

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

*к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по спортивной дисциплине «ПОДА – футбол на электроколясках»*

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Методические принципы обучения

В целях реализации поставленных задач по подготовке занимающихся футболом на электроколясках обучение должно строиться в соответствии с принципами спортивной тренировки, однако функциональные особенности, связанные с поражением опорно-двигательного аппарата спортсмена, могут вносить дополнительную специфику в реализацию данных принципов.

Общие принципы спортивной тренировки:

1. Направленность на максимальный результат предполагает комплексное использование наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки, оптимальное распределение нагрузок на различных этапах подготовки, оптимальное чередование нагрузок как между собой, так и с отдыхом.

2. Углубленная специализация и индивидуализация. Углубленная специализация тренировочного процесса должна быть выстроена не только с учетом функциональных особенностей спортсмена, его уровня подготовленности, но и с учетом его нозологических особенностей, а также с учетом уникальных правил, регламентирующих соревновательную деятельность. При этом в индивидуальном подходе к спортивной подготовке должно быть заложено стремление к сохранению здоровья спортсмена.

3. Единство общей и специальной подготовки определяет, что достижения занимающегося зависят от его разностороннего развития, взаимосвязи всех его органов, систем и функций в процессе жизнедеятельности, взаимодействия различных двигательных умений.

4. Постоянность тренировочного процесса предполагает стремление к наиболее эффективному чередованию нагрузок различной направленности с физиологически и социально обоснованными временными рамками отдыха.

5. Взаимосвязь тенденций постепенности и максимальных нагрузок предполагает постепенное повышение уровня физических нагрузок, усложнения технической и тактической подготовки, а также учет средств контроля восстановления спортсмена после выполнения значительных нагрузок.

6. Волнообразность динамики нагрузок определяет, что прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом приспособительных изменений в организме спортсмена, чтобы вызывает наряду с отдыхом временно снижать нагрузки. Такие изменения способны обеспечить необходимые биологические перестройки в организме.

7. Цикличность тренировочного процесса заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов.

Специальные принципы спортивной тренировки:

1. Принцип выявления и учета возможностей выполнения движений предусматривает необходимость оптимизации структуры движения на основе учета двигательных возможностей пораженных звеньев тела. Необходимо учитывать, что особенности инвалидности накладывают определенные ограничения, которые проявляются в

невозможности выполнения отдельных упражнений или возможности их выполнения в особых условиях.

2. Принцип постоянной модернизации и максимального использования специальных технических средств. Реализация данного принципа продиктована необходимостью использования в дисциплине «футбол на электроколясках» современных специальных технических средств.

Дидактические принципы:

1. Принцип сознательности и активности предусматривает такое построение и содержание спортивной тренировки, которые позволяют спортсмену понять роль и значение ее задач, средств и методов, сознательно относиться к тренировочному процессу. Активность определяет важнейшую роль самостоятельности спортсмена в практической реализации системы подготовки.

2. Принцип доступности и индивидуализации предусматривает определение стимулирующей меры трудности педагогического задания в процессе спортивной тренировки, учитывая особенности возраста, пола, состояния здоровья и уровня подготовленности.

3. Принцип систематичности предусматривает регулярность и последовательность обучения и тренировки. Регулярность обуславливается оптимальным количеством тренировочных занятий, соревнований и отдыха, рациональной динамикой величины и направленности нагрузки.

Средства, методы, способы и приемы обучения

Основным средством адаптивного спорта является физическое упражнение – особый вид двигательной деятельности, при помощи которого осуществляется направленное воздействие на занимающегося.

Помимо основного средства – физического упражнения, в адаптивном спорте используются дополнительные (общепедагогические, спортивно-медицинские и специализированные разновидности) и вспомогательные средства.

Дополнительные средства – это средства, без которых занятия с лицами, имеющими определенные отклонения в состоянии здоровья и инвалидность, невозможны. Это – средства, обеспечивающие доступность к занятиям, и средства, представляющие собой важный компонент соревновательной деятельности, – спортивный инвентарь для людей с инвалидностью. В футболе на электроколясках – это технические средства, в которых спортсмен тренируется – коляска с электроприводом.

В процессе обучения используются и *средства вербального (речевого) воздействия*. К числу специализированных средств и приемов речевого воздействия на спортсмена относятся:

- инструктирование (точное и емкое объяснение при постановке заданий);
- указания и команды;
- сопроводительные пояснения и замечания;
- оценочные суждения: оценка выполненных заданий с пояснением ошибок, причин удач и неудач.

Особую группу составляют средства, основанные на использовании внешней и внутренней речи, а также устные сообщения – отчеты, самоприказы, самооценки.

Идеомоторные и психорегулирующие упражнения – представляют собой специально направленное использование внутренней речи, образного мышления, мышечно-чувствительных и других чувствительных представлений для самовоздействия на физическое и психическое состояние спортсмена, регулирование его и обеспечение готовности к действию.

Средства обеспечения наглядности также активно используется в тренировочном процессе. К ним относятся:

- графические пособия (рисунки, схемы, фотографии);
- наглядные ориентиры (флажки, линии на поле, конусы и др.).

В спортивной тренировке под термином метод принято понимать способ применения основных средств тренировки, совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера. При обучении обучающихся футболу на электроколясках используются следующие методы:

1. *Методы организации учебной деятельности*, к которым относятся методы, обеспечивающие передачу и восприятие информации (словесные, наглядные, практические).

Используя различные словесные методы (рассказ, объяснение, лекцию, беседу, анализ и обсуждение), тренер в доступной для них форме, пользуясь специальной терминологией, сообщает спортсменам необходимую информацию на всех этапах подготовки.

Наглядные методы, используемые в тренировочном процессе, весьма разнообразны. К ним относятся грамотный показ различных упражнений, демонстрация видеозаписей, плакатов, схем, содержащих наглядную информацию о том или ином виде подготовки, и т.п.

Практические (специфические) методы направлены на овладение основами техники выполнения, а затем на ее совершенствование, а также на развитие физических качеств:

- метод строго регламентированного упражнения, включает в себя методы, преимущественно направленные на освоение техники, характерной для футбола на электроколясках и методы, преимущественно направленные на развитие физических качеств и функциональной подготовленности обучающихся;

- игровой метод;
- соревновательный метод.

2. *Методы стимулирования учебной деятельности* предполагают стимулирование познавательной активности спортсменов, с одной стороны, и ответственности в учении – с другой. Используются:

- приемы создания эмоционально-нравственной ситуации;
- применение игрового и соревновательного методов;
- проведение учебных дискуссий;
- анализ жизненных ситуаций;
- создание ситуации успеха в обучении.

3. *Методы контроля и самоконтроля учебной деятельности* предназначены для управления образовательным процессом, внесения в него необходимых коррективов. К ним относятся методы контроля физической, технической, тактической, психологической и технической подготовленности обучающихся; методы устного контроля. Все перечисленные методы контроля могут быть и методами самоконтроля за степенью усвоения материалы, наличием ошибок, неточностей.

Приемы обучения футболу на электроколясках выбираются тренером исходя из методических принципов обучения, предусмотренных настоящей Методикой, руководствуясь установленными ей принципами, средствами, способами и методами, и принимая во внимание возраст, функциональные и психологические показатели и особенности занимающегося, тяжесть основного дефекта, этапа прохождения обучения (подготовки). Вместе с тем, в процессе обучения, среди прочих, могут использоваться следующие приемы:

- одиночные и групповые упражнения;
- отработка технико-тактических действий;
- взаимодействие с занимающимся в роли партнера / оппонента.

В рамках обучения футболу на электроколясках не запрещаются иные средства, методы, способы и приемы обучения, не запрещенные действующим законодательством Российской Федерации, а также правилами вида соревновательной деятельности «ПОДА – футбол на электроколясках».

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Нагрузки спортсменов подразделяются на тренировочные и соревновательные (нагрузки во время тренировок, нагрузки во время соревнований).

Тренировочные нагрузки в свою очередь можно разделить на малые, средние, значительные и большие. Малые нагрузки используются для восстановления сил после предыдущих тренировок и соревнований. Средние и значительные нагрузки используются для поддержания достигнутого уровня тренированности. Большие нагрузки используются для повышения уровня тренированности.

Поскольку воздействие на организм спортсмена зависит от уровня его подготовленности и возраста, четких границ между этими видами нагрузки не существует. Одна и та же нагрузка может быть развивающей для слабо тренированных спортсменов и поддерживающей для спортсменов высокой квалификации.

Нагрузки различаются также по воздействию на двигательные качества: быстроту, силу, гибкость, выносливость и т.д., а также по воздействию на различные стороны подготовленности спортсмена (совершенствующие техническую, психологическую, тактическую, интеллектуальную подготовленность). Преобладание в тренировочном плане в конкретном периоде подготовки различных нагрузок диктуется задачей, поставленной на данный период.

Тренировочные и соревновательные нагрузки имеют свои показатели, позволяющие осуществлять их дозирование и определять степень их воздействия на организм спортсмена.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в дисциплине «ПОДА – футбол на электроколясках» приведены в таблице 5.

Соревновательные нагрузки являются неотъемлемой частью подготовки спортсмена. Количество соревнований определяется календарным планом.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на текущий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером-преподавателем (на этапах совершенствования спортивного мастерства в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена). Необходимо планировать не только

результат, но и возможное занятое место на соревнованиях.

Тренер-преподаватель определяет (начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства совместно со спортсменом) контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте;
- результаты спортсмена, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень финансовой обеспеченности;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная подготовка спортсмена.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (по годам);
- основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которые следует сосредоточить внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В процессе реализации Программы в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер должен постоянно контролировать выполнение спортсменами учебно-тренировочного плана и вносить необходимые корректировки.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Так как многолетняя подготовка спортсмена сопряжена с большими физическими и психическими нагрузками, со значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль со стороны тренера, врача, психолога за состоянием здоровья спортсмена.

Врачебно-педагогический контроль.

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовленности;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Группы начальной подготовки. Основной задачей на этом уровне является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукошительного

выполнения рекомендаций врача. В начале учебного года занимающиеся в спортивных школах проходят медицинские обследования в поликлинике по месту жительства. Периодически проводятся текущие обследования. Все это позволяет выявить пригодность детей по состоянию здоровья к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Углубленное и этапное обследование дает возможность следить за динамикой этих показателей. Текущие обследования позволяют контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Учебно-тренировочные группы. На этом этапе целесообразно предусмотреть проведение двух углубленных медицинских обследований, а также комплексных, этапных и текущих медицинских обследований. Углубленное медицинское обследование проводится по программе диспансеризации. Главной задачей является определение состояния здоровья и выявление всех отклонений от нормы. На основе этого составляется соответствующая рекомендация. Этапное обследование используется для контроля динамики здоровья и выявления ранних признаков перенапряжения, остаточных явлений после травм, болезней и т.д. Текущее обследование проводится в порядке экспресс-контроля с использованием нетрудоемких для юных спортсменов и врача методик. Это позволяет получать объективную информацию о функциональном состоянии организма юного спортсмена, переносимости им тренировочных нагрузок, адаптации к различным тренировочным режимам. Данные этапного и текущего обследования служат основанием для внесения определенной коррекции в учебно-тренировочный процесс.

Группы совершенствования спортивного мастерства. На этапе совершенствования спортивного мастерства в годичном цикле проводится два углубленных медицинских обследования, комплексные, этапные и текущие обследования. Помимо общепринятых врачебных обследований, углубленные медицинские обследования должны включать специальные обследования со специфической нагрузкой. Данные этапных комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья спортсмена. С учетом этих данных проводится планирование оперативного контроля, более точной индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировок.

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических качеств спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе

соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

– степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

– возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Биохимический контроль в спорте.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными, либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивным результатом.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Программный материал по футболу на электроколясках для учебно-тренировочных занятий содержит разделы: физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка. Теоретическая подготовка включает учебно-тематический план, разработанный в соответствии с этапами спортивной подготовки.

Обучение футболу на электроколясках на каждом этапе подготовки проходит с применением заданий разного уровня сложности. Важно отметить, что каждый игрок может двигаться со своим собственным темпом и прогрессировать в своем собственном темпе. И обычно, в большей степени это связано не с возрастом, а с функциональными и психологическими особенностями, диктуемыми диагнозом. Обучение футболу на электроколяске требует терпения, настойчивости и поддержки со стороны тренера и команды.

Таблица 15

Задачи программы на этапах обучения

Этап обучения	Задачи
Этап НП	<i>Задачи:</i> - формирование мотивации к занятиям футболу на электроколясках;

	<ul style="list-style-type: none"> - освоение контроля и управления электроколяской; - освоение правил техники безопасности при управлении электроколяской - овладение техникой управления мячом; - освоение правил и формирование понимания основ игры; - улучшение состояния здоровья и уровня физической подготовленности; - освоение основ антидопинговых правил. <p><i>Ожидаемые результаты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование устойчивого интереса к занятиям футболом на электроколясках; - получение общих теоретических знаний об адаптивной физической культуре и спорте, в том числе о дисциплине «футбол на электроколясках»; - формирование двигательных умений и навыков, в том числе в дисциплине «футбол на электроколясках»; - повышение уровня выносливости, координационных способностей и всестороннее гармоничное развитие; - физическая реабилитация; - социальная адаптация и интеграция; - укрепление здоровья.
УТ этап	<p><i>Задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - дальнейшее развитие уровня выносливости, координационных способностей и функциональной подготовленности; - физическая реабилитация; - совершенствование технико-тактического навыков избранной спортивной дисциплины и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов; - воспитание специальных психических качеств. <p><i>Ожидаемые результаты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности; - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; - физическая реабилитация; - социальная адаптация и интеграция; - укрепление здоровья.
Этап ССМ	<p><i>Задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности; - совершенствование соревновательного опыта. <p><i>Ожидаемые результаты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности; - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных

	<p>результатов в условиях соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - физическая реабилитация; - социальная адаптация и интеграция; - укрепление здоровья.
--	---

Физическая подготовка

Физическая подготовка – это процесс воспитания физических способностей, неразрывно связанный с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья. Физическая подготовка в футболе на электроколясках имеет свои особенности, связанные с функциональными возможностями спортсменов, и требует специальных подходов. В первую очередь, физическая подготовка должна строиться с учетом функционального класса спортсмена.

Спортсмены имеют значительную степень физических ограничений, которые влияют на их общую функциональность. Поэтому необходимо уделить внимание развитию:

- выносливости, которая необходима спортсменам, чтобы выдерживать физическую нагрузку на протяжении всей игры;
- координационных способностей и задействованию обоих полушарий мозга;
- мелкой моторики рук – для управления коляской;
- зрительно-моторной реакции.

В физической подготовке спортсменов, которые имеют мягкую степень физических ограничений, необходимо делать акцент на развитие силовых способностей плечевого пояса и верхних конечностей, выносливости, гибкости, координационных способностей. При функциональных возможностях спортсмена, позволяющих ему развиваться физически, следует разработать комплекс общеразвивающих упражнений для самостоятельного выполнения на дополнительных или индивидуальных тренировках.

Важно помнить, что само нахождение в спортивной коляске продолжительное время, управление ей позволяет повышать выносливость, развивается ловкость, чувство самоконтроля, настраиваются связи межмышечной координации, чувство пространства и скорости, улучшается работа вестибулярного аппарата.

Для развития выносливости можно использовать тренировки на специальных эллиптических тренажерах или велотренажерах с использованием рук, бокс сидя.

Футбол на электроколясках требует умения сохранять баланс и координацию, чтобы удерживать равновесие и эффективно управлять коляской во время движения и взаимодействия с мячом.

Важно помнить, что каждый футболист на электроколясках имеет свои индивидуальные потребности и способности, поэтому тренировочная программа должна быть адаптирована под каждого отдельного игрока. По указанию тренера обучающийся выполняет упражнения с различным сочетанием объема и интенсивности. Для выполнения упражнений также могут использоваться интервальный и повторный методы, а также может использоваться работа в аэробном и анаэробном режимах.

В рамках теоретической подготовки нужно разъяснить спортсменам важность физической подготовки и необходимости уделять внимание развитию физических качеств и повышению уровня функциональных возможностей.

Техническая подготовка

Техническая подготовка в футболе на электроколясках играет особо важную роль и предусматривает развитие навыков, необходимых для управления и маневрирования коляской с максимальной точностью и контролем. Важное значение приобретает освоение следующих навыков:

- управление электроколяской: игрок должен научиться осуществлять полный контроль над коляской, двигаться на ней во всех направлениях. Данный навык включает в себя умение двигаться вперед, назад, поворачивать, выполнять развороты на 360 градусов и останавливаться, управлять скоростью коляски. Важно научиться обращать внимание на окружающую обстановку, ситуацию на поле и выполнять команды тренера;

- передвижение с мячом в разных направлениях, включая контроль мяча, пас и прием мяча, удар по воротам, обход соперника. Для игроков на электроколясках может потребоваться некоторое время для адаптации и освоения этих навыков, учитывая особенности движения и маневренности электроколясок.

Важно помнить, что техническая подготовка в футболе на электроколясках должна быть индивидуализирована, учитывая особенности каждого игрока. Тренировки должны быть регулярными и систематическими с целью постепенного повышения уровня навыков и достижения высокого технического уровня игры.

В рамках теоретической подготовки тренер с помощью видеоматериалов, либо с помощью обучающей литературы, либо собственным исполнением демонстрирует занимающимся комплекс упражнений, развивающих технику управления электроколяской и передвижения с мячом.

Техническая подготовка должна быть направлена на овладение и совершенствование техники:

- управление электроколяской. Для этого можно использовать упражнения с объездом препятствий из конусов; правые и левые развороты; упражнения на точность перемещения с остановкой в конкретных местах, отмеченных на полу; упражнения с управлением скоростью, в рамках которых игрок увеличивает или уменьшает ее на разных участках трассы и др.;

- управление мячом на короткой и длинной дистанции – включает в себя тренировку приема мяча, управление им с использованием коляски, в том числе с объездом препятствий;

- передачи мяча – тренировка точных и сильных передач в парах, использование упражнений на передачи в кругу;

- удары по воротам – тренировка точности и силы удара по воротам, в том числе под разными углами.

Примеры упражнений:

1. Объезд фишек, расставленных зигзагом. Выполнять с разными заданиями: лицом вперед, спиной вперед, с огибанием каждой фишки вокруг (спиной и лицом вперед). Расстановку фишек можно варьировать. Скорость прохождения тоже можно задавать разную. Проезжать максимально близко к фишкам, но не задевая их.

2. Движение по кругу (можно также в хаотичном направлении, при более высоком уровне подготовки), по свистку спортсмены выполняют полную остановку и после продолжают движение. Возможны любые варианты заданий, выполняемые по свистку: смена направления, полный разворот, поворот бампера вправо и влево. Для усложнения

можно ввести несколько действий: один свисток – смена направления, два свистка – полный разворот.

3. Коридор: исходное положение – игрок с мячом занимает позицию на центре лицевой линии. На боковой линии слева, на расстоянии 7 метров от игрока с мячом стоит другой игрок и на правой боковой линии стоит ещё один игрок, на расстоянии 15 метров от игрока с мячом. Игрок с мячом выполняет передачу партнёру слева, получает обратную передачу, выполняет передачу партнёру справа и получая обратную передачу выполняет удар по воротам. Упражнение выполняется с продвижением вперёд центрального игрока, игроки на боковых линиях выполняют передачу с места, желательно в одно касание и на ход партнёру. Выполнение передач должно быть точным, варианты: ближней частью бампера и с разворота.

4. Муравейник: у каждого игрока мяч, выполнять ведение мяча в хаотичном направлении. Варьировать площадь выполнения от половины площадки до четверти. Выполнять с разной скоростью: медленно, на максимально, с варьированием. Следить за контролем мяча и не врезаться в партнёров.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики футбола на электроколясках.

После освоения основных техник игрокам необходимо изучить тактику игры в футбол на электроколясках. Она включает в себя понимание позиционирования на поле, сотрудничество с партнерами по команде, работу в защите и атаке, а также стратегии игры в зависимости от ситуаций на поле.

Тактическая подготовка в футболе на электроколясках имеет свои особенности и требует определенных подходов:

- тактическое позиционирование игроков на поле с учетом их индивидуальных особенностей и навыков;
- разработка эффективной системы коммуникации в команде является ключевым аспектом тактики. Учитывая, что игроки могут иметь различные уровни мобильности, важно разработать ясные сигналы и жесты, чтобы общаться между собой;
- скорость и маневренность. Все электроколяски для футбола обладают регламентированными характеристиками максимальной скорости и резкости. Однако, не каждый может справиться с максимальными возможностями коляски. В зависимости от умений спортсменов управлять коляской следует делать поправки в тактике. Игроки на электроколясках обладают определенной скоростью и маневренностью, и эти характеристики могут быть использованы в тактике. Например, один игрок может выступать в качестве быстрого «крыла», а другой может занимать позицию защитника с уклоном в защиту;
- защита и контратаки. Команда должна разработать тактику обороны, которая будет в состоянии контролировать атаки противника и предотвращать голы. После защиты команда может использовать свою маневренность и скорость для контратаки и создания опасности для противника;

– расстановка и комбинирование: Команда может использовать определенные схемы расстановки и комбинации игры для достижения определенных тактических целей. Например, использование треугольников и перекрестных передач может создать преимущество.

Спортсмены должны учиться работать в команде, координировать действия с партнерами, разбираться в тактических схемах и стратегии игры. Тренеры могут проводить тактические тренировки, а также анализировать матчи и давать рекомендации по улучшению тактического плана игры.

Важно понимать, что тактическая подготовка в футболе на электроколясках требует адаптации и индивидуального подхода к каждому игроку в команде, чтобы максимально использовать их возможности и способности. Кроме того, команда должна быть готова к быстрым изменениям игровой ситуации и уметь адаптироваться в ходе матча.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка в футболе на электроколясках играет важную роль для спортсменов. Ведь эти игроки сталкиваются с дополнительными физическими и эмоциональными вызовами, которые могут повлиять на их эффективность и результаты игры.

Основные принципы психологической подготовки в футболе на электроколясках включают:

- позитивное мышление. Необходимо помочь игрокам выработать уверенность в своих способностях и веру в свои силы, что позволит им преодолеть любые преграды и не сдаваться;
- управление эмоциями - важно не только для психического благополучия, но и для поддержания концентрации и ясности мышления во время игры;
- коммуникация и сотрудничество. Важно научить игроков эффективно общаться друг с другом и тренером, чтобы они могли эффективно координировать свои действия на поле;
- визуализация. Необходимо проводить тренировки по визуализации, чтобы игроки могли представить себя успешно выполняющими действия во время игры. Это помогает повысить мотивацию и уверенность игроков;
- поддержка и мотивация. Важно поддерживать и мотивировать игроков в трудные моменты и показывать им, что они ценны и важны для команды.

Также психологическая подготовка должна быть направлена на работу по преодолению психологических комплексов. Травма опорно-двигательного аппарата и следующая за ней инвалидность оказывает значительное влияние на стиль жизни, нарушает жизненные замыслы и может привести к потере смысла жизни.

Различают поражения опорно-двигательного аппарата приобретенные и врожденные. Особенно ярко выражены нарушения в психической сфере у инвалидов с приобретенными дефектами. Травма вызывает изменение личности, и изменяются личностные качества, которые могут вызвать напряженность, чрезмерную раздражительность, снижение контактности, общительности, депрессию. Человек с поражением опорно-двигательного аппарата часто испытывает стресс, депрессию, чувство беспомощности, у него повышается

тревожность и мнительность, появляются интенсивные эмоциональные реакции на любые трудности, тип личности приближается к невротическому.

На начальном этапах подготовки важное место должна занимать психологическая помощь в адаптации к травме (в случае, если травма приобретенная). Рекомендуется на данных этапах подготовки широкое использование различных тренингов (тренинг общения, тренинг психических состояний, тренинг начала спортивной карьеры и т.д.).

В процессе подготовки на этапах многолетнего совершенствования для эффективной социально-психологической реабилитации и адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам возможно использование средств для нормализации психических состояний, не требующих специальной психологической подготовки от тренера и включающихся в учебно-тренировочный процесс (системы аутогенных воздействий и т.п.). В особо сложных случаях рекомендуется совместная работа тренера и психолога.

К числу главных средств и методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждения, внушение, примеры авторитетных людей и др. В случае неудачи одобряющее слово преподавателя, сказанное умело и тактично, может ликвидировать у молодого спортсмена неприятный осадок.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов спортивной подготовки представлено в таблице.

Таблица

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Задачи психологической подготовки	Средства психологической подготовки
Этап НП	<ul style="list-style-type: none"> – формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, – развитие общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.); 	<ul style="list-style-type: none"> – психотехнические упражнения; – развитие чувства времени; – упражнение «мысленная репетиция»; – упражнения «идеомоторная настройка»; – упражнения для развития тактического мышления; – психологическая подготовка к игре.

	<ul style="list-style-type: none"> – установление положительных межличностных отношений в коллективе; – развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля. 	
УТ этап	<ul style="list-style-type: none"> – воспитание спортивного интеллекта, способности к саморегуляции; – формирование волевых черт характера; – улучшение взаимодействия в команде; – развитие оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий; – создание общей психической подготовленности к соревнованиям 	<ul style="list-style-type: none"> – психотехнические упражнения; – развитие чувства времени; – упражнение «мысленная репетиция»; – упражнения «идеомоторная настройка»; – упражнения для развития тактического мышления; – психологическая подготовка к игре; – упражнения для психической адаптации к публике; – психологическое восстановление после нагрузок; – упражнения аутогенной тренировки; – психологическая подготовка к достижению высокого результата; – метод домашних заданий.
Этап ССМ	<ul style="list-style-type: none"> – совершенствование волевых черт характера, саморегуляции; – развитие специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления; – формирование специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервнопсихическому восстановлению. 	

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Распределение средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности учебно-тренировочных занятий.