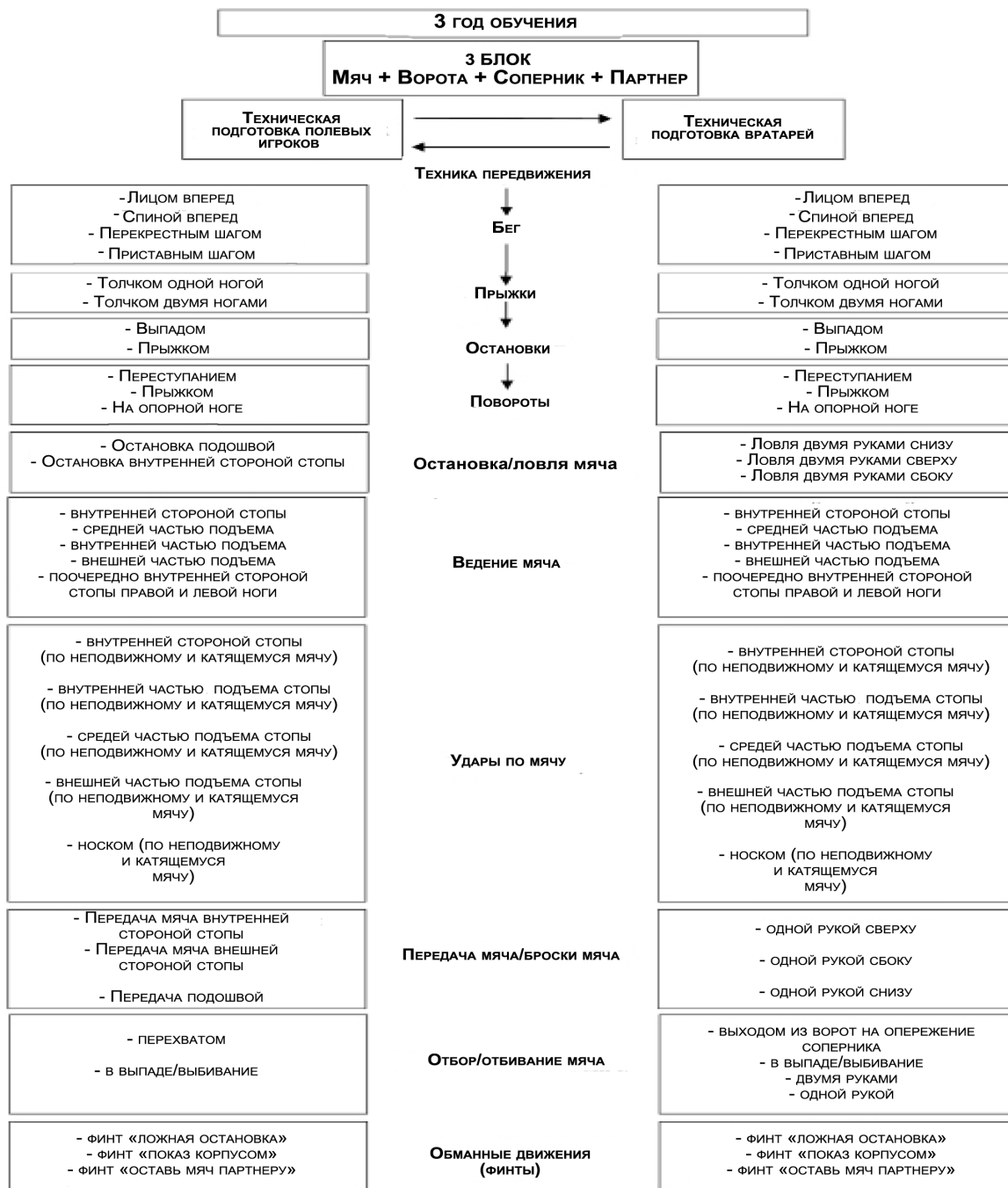


Рис. 3. Ожидаемые результаты третьего года обучения

К концу третьего года обучения дети с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) овладевают и совершенствуют двигательные умения и навыки, характерные для футболистов:

- овладение техническими действиями полевого игрока (обманные движения – финты);
- овладение техническими действиями вратаря (броски и отбивания мяча, финты);
- совершенствование техники передвижения (бег, прыжки, повороты, остановки);
- совершенствование выполнения технических действий полевого игрока (ведение, остановка отбор мяча, удары по мячу); – совершенствование выполнения технических действий, выполняемых вратарем (ловля и отбор мяча, выход из ворот с опережением соперника) представлены на рисунке 3.

Практический материал

I раздел Теоретическая подготовка (8 часов в процессе занятий)

1. Адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, мини-футбол в России.
2. Техника безопасности. (Инструктаж по технике безопасности и охране труда во время занятий мини-футболом. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и в месте проведения занятий).
3. Влияние физических упражнений на организм человека.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. (Требования к спортивной форме, одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Медицинский допуск и медицинское обследование).
5. Правила игры в мини-футбол, организация соревнований.

II раздел Общая физическая подготовка (26 часов)

Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами (мяч) и без предметов. Дыхательная гимнастика в различных исходных положениях. Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. Упражнения для осанки. Упражнения, направленные на коррекцию и развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений, развитие координационных способностей, коррекции психических процессов (неадекватность поведения при выполнении сложных двигательных действий). Подвижные игры и эстафеты без мяча.

III раздел Специальная физическая подготовка (32 часа)

Специальные беговые упражнения: бег на 10–15 м. из различных стартовых положений - сидя, с бега на месте, лёжа; ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег с различными способами передвижения: бег прыжками, бег с изменением направления до 180°, бег боком и спиной вперёд (наперегонки), бег с приставными шагами, скрестный шаг, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад и др.

Прыжки вверх с места и разбега. Специальные упражнения для развития ловкости: выполняя в прыжке поворот до 180°. Эстафеты. Подвижные игры и эстафеты с элементами мини-футбола и мячом. Комплексы упражнений на быстроту (частоту) ног с фишками или координационной лестницей.

IV раздел Техническая подготовка (62 часа)

Практическая часть

Техническая подготовка полевых игроков

Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты.

Бег спиной вперед выполняется главным образом, защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывания. Этот вид бега также характеризуется цикличностью (двойной шаг).

Бег скрестным шагом применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов. Он является специфическим средством передвижения и используется главным образом в сочетании с другими видами бега.

Бег приставным шагом используется, чтобы применять тактически целесообразное положение (например, при закрывании игрока). Его применяют, как предварительную фазу передвижения, после которой, в зависимости от игровой ситуации, выполняют различные приемы техники передвижения.

Прыжки толчком одной ноги осуществляют вперед, в стороны, вверх они характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги, и переносят вес тела в сторону прыжка. Приземление происходит на одну или обе ноги.

Прыжки толчком двумя ногами выполняют вверх, вперед, в стороны и в смежные направления.

При прыжке с места перед отталкиванием, игрок быстро подсекает. Активное выпрямление ног

сопровождается переносом веса тела в сторону игрока и маховым движением рук. При прыжке с разбега в последнем шаге производится стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней быстро представляется вторая нога.

Остановка прыжком – выполняют невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается. Часто приземление выполняется на обе ноги.

Остановка выпадам – осуществляется за счет последнего бегового шага. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню. Остановка выпадам характеризуется двухопорным положением со значительным сгибанием ног.

Поворот переступанием – осуществляется за счет 2-3 коротких шагов до необходимого направления.

Поворот прыжком – наиболее эффективен при быстром и неожиданном варьировании направления движения. Его выполняют активным толчком в сторону поворота. Стопа маховой ноги развертывается в этом же направлении. Прыжок невысокий, но достаточно широкий.

Поворот на опорной ноге – имеет две разновидности. В первом случае он выполняется на дальней от направления поворота ноге. Вынося проекцию О.Ц.Т. за границу площади опоры, футболист разворачивается на носке опорной ноги в сторону поворота. Во втором случае поворот осуществляется, на ближайшей к направлению движения ноге О.Ц.Т. тела смещается, в сторону поворота. Шаг переносной ноги делается скрестно впереди опорной в этом же направлении. Поворот выполняется на носке несколько согнутой опорной ноги.

Ведение мяча

Ведение мяча серединой подъема – осуществляется преимущественно прямолинейное действие.

Ведение мяча внутренней стороной стопы – позволяет существенно менять направление движения. Мяч должен находиться у середины стопы любой ноги, которую надо двигать вперед, равномерно и последовательно нанося легкие удары по мячу.

Ведение мяча внешней частью подъема – универсальный способ. Оно позволяет игроку перемещаться с мячом в различных направлениях – по прямой, по дуге, а также резко изменять направление движения.

Остановка мяча

Остановка мяча внутренней стороной стопы – используются при приеме катящихся и летящих мячей. Благодаря значительной останавливающей поверхности и большому амортизационному пути этот способ остановки мяча имеет большую степень надежности.

Для остановки катящегося мяча исходное положение – лицом к мячу. Вес тела на опорной ноге, которая слегка согнута. Останавливающая нога выносится вперед (навстречу мячу). Стопа развернута снаружи на 90°. Носок несколько приподнят. В момент соприкосновения мяча и стопы нога отводится назад до уровня опорной ноги. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы.

Движения при остановке низко летящих мячей, т.е. мячей, летящих на уровне коленного сустава, существенно не отличаются от движений при остановке катящегося мяча. Однако нога, останавливающая низко летящий мяч, в подготовительной фазе сгибается в коленном суставе и поднимается до уровня мяча.

Остановка мяча подошвой – используется при остановке катящихся и опускающихся мячей. При остановке катящихся мячей исходное положение – лицом к мячу, вес тела на опорной ноге. При приближении мяча останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, выносится, навстречу мячу. Носок стопы разогнут (приподнят вверх) на 30-40°. Пятка стопы находится над поверхностью на расстоянии 5-10 м. В момент соприкосновения мяча с подошвой выполняется небольшое уступающее движение назад.

Чтобы остановить подошвой отпускаящий мяч, необходимо точно рассчитать место его приземления. Останавливающая нога, согнутая в коленном суставе, располагается над местом приземления мяча, при этом носок должен быть приподнят, а нога расслаблена. Остановка может производиться в момент касания мяча земли. В этом случае подошвой стопы мяч прижимается к земле.

Удары по мячу

Удары внутренней стороной стопы – применяется в основном, при коротких и средних передачах, а также при ударах по цели с близкого расстояния.

Особенности выполнения: место начала разбега, мяч и цель находится примерно на одной линии. Замах ударной ноги выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага. Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота кнаружи (супинация) ударной ноги. В момент удара напряженная нога развернута носком кнаружи, а ее стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Носок стопы несколько приподнят. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и во время проводки.

Удар внутренней стороной стопы отличается значительной точностью, так как при ударе с мячом соприкасается большая площадь стопы. Однако сила удара указанным способом меньше по сравнению с другими способами, так как замах ударной ноги ее достигает максимальной величины.

Удары внутренней частью подъема – используется при «средних» и «длинных» передачах, прострелах вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций. Разбег при выполнении удара производится под углом 45° по отношению к мячу и цели. Замах ударной ноги близок к максимальному. Опорная нога ставится на внешнюю часть (свод) стопы. Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. Ударное движение начинается со сгибания бедра и заканчивается резким разгибанием голени. Носок стопы оттянут вниз, нога напряжена.

Удары средней частью подъема – схоже по технике выполнения с ударом внутренней частью подъема, однако, детали выполнения несколько отличны. Линия разбега, мяч и цель находится примерно на одной линии. Замах и ударное движение выполняется строго в сагиттальной (переднезадней) плоскости. Опорная нога ставится с пятки на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит перекал опорной ноги с пятки на носок. Значительная площадь соприкосновения стопы и мяча позволяет выполнить удар довольно точно. Разбег, замах и ударное движение выполняются в одной плоскости, благодаря чему биомеханически целесообразно используется система движения, и наносятся удары с большей силой по сравнению с другими способами. Надо, однако, помнить, что удар выполняется серединой подъема с максимально оттянутым вниз носком. В связи с этим возможно задевание грунта стопой, это может привести к травме. А это приводит в дальнейшем к боязни выполнения данного приема.

Удар внешней частью подъема – наиболее часто применяется при выполнении резаных ударов. Структура движений при ударах средней и внешней частью подъема схожи. Отличие заключается в том, что во время ударного движения повертываются внутрь голень и стопа.

Удар носком – выполняется, когда необходимо произвести неожиданный, без подготовки, удар по цели. Кроме того, этот удар эффективен при выбивании мяча у противника в выпаде или в шпагате. При ударе разбег, мяча и цель находится на одной линии. Задней толчок последнего шага разбега является замахом для удара. Ударное движение выполняется напряженной ногой, слегка согнутой в коленном суставе. В момент удара носок несколько приподнят. Так как ударная площадь носка незначительна, то указанный способ обладает меньшей точностью, особенно при ударах по катящемуся мячу.

Удары по неподвижному мячу – выполняется при начальных, штрафных, свободных, угловых ударах, а также ударов от ворот игрок пробивает по неподвижному мячу. Отмеченные выше структурные особенности техники выполнения всех способов ударов полностью относятся к ударам по неподвижному мячу. Только в предварительной фазе варьируется величина и скорость разбега, что обусловлено техническими задачами.

Удар по катящемуся мячу – все основные способы ударов и их разновидности используются и при ударах по катящемуся мячу. Технические движения при данных ударах не отличаются от движений при ударах по неподвижному мячу. Главная задача заключается в том, чтобы скоординировать скорость собственного движения с направлением и скоростью движения мяча. Выделяются следующие основные направления движения мяча: от игрока, навстречу, сбоку (слева и справа), а также смежные с ними. Указанные направления определяются особенностями выполнения подфазы – постановки опорной ноги. При ударе по мячу, катящемуся от игрока, опорная нога ставится сбоку – за мяч. При ударе по мячу, катящемуся навстречу, опорная нога не доходит до мяча. Если мяч катится сбоку, то рациональнее выполнить удар ближней к мячу ногой. Во всех случаях расстояние постановки опорной ноги зависит от скорости движения мяча и его необходимо рассчитать так, чтобы во время ударного движения мяч поравнялся с опорной ногой. Это положение является наиболее оптимальным для выполнения удара.

Обманные движения – финты

Финт «ложная остановка». Данный прием осваивается в парах. Партнеры встают в 8 метрах друг от друга. Один из игроков ведет мяч прямо на своего «противника». За 1,5–2 метра от него игрок резко останавливается, прижав мяч подошвой к земле. Затем, быстро приподняв ногу и отвести ступню за мяч, проталкивает его вперед, делая рывок с мячом по ходу движения. В ходе занятий партнеры периодически меняются ролями.

Финт «показ корпусом». Данный прием выполняется таким образом: игрок в среднем темпе ведет мяч навстречу сопернику. За 2–2,5 метра от него он внезапно выполняет движение туловищем вправо (влево), а сам быстро выполняет движение и проходит с мячом рядом с соперником слева (справа). Вначале в качестве ориентира нужно использовать стойки, мячи, конусы и маркеры.

Финт «оставь мяч партнеру». При изучении этого приема участвуют несколько обучающихся. Один из них ведет мяч и за 2–3 метра до соперника внезапно оставляет его партнеру, который следует за ним, а сам совершает рывок дальше, увлекая за собой соперника. Партнер подхватывает мяч и выполняет удар в цель (ворота, мишень на стенке).

Основные ошибки при выполнении финтов у обучающихся:

- ложное движение выполняется слишком близко от соперника, и тот легко овладевает мячом;
- ложное движение выполняется слишком далеко от соперника, и он легко разгадывает финт;
- после ложного движения рывок с мячом выполняется недостаточно быстро, и соперник выбивает мяч.

Отбор мяча.

Отбор мяча перехватом – применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч, в этот момент, необходимо резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, поставив на его пути ногу. Важным в этот момент является расположение атакующего и обороняющегося игроков и с играть на опережение.

Отбор мяча в выпаде/выбивание – позволяет опередить соперника и провести отбор на расстоянии 1,5–2 метра. Способ применяется при попытке соперника обойти игрока справа или слева. Быстрым перемещением в сторону мяча осуществляется выпад. Ширина выпада зависит от расстояния до мяча. Трудно достигаемые мячи отбираются в полушпагате и шпагате. При отборе в выпаде применяют «удар» и «остановку». В первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. При использовании «остановки» стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения.

Техническая подготовка вратарей

Ловля мяча

Ловля мяча снизу – используется для овладения катящимися, опускающимися и низколетающими навстречу вратарю мячами.

В подготовительной фазе при ловле катящихся мячей вратарь наклоняется вперед и опускает руки вниз. При этом ладони обращены к мячу, пальцы несколько расставлены, полусогнуты и почти касаются земли. Руки не должны быть чрезмерно напряжены. Ноги согнуты, прямые или незначительно согнуты.

Рабочая фаза отличается тем, что в момент соприкосновения с мячом он подхватывается кистями снизу, руки сгибаются в локтевых суставах и подтягивают его к животу. Скорость мяча гасится за счет амортизационного действия веса опущенных рук и их сгибания. В завершающей фазе вратарь выпрямляется.

Другой вариант ловли мяча снизу заключается в том, что вместо наклона вратарь выполняет присед на одной ноге.

При ловле низколетающих (до уровня живота) и опускающихся перед вратарем мячей в подготовительной фазе слегка согнутые руки выносятся ладонями вперед навстречу мячу. Пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Одновременно туловище незначительно наклоняется вперед, а ноги сгибаются. Величина их сгибания зависит от траектории полета мяча. В момент соприкосновения с мячом вратарь подхватывает его кистями снизу и подтягивает к животу или груди. В процессе игры приходится осуществлять ловлю катящихся и низких мячей в стороне от вратаря, а также опускающихся перед ним на значительном расстоянии. В этом случае предварительно выполняется перемещение в сторону направления движения мяча. Оно осуществляется беговым, приставным или скрестным шагом, а также прыжком – преимущественно толчком одной ноги вверх, вверх – вперед или вверх в сторону.

Ловля мяча сверху – применяют, чтобы овладеть мячами, летящими со средней траекторией, а также высоко летящими и опускающимися мячами.

Принимая исходное положение в подготовительной фазе, вратарь выносит вперед или вперед - вверх слегка согнутые руки. Ладони, обращенные к мячу, с расставленными и полусогнутыми пальцами образуют своеобразную «полусферу». Расстояние между большими пальцами незначительно.

В рабочей фазе мяч при соприкосновении обхватывается пальцами спереди – сбоку, кисти несколько сближаются. Скорость мяча гасится за счет уступающего движения кистей и сгибания рук. В завершающей фазе вратарь, максимально сгибая руки, кратчайшим путем притягивает мяч к груди.

В игровых условиях ловлю мяча выполняют главным образом после необходимых перемещений в направлении полета мяча, для чего используют различные приемы техники передвижения и их сочетания.

Для овладения высокими мячами, т.е. летящими с высокой траекторией, использует ловлю двумя руками сверху в прыжке. В зависимости от направления полета мяча толчком одной или двух ног выполняют прыжки вверх, вверх - вперед или вверх в сторону. Прыжок толчком одной ногой выполняется преимущественно в движении, а прыжок толчком двух ног – с места. В момент отталкивания руки маховым движением выносятся вверх к мячу. После ловли приземления происходит на несколько согнутые ноги.

Ловля мяча сбоку – применяется только для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.

Отбивание мяча

Отбивание мяча кулаком (ударом от плеча) – отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой. Первый прием более надежен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй прием позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря. Мяч отбивается чаще ладонями. Иногда удар мяча приходится на предплечье. Рекомендуется направлять мяч в сторону от ворот. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, следует отбивать одной или двумя руками в падении. Причем одной рукой можно достать более трудный для отбивания мяч.

Прерывая прострельные и навесные передачи, вратарь в единоборстве с игроками противника должен отбить мяч на значительное расстояние. Для этого используется удар по мячу одним или двумя кулаками. При отбивании мяча кулаком различают два варианта удара: от плеча и из-за головы.

Броски мяча

Бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу.

Бросок мяча сверху – наиболее распространенный способ. Он позволяет направить мяч партнеру с различной траекторией, на значительное расстояние и с достаточной точностью.

Бросок мяча сбоку – отличается значительной дальностью, но менее точен. Ранний или поздний бросок приводит к существенным ошибкам в направлении полета мяча.

Бросок мяча снизу используется при выбрасывании мяча с низкой траекторией (главным образом по земле).

V раздел Тактическая подготовка (16 часов)

Теоретическая часть (в процессе практической части занятия). Понятие о тактике. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Индивидуальные и групповые действия.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. Применять отбор мяча. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Выбор наиболее удобной позиции на игровом поле. Умение уйти из-под контроля соперника.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное применение тех или иных приемов техники владения мячом. Применение необходимого способа удара по мячу, остановок. Использование ведения и применение различных видов обводки.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами. Начинать и развивать атаку из стандартных положений: начальном, угловом, штрафном и свободном ударах; ввода мяча из-за боковой линии.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных и групповых действий.

Соревновательная деятельность

Теоретическая часть (в процессе подготовки к соревнованиям). Инструктаж по охране труда и технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по футболу. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Оформление заявки на соревнования. Форматы проведения соревнований различного уровня. Приказ на выезд от образовательного учреждения (не более 8 учащихся на 1 взрослого). Организация и составление безопасного маршрута к месту соревнования.

Практическая часть. Организация и участие в соревнованиях различного уровня в формате игры 3 против 3 или 4 против 4 на площадках не более чем длинна 30 м и ширина 20 м с маленькими воротами без вратарей и положения «вне игры».

Контрольные занятия

Теоретическая часть (в процессе подготовки к контрольным занятиям). Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке, а также выполнение технических элементов мини-футбола. Условия выполнения контрольно-тестовых упражнений. Подготовка к промежуточной аттестации. Подготовка к итоговой аттестации.

Практическая часть. Выполнение контрольно-тестовых упражнений текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

Итоговое занятие

Теоретическая часть. Подведение итогов после каждого года обучения. Подведение итогов промежуточной и итоговой аттестации. Вручение документов об окончании обучения по программе дополнительного образования «мини-футбол».

Рассматриваемая система адаптивного физического воспитания, объединяющая все формы занятий, способствует адаптации детей к окружающей среде, повышению уровня работоспособности, социализации их в обществе, формированию у них жизненно важных движений, повышению качества жизни.

Содержание занятий третьего года обучения представлено в Таблице 12.

Таблица 12

Содержание занятий третьего года обучения

Содержание программного материала	Номера занятий								
	1-8	9-16	17-24	25-32	33-40	41-48	49-56	57-64	65-72
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Теоретическая подготовка									
Адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, мини-футбол в России.	+								
Техника безопасности.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Влияние физических упражнений на организм человека.	+	+	+	+					
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	+	+	+	+	+				
Правила игры, организация соревнований.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы техники игры мини-футбол.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Общая физическая подготовка									
Основные положения головы, рук, туловища, ног	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов	+	+							
Общеразвивающие гимнастические упражнения с мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения, направленные на развитие координационных способностей	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Дыхательная гимнастика в различных исходных положениях.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для осанки	+								
Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	+	+	+	+					
Упражнения для коррекции и развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	+	+	+	+	+				
Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений средней и низкой интенсивности	+	+	+						
Игры на развитие точности движений	+	+	+	+					
Игры на развитие зрительно-моторной координации, пространственно-временной ориентировки и согласованности движений	+	+							
Специальная физическая подготовка									
Специальные беговые упражнения: бег на 10-15 м из различных стартовых положений - сидя, с бега на месте, лёжа, ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег с различными способами передвижения: бег прыжками, бег с изменением направления до 180°, бег боком и спиной вперёд (наперегонки), бег приставными шагами, скрестный шаг, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад и др.	+	+	+	+					

Окончание таблицы 12

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Специальные упражнения для развития ловкости: выполняя в прыжке поворот до 180°	+	+	+	+	+				
Комплексы упражнений на быстроту (частоту) работы ног с фишками или координационной лестницей	+	+	+	+					
Прыжки вверх с места и разбега	+	+	+	+	+				
Подвижные игры и эстафеты с элементами мини-футбола и мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Техническая подготовка									
Ведение мяча									
Ведение мяча внутренней стороной стопы	+	+	+	+	+				
Ведение мяча средней частью подъема	+	+	+	+					
Ведение мяча внутренней частью подъема	+	+	+	+	+				
Ведение внешней частью подъема	+	+	+	+	+				
Попеременное ведение мяча внутренней стороной стопы	+	+	+	+	+				
Передача мяча/броски мяча									
Передача мяча внутренней стороной стопы	+	+	+	+					
Передача мяча внешней стороной стопы	+	+	+	+	+				
Передача мяча подошвой	+	+	+	+	+	+			
Бросок мяча одной рукой сверху/сбоку/снизу	+	+	+	+	+				
Остановка мяча/ловля мяча									
Остановка подошвой	+	+	+	+	+				
Остановка внутренней стороной стопы	+	+	+	+	+				
Ловля мяча двумя руками снизу/сверху/сбоку	+	+	+	+					
Отбор/отбивание мяча									
Отбор мяча перехватом	+	+	+	+	+				
Отбор мяча в выпаде/выбивание	+	+	+	+					
Отбор мяча выходом из ворот на опережение соперника	+	+	+	+	+				
Отбивание мяча одной/двумя руками									
Удар по мячу (по неподвижному и катящемуся мячу)									
Удар внутренней стороной стопы	+	+	+						
Удар внутренней частью подъема стопы	+	+	+	+					
Удар средней частью подъема стопы	+	+	+	+					
Удар внешней частью подъема стопы	+	+	+						
Удар носком	+	+	+						
Обманные движения (финты)									
Финт «ложная остановка»	+	+	+	+					
Финт «показ корпусом»	+	+	+						
Финт «оставь мяч партнеру»	+	+	+						
Тактическая подготовка									
Тактика защиты	+	+	+	+	+				
Тактика нападения	+	+	+	+	+				
Учебные и тренировочные игры	+	+	+	+	+				
Соревновательная деятельность	+	+	+	+					
Контрольные занятия	+	+	+	+	+	+	+	+	
Итоговое занятие	+								

6. Методическая часть образовательной программы

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных занятий и соревновательных нагрузок; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, воспитательной работы.

Подготовка юных футболистов должна ориентироваться на следующие положения:

- создание комфортных и безопасных условий для занятий каждому обучающемуся;
- усиление индивидуальной работы по овладению техническими приемами мини-футбола
- индивидуальная тактическая подготовка как важнейшее условие реализации технического потенциала отдельных футболистов и команды в целом;
- в физической подготовке обучающихся должно быть такое сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в развитии всех физических качеств;

Выполнение поставленных задач предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, выпускных и переводных контрольных нормативов; проведение товарищеских игр; создание условий для проведения регулярных и круглогодичных занятий; организацию систематической воспитательной работы – прививание детям навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу; четкую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

При определении тренировочных нагрузок, при осуществлении развития физических качеств обучающихся, при обучении их технике и тактике необходимо учитывать психофизические и индивидуальные особенности детей с интеллектуальными нарушениями и сенситивные фазы развития того или иного физического качества.

В сенситивные периоды необходимо акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Нецелесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. Рекомендуется в подготовительной части больше проводить подвижные игры, уделять внимание к подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике футбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, а нередко и недопонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных футболистов.

7. Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 40 м² на одного обучающегося.
2. Спортивный зал для мини-футбола.
3. Футбольное поле уменьшенных размеров, допускается меньших размеров. Футбольное поле/площадка на открытом воздухе должно быть травяным, грунтовым с утрамбованным беспыльным грунтом, с искусственным травяным или резиновым покрытием, либо выполненным из материалов, не оказывающих вредного воздействия.
4. При спортивном зале оборудуются помещения для переодевания и хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Примерный перечень спортивного инвентаря

Таблица 13

Примерный перечень спортивного инвентаря

№	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Барьеры тренировочные	Комплект	2
2	Ворота мини-футбола	Комплект	2
3	Ворота мини-футбольные, переносные, уменьшенные	Штук	4
4	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	Комплект	3
5	Мячи мини-футбольные	Штук	16
6	Мячи набивные – медицинболы (от 1 до 5 кг)	Штук	6
7	Насос универсальный для накачивания спортивных мячей	Штук	3
8	Планшет тренерский с фишками	Штук	2
9	Сетка для переноски мячей	Штук	2
10	Стойка для обводки	Штук	20
11	Фишки для обводки	Комплект	2

Примерный перечень спортивной экипировки

Таблица 14

Примерный перечень спортивной экипировки

№	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Манишка футбольная	Штук	15-20
2	Гетры футбольные	Пар	на 1 обучающегося
3	Костюм спортивный тренировочный	Штук	на 1 обучающегося
4	Обувь для игры в мини-футбол	Пар	на 1 обучающегося
5	Перчатки для вратаря	Пар	на 1 обучающегося
6	Рейтузы для вратаря	Штук	на 1 обучающегося
7	Свитер для вратаря	Штук	на 1 обучающегося
8	Трусы футбольные	Штук	на 1 обучающегося
9	Футболка	Штук	на 1 обучающегося
10	Щитки футбольные	Пар	на 1 обучающегося

Также необходимо предусмотреть применение индивидуальных защитных средств, с целью снижения риска получения травмы спортсеном.

В мини-футболе таким средством являются: щитки футбольные; перчатки для вратаря.

Профилактика травматизма на уровне групповых занятий предусматривает правила организации занятий при этом необходимо учитывать, что в спортивных залах должно быть не менее 4 кв. м. площади на одного занимающегося, на летних спортивных площадках – 12 кв. м. на катках и открытых водоемах – 8 кв. м. соответственно. Для предотвращения случаев травматизма на плоскостных спортивных сооружениях необходимо знать и выполнять следующие правила:

- все действия занимающихся со спортивным оборудованием и инвентарем должны осуществляться под непосредственным наблюдением преподавателя;
- самостоятельные действия занимающихся допускаются только с разрешения преподавателя.

8. Кадровое обеспечение программы

Педагогическая деятельность по реализации образовательной программы осуществляется педагогическими работниками и другими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных образовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

С учетом специфики контингента занимающихся педагогические работники должны обладать необходимыми компетенциями в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

С учетом специфики футбола предусматривается возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее образование, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 4.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19 декабря 2014 г.;
4. Приказ Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 г. № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
5. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным приказом Минспорта России от 22 февраля 2023 г. № 117;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 17 февраля 2021 г. № 86/59 «Об утверждении Межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 года»;
8. Приказ Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. № 1082 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

АНТИДОПИНГОВАЯ РАБОТА

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБСУЖДЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ ДОПИНГА В ПОДРОСТКОВО-МОЛОДЕЖНЫХ АУДИТОРИЯХ

Обсуждение проблемы допинга в подростково-молодежных аудиториях не должно сводиться к информированию, необходимо апеллировать к ценностно-мотивационной сфере личности.

Для обеспечения эффективности такой работы целесообразно придерживаться следующих рекомендаций.

– Проводите параллели между обсуждаемыми проблемами и теми ситуациями, что знакомы слушателям по личному жизненному опыту. Ссылайтесь на примеры, которые близки и понятны, участникам – в частности, проводите параллели между допингом и проблемой зависимости, гораздо более знакомой участникам если не по личному опыту, то на примере кого-нибудь из окружающих. Отдавайте приоритет тем сведениям, которые будут для участников более значимыми (так, обсуждать в деталях процедуру допинг-контроля имеет смысл лишь с теми, кому с большой долей вероятности предстоит его проходить).

– Апеллируйте к интеллекту собеседников, их способности понять суть проблемы и критически относиться к получаемой информации. Поучительное разъяснение вещей, которые и так понятны, лишь препятствует контакту с аудиторией. Ставьте проблемные вопросы, побуждающие размышлять о допинге в различных аспектах, осмысливать психологический и социальный контекст данного явления.

– Избегайте акцентировать внимание на юном возрасте собеседников (в частности, заявлений, что запрещенные субстанции особенно опасны для них в силу молодости). Это не только нарушит контакт с аудиторией, но и может мотивировать к пробе запрещенных субстанций, если возникнет ассоциация между ними и взрослением. Представьте наиболее вероятную реакцию подростка, которому говорят что-то наподобие фразы: «Ты еще маленький, чтобы курить».

– Избегайте запугивания, особенно ссылок на последствия, наступление которых объективно маловероятно или которые если и могут настать, то через очень длительный промежуток времени. Во-первых, запугивание малоэффективно, так как молодые люди склонны игнорировать подобную информацию. Во-вторых, это способствует разжиганию любопытства (если это так опасно, почему же некоторые люди все равно решаются на такие действия?). В-третьих, помните о склонности к риску как возрастной особенности подростков. В-четвертых, если утратить чувство меры и запугивать мало реалистичными последствиями, слушатели просто перестанут вам доверять.

– Фактическую информацию о запрещенных субстанциях и методах давайте лишь в том объеме, который необходим для общей ориентировки в проблеме. Антидопинговое обучение не должно превращаться в обучение о том, как применяют допинг и как он действует. Избыточные знания такого рода лишь повышают соблазн попробовать это на личном опыте. К тому же если кому-то окажется необходима подробная информация о какой-либо субстанции, в современных условиях найти ее самостоятельно не составит труда.

– Подчеркивайте, что даже если допинг способен принести краткосрочную выгоду, в более длительной перспективе он приносит гораздо больше отрицательных последствий для самого потребителя. Акцентируйте внимание на дилемме «краткосрочная и не гарантированная выгода ценой длительных последствий, возможно на всю жизнь». Побуждайте осмысливать ситуацию как бы из будущего: Как станешь относиться к ней «задним числом», по прошествии нескольких лет?

– Избегайте категоричного утверждения, что допинг приводит исключительно к отрицательным последствиям. Если бы это было так – проблема решилась бы сама собой, ведь никто не станет делать то, что приносит только вред. Ошибочно игнорировать тот факт, что, если кто-то прибегает к допингу (и идет на связанные с этим риски) – значит, в его картине мира есть веские основания так поступить, он видит и положительные стороны в данном решении.

– Избегайте перевода дискуссии в русло выяснения, почему приняты решения о запрете именно такого набора субстанций и методов. Ограничивайтесь общими критериями формирования запрещенного списка. Обсуждать его содержание в контексте вопросов о справедливости, во-первых, малопродуктивно с точки зрения повышения критичности к допингу, во-вторых, без основательной фармакологической подготовки такое обсуждение все равно сведется к общим словам. Акцентируйте внимание на том, что основная проблема не в причинах именно таких запретов, а в обеспечении единообразных условий для их соблюдения.

– С осторожностью пользуйтесь ссылками на широкую распространенность допинга в спорте. Помните, что ссылка на типичность поведения – один из манипулятивных приемов, применяемых с целью склонить к нему (что, в частности, широко используется в рекламе). Апеллируйте к результатам анализа допинг-проб, подчеркивайте, что большинство спортсменов как раз предпочитает честную борьбу. Стереотип о повсеместности допинга сильно облегчает принятие решения о его допустимости лично для себя.

– Воздержитесь от суждений, из которых собеседники могут предположить, что их считают потенциальными потребителями запрещенных субстанций. Это нарушит контакт с аудиторией и вызовет протестные реакции. Наоборот, подчеркивайте, что собеседников проблема лично коснуться не должна.

– С осторожностью пользуйтесь аргументацией морально-нравственного плана. С одной стороны, базовый тезис о том, что нарушение антидопинговых правил является обманом, должен звучать четко и последовательно. Но, с другой, чрезмерное акцентирование внимания на негативной морально-нравственной окраске этого не будет способствовать формированию нетерпимости к допингу, а начнет ассоциироваться с морализаторством и вызовет лишь неприязнь к выступающему.

– Акцентируйте внимание на возможностях повышать результат, оставаясь в рамках правил. Упоминайте принципы рациональной организации тренировки, разнообразие и потенциал восстановительных процедур, возможность естественными и разрешенными методами вызвать эффекты, сходные с теми, что дают запрещенные субстанции. Проводите границу между допингом и легальными способами поддержки спортивной работоспособности, такими как разрешенные пищевые добавки и фармакологические препараты.

– Будьте готовы, что вам могут задавать «неудобные» вопросы и критически относиться к некоторым вашим утверждениям. Следует спокойно, аргументированно излагать свою позицию и опровергать доводы оппонентов, не переходя на личные оценки. На наиболее вероятные провокационные вопросы и возражения желательно заранее продумать логику контраргументации.

– Будьте в курсе последних новостей о борьбе с допингом, обсуждаемых в СМИ в текущий период. С одной стороны, именно свежие новости наиболее уместны как материал для организации обсуждений. С другой, ведущий мероприятия, демонстрирующий свою осведомленность об актуальных событиях, будет пользоваться авторитетом в глазах слушателей.

– Подчеркивайте, что употребление запрещенных субстанций не может быть личным выбором спортсмена. Ведь последствия коснутся не только его самого – он подведет команду, пострадает имидж соревновательной дисциплины, спорта в целом, а возможно, и страны. В конце концов, впустую пропадут вложенные в спортивную подготовку материальные средства. В этом плане позиция спортсмена принципиально отличается от маргинализированной личности, рассуждающей по принципу – «Хочу и буду употреблять алкоголь или наркотики, это мое личное дело». Для атлета, особенно достигшего высокого уровня, это дело далеко не только личное.

ПРИМЕРЫ СЦЕНАРИЕВ БЕСЕД АНТИДОПИНГОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

При организации антидопинговой работы в подростково-молодежных аудиториях необходимо учитывать, что проблема допинга не является изолированной, она тесно связана с другими актуальными вопросами, в том числе напрямую не относящимися к спорту. В частности, это ценностное отношение к здоровью, а также зависимое поведение. Нами разработаны информационно-методические материалы и сценарии бесед, в которых противодействие допингу интегрировано с обсуждением данных проблем.

Первый из сценариев беседы выстроен вокруг проблем немедицинской профилактики заболеваний и повышения общей устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов путем рационально организованной жизнедеятельности. В качестве системообразующего фактора здорового образа жизни рассматривается двигательная активность.

Материал структурирован вокруг следующих ключевых идей:

– Большая часть факторов, детерминирующих здоровье, в той или иной степени могут контролироваться самим человеком. Несмотря на значительное число популярных публикаций, тематических телепрограмм, интернет-сайтов и т.п., посвященных проблемам здоровья, наблюдается дефицит соответствующих знаний, сочетающих научную обоснованность, доступный стиль изложения и направленность не на информирование о заболеваниях, а на их предотвращение. Применительно к проблеме допинга тоже наблюдается избыток не всегда достоверной информации о разного рода злоупотреблениях в этой сфере, а также о самих запрещенных субстанциях. Но не хватает выверенных, научно обоснованных и доступных для широкой аудитории знаний о природе данной проблемы и путях ее предотвращения.

– Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, вклад медицины в здоровье на популяционном уровне относительно невелик (порядка 10%), около 50% же вклада обозначается как «образ жизни». Это совокупность привычек и моделей поведения, положительно взаимосвязанных со здоровьем. Они

по большей части могут быть относительно легко изменены человеком, что не требует каких-то уникальных условий внешней среды или крупных материальных вложений. Такие детерминанты, как наследственность и окружающая среда (оценка значимости примерно по 20%), полностью контролироваться человеком не могут, но есть возможность анализировать индивидуальные факторы риска и избегать их. Допинг в спорте противоречит ценностям здорового образа жизни, а также способствует обострению рисков, связанных с наследственностью и средовыми влияниями.

– Наиболее значимый компонент здорового образа жизни – рационально организованная двигательная активность. Для тех, кто не занимается спортом, именно ее недостаток – один из главных рисков для здоровья, которой невозможно в полной мере компенсировать путем участия в разовых мероприятиях или эпизодического посещения спортивных секций. Путь к повышению двигательной активности – не только посещение специализированных занятий, но и (а возможно, и в первую очередь) пересмотр бытовых привычек. Для спортсменов проблема недостатка двигательной активности обычно не стоит, однако если она превышает физиологически обусловленные нормы или нерационально организована – это становится дополнительным фактором риска.

Допинг для спортсменов резко усугубляет эти риски, а для тех, кто спортом не занимается – ни в коей мере не способствует снижению негативных последствий от недостатка физической активности.

– Ключевые идеи, вокруг которых структурирован материал:

– Явление аддикции носит в значительной мере универсальный характер вне зависимости от того, чем именно она вызвана. Ее могут вызывать, на первый взгляд, весьма разноплановые факторы, имеющие как химическую (наркотики, алкоголь, табак, многие из запрещенных в спорте субстанций и т.д.), так и ехимическую природу (чаще всего в современных условиях это социальные сети и многопользовательские компьютерные игры). В основе явления зависимости лежит, во-первых, нарушение механизмов подкрепления поведения и эмоциональной регуляции (говоря максимально упрощенно, с приятным переживанием начинает ассоциироваться действие, с точки зрения потребностей организма деструктивное или, в лучшем случае, бессмысленное). Во-вторых, зависимое поведение в той или иной степени всегда направлено на уход от реальности, погружение в иллюзорный мир, является одной из форм самообмана.

– Наркотические вещества вызывают наиболее сильную и трудно поддающуюся коррекции зависимость в силу физиологических особенностей механизмов их действия. Они имеют химическое сходство с нейромедиаторами и подменяют их собой в процессе передачи нервного импульса между клетками. Это означает задействование описанного выше общего механизма аддикции напрямую, посредством физиологической стимуляции мозгового субстрата, чем и обусловлено крайне быстрое развитие зависимости и утрата произвольного контроля соответствующего поведения. Изменения функционирования мозга носят долгосрочный и, в ряде случаев, необратимый характер. В силу этого совершенно недопустимо отношение к таким субстанциям по принципу «Попробую, потом откажусь»; уместна установка на их полную нетерпимость.

– Причины приобщения к зависимости многообразны, их можно разделить на непосредственные провоцирующие факторы и личностные предпосылки. Среди первых преобладает стремление к новому и необычному опыту, эмоциональной стимуляции (несколько реже, наоборот, стремление успокоиться, дистанцироваться от проблем), а также ряд социально-психологических аспектов. Важнейший из них – социальная среда, в которой такое поведение воспринимается как допустимое. Применительно к допингу чаще всего доминирующий (но не исключительный) мотив – очевидное стремление повысить спортивный результат. Однако выбор именно такого способа его реализации свидетельствует о серьезной деформации ценностно-мотивационной сферы личности. Из личностных предпосылок следует отметить недостаточно сформированную эго-идентичность, внешний локус контроля, неадекватные защитные механизмы личности и ценностные ориентации, низкий уровень стрессоустойчивости и саморегуляции. Соответственно, подходы к профилактике базируются не столько на информировании, сколько на снижении остроты противоречий в развитии и создании предпосылок для удовлетворения в социально приемлемой форме тех потребностей, которые при неблагоприятном раскладе могут побудить к зависимому поведению.

– Явление допинга в спорте имеет существенное сходство с проблемой аддиктивного поведения. Многие запрещенные субстанции (в частности, анаболические агенты) способны вызвать зависимость. Даже использование тех субстанций и методов, которые сами по себе данное явление не вызывают, характеризуется сходством с аддикцией на уровне психологических установок: допустимость введения в организм чужеродных веществ ради достижения субъективно значимого результата. Реализация воспитательного, профилактического и оздоровительного потенциала спорта возможна лишь в том случае, если он базируется на принципах честной борьбы, свободен от допинга. Предотвращение допинга, помимо запретительно-контролирующих мер, должно включать профилактику с целью формирования установки о нетерпимости к данному явлению, а также максимально полное использование легальных возможностей повышения спортивной работоспособности.

Выстраивание профилактических бесед в таком смысловом ключе более доступно и интересно для подростков, чем прямое обсуждение допинга в спорте и способов противодействия данному явлению. Особенно это касается тех молодых людей, чьи спортивные достижения пока не очень велики и напрямую с допинг-контролем они не сталкивались. Вопросы, касающиеся здоровья, а также зависимого поведения, более интуитивно понятны подросткам и релевантны их жизненному опыту. С одной стороны, таким путем можно донести важную с профилактической точки зрения информацию о здоровье и о явлении зависимости, с другой – в понятной и доступной форме обсудить проблемы допинга в спорте.

УЧЕТ СПЕЦИФИКИ ЦЕЛЕВЫХ АУДИТОРИЙ В АНТИДОПИНГОВОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ

При конструировании антидопинговых образовательных программ для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, мы исходим из того, что помимо необходимости сформировать общее представление о проблеме допинга и установку на нетерпимость к нему, у каждой целевой аудитории имеются специфические запросы. Потенциальный контингент, занимающейся по данной программе, с точки зрения антидопинговой работы относится к категории юные спортсмены.

Содержание программ в той части, что направлена на раскрытие общей сути проблемы допинга в спорте, приблизительно совпадает во всех целевых аудиториях. Всем категориям слушателей необходимо дать представление о проблеме допинга и путях его предотвращения. Различия проявляются на уровне глубины обсуждения различных тем и методики подачи информации. Наряду с этим, для каждой целевой аудитории разрабатывается специальный блок, отражающий ее более узкие запросы.

Основные содержательные блоки общего модуля:

- определение понятия «допинг»;
- исторический обзор проблемы допинга;
- основные группы запрещенных субстанций и методов. Основания для их запрета;
- распространенность допинга в разных видах спорта;
- последствия допинга (медицинские, социальные, психологические, правовые аспекты);
- допинг-контроль;
- допинг как глобальная социальная, психологическая, имиджевая проблема современного спорта;
- основные направления предотвращения проблемы допинга.

Учет специфики основных целевых аудиторий выражается в следующем.

Юные спортсмены. Специфический запрос этой аудитории связан с тем, что юные спортсмены могут сами оказаться перед этическим выбором о мере допустимости применения запрещенных субстанций и методов ради прогресса в собственной спортивной карьере. Не исключены также ситуации, что кто-то активно склоняет их к подобному решению. Вероятность такого развития событий зависит от соревновательной дисциплины, уровня мастерства и еще ряда нюансов, но для всех спортсменов она не является нулевой, что молодые атлеты прекрасно осознают. В то же время подробно обсуждать специфику ситуации с допингом именно в избранном виде спорта в данном контексте целесообразным не считаем, так как это легко может быть воспринято как косвенная пропаганда. Эмоциональную окраску приобретают как известные факты, так и домыслы о применении допинга соперниками, особенно если спортсмен объясняет этим собственное поражение. Кроме того, спортсмены знают, что по мере роста мастерства начнут регулярно подвергаться процедуре допинг-контроля, возможно – с необходимостью оформлять разрешение на терапевтическое использование медицинских препаратов и методов, поэтому им важно понимание процессуальных аспектов, знание своих прав и обязанностей, понимание меры личной ответственности, а также юридических аспектов антидопинговой работы. (Для тех, кто сам карьеру в сфере спорта не планирует, подобные сведения мало актуальны).

Поэтому программы для спортсменов характеризуются следующими особенностями:

- максимально усиленный личностный компонент, связанный с неприятием допинга как нарушения правил честной борьбы;
- углубленное знакомство с последствиями допинга (с акцентом на тот факт, что эти последствия, и не только медицинские, но и психологические, имеют место даже в тех случаях, когда обман не раскрыт);
- процессуальные моменты проведения допинг-контроля, права и обязанности спортсмена, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую карьеру;
- анализ мотивов нарушения антидопинговых правил, в том числе обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.

Программа разработана в вариантах, адресованных занимающимся в детско-юношеских спортивных школах и в центрах спортивной подготовки.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ И СПЛОЧЕНИЯ КОМАНДЫ

Сплоченность команды складывается из многих компонентов, важнейшие из которых таковы:

1. Наличие общей цели, которая принимается всеми участниками и про которую им понятно, что она не может быть достигнута кем-то из группы индивидуально. Отношения выстраиваются по принципу «или мы все вместе выиграем, или все вместе проиграем».

2. Умение координировать действия для достижения общей цели. Каждый человек в отдельности, как бы он хорошо ни действовал, не сможет достигнуть командной цели, если он не будет соизмерять и координировать свои действия с действиями других людей.

3. Взаимное доверие, готовность оказываться в ситуациях, подразумевающих высокую степень неопределенности, включающих элемент совместного риска.

4. Положительный эмоциональный и мотивационный фон: заинтересованность в совместной деятельности и в общении друг с другом, увлеченность общим делом, азарт.

5. Соревновательность, но направленная не столько на членов своей команды, сколько на общего конкурента – например, на другую команду.

Рассмотрим ряд Эффективных игровых упражнений при решении задач сплочения команды.

КАРАНДАШИ

Описание упражнения

Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70–90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев рисунок 1.

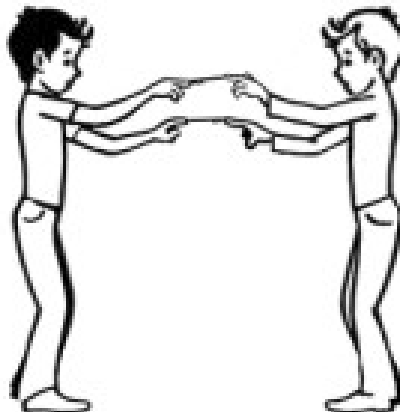


Рис. 1. «Карандаши»

Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх вниз, вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50–60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед; два шага назад; шаг вперед (сужение и расширение круга).
4. Наклониться вперед; назад; выпрямиться.
5. Присесть; встать.

В дальнейшем можно усложнить и разнообразить упражнение:

- Сочетать одновременно два движения (например, шагнуть вперед – поднять руки).
- Использовать не указательные, а безымянные пальцы или мизинцы.
- Держать руки не в стороны, а скрестить их перед грудью.
- Выполнять упражнение с закрытыми глазами.

Смысл упражнения

При выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий, точное соизмерение своих движений с теми, что совершают партнеры. Задание практически невыполнимо, если каждый участник думает только о своих действиях, не ориентируясь на других.

ПОВОРОТ В ПРЫЖКАХ

Описание упражнения

Участники рассредоточиваются в пространстве таким образом, чтобы расстояние между соседями составляло не менее полуметра, и встают лицом в одном направлении. Далее по условному сигналу ведущего все одновременно закрывают глаза и выполняют прыжок на месте. В прыжке можно повернуться в любую сторону. Каждый сам решает, куда и насколько ему повернуться, договариваться об этом нельзя. После прыжка участники открывают глаза, смотрят друг на друга и по очередному сигналу, вновь закрыв глаза, совершают следующий прыжок из того положения, в которое приземлились ранее. Задача: добиться того, чтобы после очередного прыжка все участники приземлились, повернувшись лицом в одну сторону. Фиксируется количество попыток, потребовавшихся для этого.

Смысл упражнения

Задание практически невозможно успешно выполнить до тех пор, пока участники стремятся решить задачу индивидуально, не ориентируясь на действия соседей. А успешно спрогнозировать действия окружающих в данном случае возможно только с опорой на восприятие и прогнозирование намерений других.

Кроме того, игра служит хорошей разминкой, позволяет активизировать группу, снимает напряженность.

ПЕРЕКИНЬ МЯЧИК

Описание упражнения

Игра выглядит следующим образом: участники стоят в кругу и перекидывают друг другу мячик. Тот, кто его кидает, говорит какое-либо слово или задает вопрос, а тот, кому адресован мячик, отвечает на него в соответствии с заданными ведущим правилами. После этого мяч перекидывается другому участнику и т.д., пока не побывает в руках у каждого. Конкретные варианты игры могут выглядеть по-разному, например, так:

- Кидающий мячик называет любой предмет, а тот, кто ловит, должен назвать для чего он нужен.
- Кидающий мячик называет слово-обобщение (дикие животные, овощи и др.), а тот, кто ловит, должен назвать дикое животное, овощ.

Смысл упражнения

Тренировка беглости мышления, отработка умения оперативно реагировать на действия друг друга. Упражнение служит неплохой разминкой, может повторяться в различных вариантах на нескольких занятиях.

ЖИВОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ

Описание упражнения

Участников просят образовать «живое препятствие» – встав в плотную группу, принять такие позы, чтобы затруднить проход через нее. Но при этом препятствие должно быть преодолимым. Доброволец с завязанными глазами преодолевает это «живое препятствие». Ему не следует применять физическую силу (расталкивать, растаскивать других участников и т.п.), а нужно найти возможности протиснуться между ними без таких действий. Перед прохождением каждого следующего добровольца форма «живого препятствия» меняется.

Смысл упражнения

Формирование взаимного доверия, возможность тренироваться, продуктивно взаимодействовать с командой в неожиданной ситуации, в условиях недостатка информации.

ФУТБОЛ ДЛЯ ОСЬМИНОВ

Описание упражнения

В игре участвуют две команды, каждая состоит из 5–6 участников. Они становятся в тесные кружки лицами наружу, отводят руки за спину и берутся сзади за руки стоящих рядом участников таким образом, чтобы команда могла перемещаться лишь как единое целое, не «разваливаясь» на отдельных участников рисунок 2

Команды, объединенные таким образом, изображают осьминогов, которые играют в футбол. Задача каждой из команд – за время игры (3–5 мин), забить как можно больше голов в ворота соперников. Команды должны на протяжении всей игры перемещаться как единое целое, расцепляться участникам нельзя.

Смысл упражнения

Сплочение и тренировка слаженности действий участников, умения регулировать свое поведение так, чтобы не столько стремиться к достижению цели единолично, сколько действовать согласованно с командой.

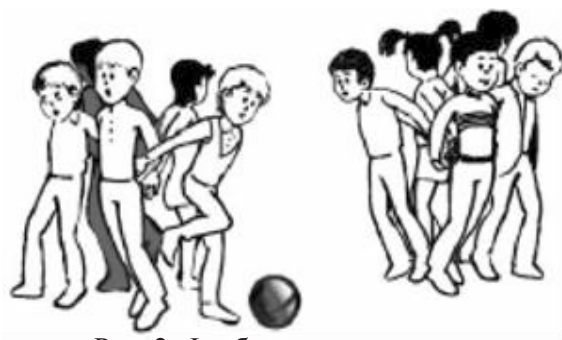


Рис. 2. Футбол для осьминогов

ТЕХНИКИ РЕЛАКСАЦИИ, СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ

ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК

Участники принимают удобную позу, закрывают глаза, дышат глубоко и ровно. «Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша, сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается. А потом надувается вновь. Сделайте так пять – шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите одну–две минуты».

Потом участников просят поделиться ощущениями, возникшими в процессе выполнения упражнения, и рассказывают им, что это хорошая техника снятия напряжения. Когда чувствуешь, что сильно испугался или теряешь контроль над собой из-за раздражения, достаточно подышать подобным образом две – три минуты, и станет гораздо легче.

СЛУШАЙ ТИШИНУ

Упражнение проводится в тихом месте, куда могут доноситься извне лишь тихие звуки.

Участникам дается следующая инструкция: «Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. И просто послушайте, что происходит вокруг. Обращайте внимание на любые, даже самые тихие звуки. Начинаем слушать...». На это дается минута–полторы. Потом каждый участник рассказывает, какие звуки ему удалось услышать. «Видите, как много звуков можно услышать даже в тишине. Когда вам беспокойно можно просто закрыть глаза и внимательно послушать, что происходит вокруг».

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦА

Представленная ниже серия небольших упражнений позволяет решить две задачи. Во-первых, это расслабление мышц лица, что важно для общей релаксации. Во-вторых, упражнения обучают произвольной регуляции мимики, что является неотъемлемым компонентом саморегуляции поведения в процессе общения.

«Маска удивления». Выполняется сидя или стоя, лучше перед зеркалом. Одновременно с медленным вдохом поднять брови, как это делает удивляющийся человек. На свободном выдохе опустить брови.

«Маска гнева». Нахмурить брови, сжать губы, раздуть крылья носа. Мышечное усилие наращивается постепенно, одновременно с медленным вдохом. Во время свободного выдоха мышцы освобождаются от напряжения.

«Маска смеха». Медленно вдохнуть. Углы рта максимально подняты вверх, глаза прищуриваются, рот приоткрывается, обнажая зубы (между верхними и нижними должно поместиться два пальца). Задержите дыхание.

Теперь быстро выдохнуть и расслабить мышцы лица.

«Маска брюзги». Углы рта опустите, рот сожмите, мышцы подбородка напряжены.

«Маска трубача». Выполняя упражнение, следует не только раздувать щеки, но и напрягать мышцы. Рот плотно сжат, круговая мышца рта напряжена.

Упражнение для круговых мышц глаз. Выполняется сидя. На медленном вдохе опускайте верхние веки, сперва мягко, затем с постепенно нарастающим усилием. Наконец глаза сильно зажмуриваются. Упражнение сначала выполняется для обоих глаз одновременно, потом для каждого глаза поочередно.

Упражнение «ЛЪ». Выполняется стоя. Имитируется движение языка при произношении звука «ЛЪ»: язык прижат к корням верхних зубов на границе с твердым небом. Рот приоткрыт. Медленный вдох — постепенное напряжение, свободный выдох – расслабление.

Упражнение для жевательных мышц. Жуйте жевательную резинку, морковь или хлебную корку. Сжимание челюстей сопровождается вдохом, разжимание – выдохом. «Кусаящие усилия» (в вертикальной плоскости) следует чередовать с растирающими (в горизонтальной плоскости).

Движения должны быть неторопливыми, повторять их следует 10–15 раз.

ОГРАНИЧЕНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Важнейший показатель в адаптивной физической культуре – объективный и обоснованный допуск к занятиям лиц с ОВЗ включая инвалидов с различной патологией опорно-двигательного аппарата, сенсорной системы, а также интеллекта.

В связи с этим определен основной принцип привлечения лиц с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к занятиям, которые необходимо строго соблюдать: знать ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой.

В настоящее время существуют ограничения и абсолютные противопоказания к занятиям адаптивной физической культурой. В большинстве случаев противопоказания определяются различными заболеваниями внутренних органов и касаются лиц с ограниченными возможностями здоровья всех категорий, независимо от причины наступления инвалидности. К этим противопоказаниям относятся:

- лихорадочные состояния, гнойные и воспалительные процессы, хронические заболевания в стадии обострения, острые инфекционные заболевания;

- сердечно-сосудистые заболевания: ишемическая болезнь сердца с выраженными нарушениями коронарного кровообращения, стенокардия покоя и напряжения, постинфарктный и атеросклеротический кардиосклероз с хронической коронарной недостаточностью; аневризма сердца или аорты; миокардиты любой этиологии; декомпенсированные пороки сердца; тяжелые нарушения ритма сердца и проводимости; сердечно-сосудистая недостаточность; гипертоническая болезнь II и III стадии;

- хронические неспецифические заболевания легких с дыхательной недостаточностью II–III степени, хроническое легочное сердце, декомпенсированное с недостаточностью кровообращения; бронхиальная астма тяжелой формы;

- угроза кровотечения (кавернозный туберкулез, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки с склонностью к кровотечению); угроза тромбоэмболии;

- заболевания крови (в том числе анемия);

- последствия перенесенных черепно-мозговых травм со склонностью к повышению внутричерепного давления с угрозой эпилептических припадков с выраженным вестибулярным синдромом, паркинсонизмом и др.;

- сосудистые заболевания (атеросклероз, церебральные васкулиты) с хронической недостаточностью мозгового кровообращения;

- последствия перенесенного острого нарушения мозгового кровообращения с умеренным и выраженным нарушением функции (парезы, параличи, гиперкинезы и др.), нарушения спинального кровообращения (с локализацией в шейном отделе);

- нервно-мышечные заболевания (миопатия, миастения);

- рассеянный склероз с умеренными и выраженными двигательными, координационными нарушениями без четких и длительных ремиссий;

- злокачественные новообразования;

- циррозы печени с недостаточностью функции печени, желчнокаменная болезнь с частыми приступами печеночной колики и недостаточностью функции печени;

- мочекаменная болезнь с частыми приступами, хронический диффузный нефрит с хронической почечной недостаточностью;

- хронический гепатит любой этиологии;

- хронический панкреатит в стадии декомпенсации, тяжелая форма;

- близорукость высокой степени с изменениями на глазном дне, состояние после отслойки сетчатки, глаукома любой степени;

- сахарный диабет тяжелой формы, осложненный ретинопатией, нефропатией, ангиопатией и др.;

- эпилепсия со средней частотой и частыми судорожными припадками;

- остеохондроз позвоночника, осложненный грыжами дисков, спондилолистезом, миелопатией, болевым синдромом, вертебробазиллярной недостаточностью;

- психические заболевания (шизофрения, депрессивно-маниакальные состояния, острые психозы и прочие);

- детские церебральные параличи с резко выраженным мышечным тонусом, усиливающимся при физической активности.

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА

Спортивная травма – это повреждение тканей и органов в процессе занятий физической культурой и спортом в результате воздействия на них физического фактора, превышающего их биологическую прочность. Спортивные травмы обычно сопровождаются изменением анатомических структур и функции травмированного органа.

Классификация причин травматизма согласно исследованиям З. С. Мироновой:

- неудовлетворительное состояние материально-технической базы;
- недостатки в организации занятий и соревнований;
- нарушение правил врачебного допуска и контроля;
- нарушение дисциплины и правил;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия.

Отдельно стоит отметить, что наиболее частыми факторами травматизации при занятиях игровыми видами спорта, являются:

- проведение занятий при отсутствии преподавателя (тренера);
- отсутствие зон безопасности на спортивных площадках;
- неровность покрытия зала;
- плохая подготовка мест и инвентаря для проведения учебнотренировочных занятий и соревнований (плохое крепление, не выявленные дефекты);
- низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности.

Профилактика спортивных травм включает в себя комплекс мер, которые направлены на предупреждение в период тренировочных занятий.

1. Первичная профилактика – мероприятия по устранению факторов риска заболеваний и травм.
2. Вторичную профилактику – мероприятия по выявлению патологии на доклиническом этапе (скрининг).
3. Третичную профилактику – мероприятия по предотвращению инвалидизации и нетрудоспособности спортсмена. Эти меры делятся на два уровня: индивидуальный, групповой.

Рассматривая индивидуальную профилактику, можно выделить следующие методы:

1. общие методы:
 - адекватный уровень физической подготовленности;
 - разминка до и заминка после тренировочных занятий;
 - постепенное увеличение нагрузок;
 - профилактическая тренировка;
 - развитие гибкости в суставах;
 - применение различных стратегий для профилактики травмы;
 - своевременный врачебный контроль;
 - восстановление функций;
 - соблюдение санитарно-гигиенических условий.
2. Специальные методы профилактики зависят от воздействия на внешние и внутренние факторы риска, характерные для отдельного вида спорта. При организации учебно-тренировочного процесса и соревнований, требует соблюдения определенных условий:
 - правильное планирование учебно-тренировочного процесса;
 - планирование тренировочного занятия;
 - контроль за объемом игрового времени каждого игрока
 - обеспечение надёжной страховки спортсменов во время тренировок;
 - обеспечение правильного движения спортсменов во время тренировок и соревнований, особенно при работе с мячом/ мячами;

- ограждение мест проведения соревнований и тренировок от посторонних лиц;
- использование адекватной экипировки.

Спортивная одежда должна соответствовать требованиям избранного вида спорта, быть удобной, прочной, отвечать своему назначению, должна удерживать тепло, защищать от холода, ветра, проникновения влаги и т. п. Также необходимо предусмотреть применение индивидуальных защитных средств, с целью снижения риска получения травмы спортсменом.

В мини-футболе таким средством являются:

Щитки футбольные;

Перчатки для вратаря.

Профилактика травматизма на уровне групповых занятий предусматривает правила организации занятий при этом необходимо учитывать, что в спортивных залах должно быть не менее 4 кв. м. площади на одного занимающегося, на летних спортивных площадках – 12 кв. м. на катках и открытых водоемах – 8 кв. м. соответственно. Для предотвращения случаев травматизма на плоскостных спортивных сооружениях необходимо знать и выполнять следующие правила:

– все действия занимающихся со спортивным оборудованием и инвентарем должны осуществляться под непосредственным наблюдением преподавателя;

– самостоятельные действия занимающихся допускаются только с разрешения преподавателя.

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ

На первоначальном этапе каждый занимающийся должен освоить базовый уровень технических действий. Средства и методы подбираются индивидуально для каждого занимающегося. Совершенствование техники происходит с учетом индивидуальных особенностей каждого обучаемого.

Примерные упражнения для обучения удару внутренней частью подъема

– Между стоек. Перед стеной поставить две стойки, ширина между стоек составляет 1,5 м. С расстояния 10 м, наносится удар между стоек. Произвести 5 серий по 10 ударов, после чего переместить мяч в сторону на 2–4 м. Это усложняет попадание между стоек, так как теперь удар наносится под углом.

– Передача мяча. Упражнение выполняется в парах, игроки встают друг напротив друга на расстоянии 7 м. Выполняют передачу мяча по очереди друг другу.

– «Часы». Один игрок встает в центральный круг, остальные – вокруг него. Игрок в кругу поочередно дает пас каждому партнеру, по часовой стрелке. После 15–25 передач ведущего сменяет другой игрок.

– В движении. Передвигаясь по кругу, выполняются передачи мяча в одно или два касания. Передачу необходимо делать на ход, чтобы партнеру было легче обработать мяч или отдать пас в касание.

Примерные упражнения для обучения удару серединой подъема, удару носком, удару внешней стороной стопы

– Имитация. Выполнить ударное движение несколько раз без мяча.

– Медленный удар. С небольшого расстояния выполнить несколько ударов по мячу, для освоения правильной техники выполнения. Для того, чтобы почувствовать соприкосновение ноги и мяча, движение необходимо выполнять в медленном темпе. Выполнить 10-15 ударов. Затем увеличить дистанцию и выполнять движения в более быстром темпе.

– Между стоек. Выставить две стойки на расстоянии 1,5–2 м. Два игрока располагаются с двух сторон от стоек друг напротив друга на расстоянии 7 м. Задача игроков отдать пас партнеру таким образом, чтобы он пролетел между стоек. Выполнить по 25 повторений.

– По касательному мячу. Один из игроков является ассистентом, который выполняет пас сбоку, другой игрок в одно касание после паса посылает мяч в ворота. Выполнив по 10 ударов обеими ногами, поменяться с партнером местами.

Примерные упражнения для обучения остановке мяча

– Передача после остановки. Упражнение выполняется в парах, остановки мяча осуществляются внутренней стороной стопы или подошвой.

Сделать по 10 остановок, затем увеличить дистанцию между занимающимися.

– Пас центральному. Участники образуют квадрат 5 на 5 м. Один игрок находится в центре квадрата и поочередно передает мяч партнерам. Игрок, получивший мяч от игрока находящегося в центре квадрата, отправляет его обратно, выполнив перед этим остановку внутренней стороной стопы.

– Движение в тандеме. Партнеры встают в 7 м друг от друга. При движении вперед выполняется передача мяча партнеру, затем остановка мяча.

Примерные упражнения для обучения ведению мяча

– Ведение шагом. Ведение мяча по залу шагом, мяч подбивать то правой, то левой ногой. По свистку ускорение с мячом, удары более сильные.

– По кругу. По линии условного круга диаметром 10 м вести мяч поочередно правой и левой ногой. Постепенно увеличивать скорость.

– Коридор. Обозначить коридор длиной 25 м и шириной 1,5 м. Вести мяч по коридору, меняя ноги. При достижении игроком уровня владения данным техническим элементом, позволяющего безошибочно и легко выполнять его с заданной шириной коридора, рекомендуется его постепенное сужение до 50 см.

– Изменяя направление и скорость. Вести мяч, по свистку менять направление движения и скорость. Для ориентира расставляются стойки, фишки или кегли.

Примерные упражнения для обучения удару по воротам

во время выполнения упражнений рекомендуется выполнять доставку мяча игроку из смоделированных реальных игровых ситуаций, как это бы происходило бы в игре

– Удар с ходу. Работа в паре. Цель упражнения – после передачи от оппонента в одно касание отправить мяч в ворота. Передачи выполняются партнерами сбоку, сзади, спереди. Каждый выполняет по 10–15 ударов.

Примерные упражнения для обучения передачам мяча

– По прямой. Выполняется в парах. Двигаясь по прямой, на расстоянии 5–7 м друг от друга, выполнять передачи друг другу в одно касание.

– Диагональные и поперечные передачи. Четверо игроков образуют квадрат 10x10 м. и выполняют передачи друг другу, чередуя диагональные и поперечные передачи.

– Смена позиций. Передвигаясь вчетвером по кругу, партнеры передают низом мяч друг другу сначала против часовой стрелки, затем по часовой стрелке.

Примерные упражнения для обучения отбору мяча

– Как в игре. Выполняется в парах. Один из игроков исполняет роль защитника, а второй – нападающего. Партнеры находятся в квадрате, задача защитника выбить мяч из зоны квадрата. Затем партнеры меняются ролями. Каждый исполняет роль защитника 10 раз.

– Выбери момент. Выполняют два игрока. Один нападающий (но без мяча), а другой защитник. Оба игрока движутся по площадке задача защитника опекать игрока нападения, не позволять убежать от себя. Периодически идет смена ролей.

– С мячом. В этом упражнении вводится мяч. Содержание же остается прежним. Однако защитник двигается за нападающим с мячом, но при этом мяч не выбивает. Игрок нападения прикрывает мяч корпусом от игрока обороны.

– Два в одного. Два нападающих и один защитник. Защитник находится в штрафной зоне. Задача нападающих обыграть защитника с помощью распасовки, задача защитника выбить мяч за пределы штрафной зоны или взять мяч под свой контроль.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Для содействия решению цели и задач данной программы, а также в виду психофизических особенностей детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), рекомендуется в перерывах между тренировочными занятиями или каникулярным периодом продолжать занятия самостоятельно, с друзьями или членами семьи для поддержания формы и совершенствования технических приемов. Кроме того, совместные занятия с родителями или другими членами семьи могут оказывать положительное влияние на психоэмоциональное состояние детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и способствовать укреплению семейных отношений.

Таблица

Примерные упражнения для развития и поддержания процесса обучения
вне тренировочного и игрового поля.

№ п/п	Названия упражнения	Описание выполнения	Количество выполнений	Способ выполнения
1.	Удар в стену	Встать в 5–7 метрах от стенки. Далее выполнить то же самое только с небольшого разбега.	Выполнять 10–15 ударов по неподвижному мячу с места	Самостоятельно, без партнера
2.	Удар и остановка	С 5 м мяч посылается низом в стенку, а отскочивший – останавливается.	Сделать 20 ударов поочередно, стопой левой и правой ноги	Самостоятельно, без партнера
3.	Ведение шагом	Ведение мяча шагом любым способом.	Выполнять 1–2 мин. Мяча касаться поочередно, стопой левой и правой ноги (допустима индивидуальная частота касаний)	Самостоятельно, без партнера
4.	По указанной цели	Изобразить на стене ворота. Разбить на квадраты. В каждом из них поставить номер. Участник наносит удар по квадрату, номер которого предварительно указывает второй.	Сделать 10 ударов по цели, удары необходимо наносить поочередно, стопой левой и правой ноги	Самостоятельно, без партнера или с партнером
5.	На ход	Выполняется в парах. Один участник бежит по кругу диаметром около 5–7 м по ходу часовой стрелки. Второй партнер – из центра данного круга делает передачи на ход первому. Затем следует выполнить упражнение против часовой стрелки.	Выполнять 1–2 мин. После чего поменяться ролями	Самостоятельно, без партнера или с партнером
6.	Стоя на месте	Один участник стоит на месте, поочередно на него двигаются игрок(и). Задача первого участника не дать пройти остальным, используя любой из приемов защиты.	Количество выполнений зависит от количества участников упражнений	Самостоятельно, без партнера или с партнером (партнёрами)