

УПРАВЛЕНИЕ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНИЙ ТАГИЛ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНО-АДАПТИВНАЯ ШКОЛА» ИМЕНИ МИХАЛИНЫ ЛЫСОВОЙ

УТВЕРЖДАЮ:  
ДИРЕКТОР МБУ ДО «САШ»  
ИМ. М.ЛЫСОВОЙ  
\_\_\_\_\_ Г.П. ПОНОМАРЕВА  
ПРИКАЗ ОТ 01.07.2024 г. № 51

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

дисциплина

# ПОДА – ФУТБОЛ НА ЭЛЕКТРОКОЛЯСКАХ

Разработана в соответствии с:

Приказом МИНСПОРТа России от 04.03.2024 г. № 252  
(VII. Спортивная дисциплина «ПОДА – футбол на электроколясках»)  
Приказом МИНСПОРТа России от 20.12.2021 № 999 с изм. от 04.03.2024 г.  
Приказом МИНСПОРТа России от 23.12.2023 № 1054 (п.1.9.9)

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ – 10 лет и старше  
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ – без ограничений

**Авторы-составители:**

*Дудина А.А.* – заместитель директора

*Коченков А.Ю.* – тренер-преподаватель

Нижний Тагил

2024 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1.</b>	<b>ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ</b>	<b>4</b>
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2.	Объем Программы	5
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	5
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	8
2.5.	Календарный план воспитательной работы	9
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	14
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
<b>3.</b>	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b>	<b>21</b>
3.1.	Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки	21
3.2.	Оценка результатов освоения программы	22
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации	23
<b>4.</b>	<b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА</b>	<b>25</b>
4.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий	25
4.1.1.	Методические принципы обучения	25
4.1.2.	Средства, методы, способы и приемы обучения	26
4.1.3.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	28
4.1.4.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	30
4.1.5.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	31
4.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	33
4.3.	Учебно-тематический план	40
<b>5.</b>	<b>ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ПОДА – ФУТБОЛ НА ЭЛЕКТРОКОЛЯСКАХ</b>	<b>44</b>
<b>6.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	<b>47</b>
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	47
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	48
	<b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>	<b>50</b>

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по спортивной дисциплине «ПОДА – футбол на электроколясках» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивно-адаптивная школа» имени Михалины Лысовой (далее – учреждение).

2. Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке,
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- физическая реабилитация и социальная адаптация инвалидов с использованием методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

3. На каждом этапе решаются определенные задачи:

на этапе начальной подготовки (далее – этап НП): привлечение максимально возможного числа лиц с поражением ОДА к систематическим занятиям спортом, для укрепления здоровья, закаливания организма, коррекции и профилактики сопутствующих заболеваний, развития их личности, утверждения здорового образа жизни, воспитания морально-этических и волевых качеств, устойчивой психики, становление спортивного характера. Выявление задатков и способностей, привитие интереса к адаптивному спорту.

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее – УТ этап): улучшение состояния здоровья и физического развития; коррекция и профилактика сопутствующих заболеваний, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по футболу на электроколясках; профилактика вредных привычек и правонарушений.

на этапе совершенствования спортивного мастерства (далее – этап ССМ): развитие спорта высших достижений, привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Свердловской области и России.

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

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

При осуществлении спортивной подготовки в рамках Программы реализуются следующие этапы и периоды подготовки:

- этап НП – периоды: до года, свыше года подготовки;
- УТ этап – периоды: до трех лет, свыше трех лет подготовки;
- этап ССМ – весь период.

В таблице 1 указана продолжительность этапов и периодов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальная наполняемость групп.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап НП	не ограничивается	10	4-8
УТ этап	не ограничивается	12	4-8
Этап ССМ	не ограничивается	16	2-4

Перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

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

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, с учетом единовременной пропускной способности сооружения. Максимальный состав группы не должен превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом методики спортивной дисциплины «ПОДА – футбол на электроколясках».

При проведении учебно-тренировочных занятий одновременно из различных учебно-

тренировочных групп разница в уровне их спортивной подготовки не должна превышать двух спортивных разрядов.

По программе «ПОДА - футбол на электроколясках» могут обучаться только лица с диагностированными серьезными физическими нарушениями здоровья, которые приводят к подтверждаемым постоянным двигательным ограничениям, в связи с которыми спортсмену необходимо использовать электроколяску. Важным условием для занимающихся футболом на электроколясках является сохранный интеллект.

К занятиям допускаются спортсмены со следующими нарушениями здоровья (поражениями):

- неврологические нарушения, такие как детский церебральный паралич, травматическое повреждение мозга, инсульт, атаксия Фридрейха, прогрессирующие неврологические заболевания.
- ортопедические нарушения, такие как артрит (всех четырех конечностей), артрогрипоз, некоторые типы карликовости, хрустальная болезнь (несовершенный остеогенез).
- ампутации: врожденные или приобретенные ампутации с отсутствием 3 или 4 суставов выше колена и локтя или двойная ампутация верхних конечностей выше локтя.
- миопатии, такие как мышечная дистрофия, спинальная мышечная дистрофия, врожденная амиотония.
- повреждения позвоночника, такие как полиомиелит, синдром Гийена-Барре, тетраплегия.

## 2.2. Объем Программы

Объем учебно-тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки устанавливается в соответствии с Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации и представлен в таблице 2.

Таблица 2

Объем Программы

Этапный норматив	Этап НП		УТ этап		Этап ССМ	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	

Физические нагрузки назначаются тренерами-преподавателями с учетом возраста, пола и состояния здоровья обучающихся и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными данной Программой.

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

1. Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные;
- Виды учебно-тренировочных занятий:

- занятия по индивидуальным планам и заданиям тренера-преподавателя (могут осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований);

- занятия в дистанционном режиме;

2. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы), организуются для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап НП	УТ этап	Этап ССМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-

2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток
------	---	---	-------------

### 3. Участие в спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды соревнований:

**Контрольные соревнования** – проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, освоение технико-тактических умений и навыков, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования, в том числе внутри группы. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований, и может быть составлена с учетом контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

**Отборочные соревнования.** По результатам этих соревнований комплектуются команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

**Основные соревнования.** К основным соревнованиям относятся официальные соревнования различного уровня от муниципальных до международных. В этих соревнованиях спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Таблица 4

Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап НП	УТ этап	Этап ССМ
Для спортивной дисциплины пауэрлифтинг			

Контрольные	1	2	2
Отборочные		1	1
Основные		2	2

4. Иные виды (формы) обучения: физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 5

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап НП		УТ этап		Этап ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	весь период
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	10	12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2 часа		3 часа		4 часа
		Наполняемость групп (человек)				
		4-8		4-8		2-4
1	Общая физическая подготовка (ОФП), час	32	44	54	72	72
2	Техническая подготовка (ТехП), час	92	132	132	154	218
3	Тактическая подготовка (ТакП), час	16	24	116	132	144
4	Психологическая подготовка (ПП), час	32	44	54	72	72
5	Теоретическая подготовка, час	124	154	116	132	144
6	Участие в спортивных соревнованиях, час	-	-	12	16	18
7	Инструкторская и судейская практика, час	-	-	12	16	24
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час	16	18	24	30	36
Общее количество часов в год		312	416	520	624	728

Программа рассчитана на 52 недели в год. Указанный объем учебно-тренировочной нагрузки рассчитан исходя из астрономического часа (60 минут).

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-

тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

В Учреждении тренировочный год начинается 1 сентября. Окончание – 31 августа. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок представлены в таблицах 2, 4.

В расписании (графике) учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный руководителем организации на календарный год, спортивный сезон, согласованный с педагогическим советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха спортсменов. При составлении расписания продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), недельная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной группе. Так во время каникул и период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных мероприятий нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был полностью выполнен.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Воспитательная работа включает в себя формирование и проявление стойких патриотических чувств к организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, субъекту Российской Федерации и стране, понимание важности реализации своих потенциальных функциональных и психофизиологических возможностей в дисциплине «ПОДА – футбол на электроколясках», готовность к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем

организма, понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов.

Воспитание личности должно быть направлено на выработку у гражданина нравственных ценностей, таких как: патриотизм, гражданственность, стремление развиваться, трудолюбие и бережливость, уважительное отношение к другим, воспитание морально-волевых качеств и т.д.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам	в течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Физкультурное мероприятие «День защиты детей» Физкультурно-оздоровительное мероприятие «День семейного отдыха и здоровья» Квест «За честный и здоровый спорт» Спортивный праздник «В единстве наша сила»	в течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Беседа «Режим дня и питание спортсмена» Консультации для спортсменов и родителей «Восстановление после интенсивных тренировок и соревнований»	в течение года
2.3.	Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса	Беседы с привлечением медицинского работника	в течение года
2.4.	Профилактика вредных привычек, ВИЧ-инфекции	Профилактика ВИЧ-инфекции, зависимостей (наркомани, табакокурения, алкоголизма): - формирование знаний о влиянии веществ на организм человека (беседы, лекции, и т.п.) и последствиях; - формирование у спортсмена «личного запрета» на применение веществ (просмотр фильмов, видеороликов, анкетирование, педагогический контроль); - участие во всероссийских акциях «День без табака», «День борьбы с наркоманией», «Семья без наркотиков», «Стоп ВИЧ/СПИД» и др.; - проведение лекций, бесед с родителями	в течение года

		(законными представителями) спортсменов.	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	Теоретическое занятие «Морально-волевой облик спортсмена» Беседы о культуре поведения спортсменов на соревнованиях, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).	в течение года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках; - спортивно-массовых мероприятиях, приуроченных к знаменательным датам страны; - в мероприятиях по чествованию чемпионов, призеров соревнований.	по плану проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны 4 ноября – День народного единства 9 декабря – День Героев Отечества	февраль май июнь ноябрь декабрь
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка	- развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях; - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях); - развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний); - участие в конкурсах и мероприятиях (онлайн и офлайн), посвященных спорту и пропаганде ЗОЖ	в течение года
5.	<b>Психологическая подготовка</b>		
	Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую	Беседы с привлечением психолога, направленные на формирование у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно-тренировочном и соревновательном процессе	в течение года

	подготовку		
б.	<b>Социальная адаптация</b>	Участие в инклюзивных мероприятиях Конкурс «Восходящая звезда адаптивного спорта»	в течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в учреждении реализуются меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Со спортсменами регулярно проводятся мероприятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. Спортсмены под роспись знакомятся с локальными нормативными актами учреждения по антидопинговому обеспечению. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и тренеров, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство.

Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также документы, регламентирующие антидопинговую деятельность в учреждении, материалы и ссылки на сайт РАА «РУСАДА» размещаются на информационном стенде и официальном сайте учреждения.

Таблица 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап НП	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в каждом периоде обучения	Планирование мероприятия в соответствии с возрастными особенностями
	Теоретические занятия: «Ценности спорта», «Честная игра»	1 раз в каждом периоде обучения	Максимальное использование видео материалов и наглядности, интерактивных форм проведения
	Проверка лекарственных препаратов Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	В периоде обучения – свыше года	Максимальное использование видео материалов и наглядности с практическим закреплением изученного
	Квест «Мы за честный спорт»	1 раз в каждом периоде обучения	Подробное инструктирование, привлечение волонтеров
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Предварительное консультирование специалиста или тренера-преподавателя
	Родительское собрание «Что должны знать родители спортсмена?»	1 раз в год	

УТ этап	Веселые старты «Честная игра»	В периоде обучения – до трех лет	Планирование мероприятия в соответствии с возрастными особенностями и двигательными ограничениями для каждой функциональной группы
	Семинар для спортсменов «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных препаратов»	В периоде обучения – свыше трех лет	Максимальное использование видео материалов и наглядности, интерактивных форм проведения
	Теоретические занятия «Последствия приема запрещенных препаратов» «Принцип строгой ответственности»	Во всех периодах обучения	Максимальное использование видео материалов и наглядности
	Квест «Мы за честный спорт»	1 раз в каждом периоде обучения	Подробное инструктирование, привлечение волонтеров
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Предварительное консультирование специалиста или тренера-преподавателя
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	
Этап ССМ	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	Использование интерактивных технологий
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Спортсмены тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения

для совершенствования техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

Таблица 8

Примерный план подготовки инструктора и судьи по дисциплине «ПОДА – футбол на электроколясках»

№	Тема	Содержание материала	Кол-во часов
УТ этап (до трех лет подготовки)			
1	Проведение тренировочного занятия	Проведение разминки. Проведение занятия по физической подготовке.	4
2	Правила соревнований	Допуск участников к соревнованиям. Правила поведения участников и зрителей.	4
3	Методика и техника судейства	Организация и методика работы судей. Обязанности и организация работы судей. Определение возможных нарушений правил.	4
УТ этап (свыше трех лет подготовки)			
1	Проведение тренировочного занятия	Проведение занятия по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам. Ведение дневника тренировок. Практика	6
2	Правила соревнований	Допуск участников к соревнованиям. Права и обязанности участников, представителей и т.д.	4
3	Методика и техника судейства	Обязанности и права главного судьи соревнований, его заместителей, главного секретаря, старших судей. Обязанности и организация работы судей. Определение возможных нарушений правил. Практика.	6
Этап ССМ			
1	Проведение тренировочного занятия	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств, подборка упражнений для совершенствования техники. Ведение дневника тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Проведение занятия по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам. Практика.	6
2	Организация соревнований	План-календарь спортивных мероприятий. Подготовительные мероприятия. Положение о соревнованиях. Составление плана подготовки соревнований. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Комплектование судейской коллегии. Организация врачебно-медицинского контроля за ходом соревнований. Составление программы по дням соревнований. Составление расписания. Виды заявок, требования к их составлению. Допуск участников. Врачебно-	6

		медицинское обслуживание соревнований. Мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев.	
3	Проведение соревнований	Порядок проведения торжественного открытия и закрытия соревнований. Порядок работы судейской коллегии: заседания судейской коллегии, утверждение результатов, разбор протестов, информация о ходе и результатах. Определение личных и командных результатов. Итоговое заседание судейской коллегии и представителей. Отчет о соревнованиях. Судейская документация.	6
4	Стажировка	Практическое судейство непосредственно на соревнованиях в качестве судьи-стажера.	6

### **2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств\***

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

\*Представленные планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств являются примерными, содержание корректируется индивидуально, исходя из специфики медицинского диагноза обучающегося.

Таблица 9

#### Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований поступающих	Целью медицинского осмотра лица, желающего заниматься физической культурой и спортом в Учреждении, является определение состояния здоровья и функциональной группы для допуска к указанным мероприятиям. Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов на основании наличия у лица установленной группы инвалидности/ограничения здоровья, в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями по допуску указанных лиц, с учетом состояния здоровья, стадии, степени выраженности и индивидуальных особенностей течения заболевания (состояния).
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в соответствии с этапом спортивной подготовки и (или) уровнем спортивной квалификации в ГБУЗ СО ВФД г. Нижний Тагил, члены спортивных сборных команд РФ и Свердловской области – в ГАУЗ СО «Многофункциональный клинический медицинский центр «Бонум» г. Екатеринбург согласно Приказу

		Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта
5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится медицинскими работниками, имеющими соответствующую квалификацию, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и календарным планом спортивных мероприятий
6.	Восстановление спортсменов	Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.
7.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ
8.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами

Таблица 10

Программы УМО в соответствии с этапами спортивной подготовки

Категория контингента	Кратность проведения	Функционально-диагностические и лабораторные исследования	Врачи-специалисты
Лица, занимающиеся спортом на этапе НП	1 раз в 12 месяцев	Антропометрия Анкетирование ОАК, ОАМ, б/х анализ крови (по назначению) ЭКГ ЭХО – ЭКГ и стресс ЭХО – ЭКГ по показаниям	Педиатр или терапевт (по возрасту) в случае установления I или II группы здоровья. Врач по спортивной медицине

Лица, занимающиеся спортом на УТ этапе	1 раз в 12 месяцев	ОАК, ОАМ, б/х анализ крови ЭКГ, Спирография, УЗИ БП, малый таз, щитовидная железа нарастающий дозированный нагрузочный тест (ФД), велозргометрия под контролем ЭКГ или ЭКГ с нагрузкой	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог (по показаниям) Уролог (по показаниям) Дерматовенеролог (по показаниям) Стоматолог (по показаниям) Врач по спортивной медицине Медицинский психолог/психотерапевт (на этапе ССМ и для членов спортивных сборных команд)
Лица, занимающиеся спортом на этапе ССМ	1 раз в 6 месяцев		

По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования.

Программа УМО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики, нагрузочных проб и специфики обследований у врачей-специалистов. Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний и рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки со сроком действия не более 1 года. Врачебное заключение обсуждается с тренерами-преподавателями, а также с самим спортсменом. Специалист по спортивной медицине своевременно информирует тренера-преподавателя обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов тренер-преподаватель со специалистом по спортивной медицине планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы учебно-тренировочного процесса.

Таблица 11

#### Педагогические и гигиенические средства восстановления

Рациональное планирование спортивной тренировки	Оптимальное построение тренировочного занятия	Ведение здорового образа жизни
<ul style="list-style-type: none"> <li>– перспективное планирование спортивной тренировки;</li> <li>– научно-обоснованное планирование тренировочных циклов;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– соответствие тренировочного занятия данному циклу тренировки;</li> <li>– проведение в подготовительной части общей и специальной разминки;</li> <li>– наличие специальных</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– культура учебного и производительного труда;</li> <li>– культура межличностного общения и поведения;</li> <li>– культура сексуального</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– выбор оптимальной структуры цикла;</li> <li>– оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов;</li> <li>– разнообразие средств и методов физического воспитания;</li> <li>– соответствие уровням функциональной и физической подготовленности;</li> <li>– соблюдение принципов спортивной тренировки;</li> <li>– врачебно-педагогические наблюдения</li> </ul>	<p>физических упражнений в основной части занятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– соответствие нагрузки индивидуальным возможностям;</li> <li>– широкое использование релаксационных, дыхательных упражнений и упражнений на расслабление;</li> <li>– регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха, их преемственность и последовательность;</li> <li>– сознательность, активность, заинтересованность, объективная оценка результатов;</li> <li>– врачебно-педагогический контроль и самоконтроль</li> </ul>	<p>поведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самоуправление и самоорганизация;</li> <li>– организация режимов питания, сна, пребывания на воздухе, двигательной активности;</li> <li>– соблюдение санитарно-гигиенических требований;</li> <li>– закаливающие процедуры;</li> <li>– преодоление вредных привычек;</li> <li>– оптимальное сочетание труда (в том числе и учебного) и отдыха</li> </ul>
--	---	---

**Педагогические средства** являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок и на отдельных этапах тренировочного цикла.

**Гигиенические средства** восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда и отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, снаряжению, инвентарю. Особое место гигиенических средств восстановления надо учитывать в учебно-тренировочной работе летних спортивно-оздоровительных лагерей.

**Психологические средства.** Обучение приемам психорегулирующей тренировки обучают квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

**Медико-биологическая группа** восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия,

электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах следует избегать применения медико-биологических средств.

**В группах начальной подготовки** общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют *педагогические средства* восстановления, которые предусматривают оптимальное построение педагогического процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

**Учебно-тренировочные группы.** С ростом тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах в полном объеме следует применять педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления включают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

**Группы совершенствования спортивного мастерства.** С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Особое внимание при применении педагогических средств восстановления должно быть уделено чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышечных групп и функциональных систем, чередованию тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. Из дополнительных средств возможно применять ванны, парную и суховоздушные бани, спортивный массаж, витаминизацию. Из психологических средств восстановления рекомендуется применять аутогенные тренировки, организацию культурного досуга, создание хороших бытовых

условий, активный отдых – бассейн, прогулки на свежем воздухе и т.д. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

### **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки**

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники по дисциплине «ПОДА – футбол на электроколясках»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спортивной подготовки;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях по дисциплине «ПОДА – футбол на электроколясках»; и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах дисциплины «ПОДА – футбол на электроколясках»;
- изучать антидопинговые правила;
- не иметь нарушений антидопинговых правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и

психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах дисциплины «ПОДА – футбол на электроколясках»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- изучать антидопинговые правила;
- не иметь нарушений антидопинговых правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

### **3.2. Оценка результатов освоения программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе контрольных и контрольно-переводных нормативов, перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Оценка результатов освоения Программы включает: текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем на каждом занятии с целью выявления у обучающихся уровня усвоения учебного материала по теме или целого раздела.

Промежуточная аттестация осуществляется с целью выявления сложностей в усвоении материала и определении индивидуальной траектории. Проводится тренером-преподавателем в виде контрольного тестирования в конце первого полугодия.

Итоговая аттестация включает зачет (контрольный срез знаний по изученным темам) и контрольно-переводное тестирование. Проводится в конце учебно-тренировочного года с целью выявления уровня усвоения учебного материала и соответствия уровня общей физической и специальной физической подготовки для перевода на следующий год обучения или этап спортивной подготовки. Зачет по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса по темам. Прием контрольно-переводных нормативов осуществляется по графику, утвержденному приказом директора.

Результаты фиксируются в протоколах, которые хранятся в учебной части. Протоколы контрольно-переводных тестов являются основанием для перевода на этап спортивной

подготовки.

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания), требования к уровню спортивной квалификации по этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 12-14.

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины «ПОДА - футбол на электроколясках»				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Передвижение на электроколяске 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
1.2.	Передвижение на электроколяске 60 м	количество раз	не менее	
			1	
1.3.	Исходное положение – сидя в электроколяске. Поворот на электроколяске направо (90°)	количество раз	не менее	
			2	
1.4.	Исходное положение – сидя в электроколяске. Поворот на электроколяске налево (90°)	количество раз	не менее	
			2	
2. Нормативы технической подготовки				
2.1.	Ведение мяча на электроколяске 10 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.2.	Ведение мяча на электроколяске с изменением направления 10 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины «ПОДА - футбол на электроколясках»				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Передвижение на электроколяске 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			2	
1.2.	Передвижение на электроколяске 60 м	количество раз	не менее	
			2	

1.3.	Исходное положение – сидя в электроколяске. Поворот на электроколяске направо (90°)	количество раз	не менее	
			4	
1.4.	Исходное положение – сидя в электроколяске. Поворот на электроколяске налево (90°)	количество раз	не менее	
			4	
<b>2. Нормативы технической подготовки</b>				
2.1.	Ведение мяча на электроколяске 10 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.2.	Ведение мяча на электроколяске с изменением направления 10 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.3.	Прокат «змейкой» на электроколяске между 5 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.4.	Ввод мяча в игру	количество раз	не менее	
			1	
2.5.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			3	2
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

Таблица 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины «ПОДА - футбол на электроколясках»				
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Передвижение на электроколяске 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			2	
1.2.	Передвижение на электроколяске 60 м	количество раз	не менее	
			2	
1.3.	Исходное положение – сидя	количество раз	не менее	

	в электроколяске. Поворот на электроколяске направо (90°)		4	
1.4.	Исходное положение – сидя в электроколяске. Поворот на электроколяске налево (90°)	количество раз	не менее	
			4	
<b>2. Нормативы технической подготовки</b>				
2.1.	Ведение мяча на электроколяске 10 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			2	
2.2.	Ведение мяча на электроколяске с изменением направления 10 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			2	
2.3.	Прокат «змейкой» на электроколяске между 5 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			2	
2.4.	Ввод мяча в игру	количество раз	не менее	
			2	
2.5.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			4	3
2.6.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			3	2
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

### **Методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей**

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания одинаковых условий для всех обучающихся спортивной школы при выполнении упражнений. Тестирование проводится в соответствии с учебным планом, внутренним календарём и приказом директора в установленные сроки (май, декабрь ежегодно). Результаты тестирования оформляются протоколом и заносятся в журнал учебной группы и/или индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы. При переходе спортсмена в другую спортивную школу она служит основанием для включения в списки учебной группы и дальнейшей спортивной тренировки.

#### **3.4. Система анализа, выявления ошибок и оценки технического выполнения отдельных элементов**

В целях реализации поставленных задач подготовка занимающихся футболом на электроколясках должна осуществляться в совокупности с объективным оцениванием результатов обучения занимающихся, направленным на выявление, устранение и предотвращение возникновения ошибок в технике выполнения упражнений, участия в соревновании и пр.

Система анализа и выявления ошибок строится на следующих методах:

1. Метод обзора выступления представляет собой просмотр записи состязаний, в которых принимает участие обучающийся (и его тренировочного процесса), анализ выполнения отдельных движений и иных технических действий, точности удара, качества обработки и ведения мяча.

Цель обзора – разбор технических действий, осуществленных занимающимся, анализ совершенных занимающимся ошибок с целью их дальнейшего предотвращения. Устранение ошибок на ранних этапах положительно сказывается на психологическом состоянии занимающегося.

2. Контрольный анализ представляет собой процедуру просмотра тренером текущего выполнения занимающимся действий в тренировочном процессе в целях выявления возможных ошибок. Проведение контрольного анализа периодически планируется для всех обучающихся на всех этапах процесса обучения.

В целях структурирования контрольного анализа для просмотра выбирается конкретный пласт упражнений (технических действий), осуществляемых занимающимся.

Целью проведения контрольного анализа является обнаружение ошибок, а не их исправление. При этом анализ причин ошибок занимающегося в нескольких состязаниях / тренировках может дать адекватную картину уровня его подготовленности, что, в свою очередь, должно стать поводом для внесения корректировок в тренировочный процесс.

Кроме того, в процесс оценки качества выступления занимающегося входят:

1. Текущий контроль за процессом тренировки (учет и анализ проделанной работы) и за состоянием тренированности (определение биологической, психологической, интерактивной и технической готовности занимающегося).

2. Обобщение и анализ данных текущего контроля, внесение необходимых корректировок в планирование (как в задачи плана, так и в способы его реализации).

Наиболее важный и существенный показатель состояния тренированности занимающегося – результаты, показанные им в состязаниях, в том числе в контрольных; при этом в целях такой оценки применяется анализ отдельных параметров подготовки, например:

- определение функционального состояния и здоровья методами врачебного контроля;
- контрольное тестирование уровня общей физической подготовки;
- контроль технической подготовленности (специальное тестирование).

## **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **4.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

#### **4.1.1. 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.

#### 4.1.2. 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».

#### 4.1.3. 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.

#### 4.1.4. 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.

#### 4.1.5. 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 неукоснительного 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.

#### 4.2. 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	<p><i>Задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование мотивации к занятиям футболу на электроколясках;</li> <li>- освоение контроля и управления электроколяской;</li> <li>- освоение правил техники безопасности при управлении электроколяской</li> <li>- овладение техникой управления мячом;</li> <li>- освоение правил и формирование понимания основ игры;</li> <li>- улучшение состояния здоровья и уровня физической подготовленности;</li> <li>- освоение основ антидопинговых правил.</li> </ul> <p><i>Ожидаемые результаты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование устойчивого интереса к занятиям футболу на электроколясках;</li> <li>- получение общих теоретических знаний об адаптивной физической культуре и спорте, в том числе о дисциплине «футбол на</li> </ul>

	<p>электроколясках»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в дисциплине «футбол на электроколясках»;</li> <li>- повышение уровня выносливости, координационных способностей и всестороннее гармоничное развитие;</li> <li>- физическая реабилитация;</li> <li>- социальная адаптация и интеграция;</li> <li>- укрепление здоровья.</li> </ul>
УТ этап	<p><i>Задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дальнейшее развитие уровня выносливости, координационных способностей и функциональной подготовленности;</li> <li>- физическая реабилитация;</li> <li>- совершенствование технико-тактического навыков избранной спортивной дисциплины и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;</li> <li>- воспитание специальных психических качеств.</li> </ul> <p><i>Ожидаемые результаты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;</li> <li>- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;</li> <li>- физическая реабилитация;</li> <li>- социальная адаптация и интеграция;</li> <li>- укрепление здоровья.</li> </ul>
Этап ССМ	<p><i>Задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности;</li> <li>- совершенствование соревновательного опыта.</li> </ul> <p><i>Ожидаемые результаты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;</li> <li>- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;</li> <li>- физическая реабилитация;</li> <li>- социальная адаптация и интеграция;</li> <li>- укрепление здоровья.</li> </ul>

### **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

потребуется 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 вперед 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 16.

Таблица 16

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"> <li>– формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации,</li> <li>– 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.);</li> <li>– установление положительных межличностных отношений в коллективе;</li> <li>– развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– психотехнические упражнения;</li> <li>– развитие чувства времени;</li> <li>– упражнение «мысленная репетиция»;</li> <li>– упражнения «идеомоторная настройка»;</li> <li>– упражнения для развития тактического мышления;</li> <li>– психологическая подготовка к игре.</li> </ul>
УТ этап	<ul style="list-style-type: none"> <li>– воспитание спортивного интеллекта, способности к саморегуляции;</li> <li>– формирование волевых черт характера;</li> <li>– улучшение взаимодействия в команде;</li> <li>– развитие оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– психотехнические упражнения;</li> <li>– развитие чувства времени;</li> <li>– упражнение «мысленная репетиция»;</li> <li>– упражнения «идеомоторная настройка»;</li> <li>– упражнения для развития тактического мышления;</li> </ul>

	– создание общей психической подготовленности к соревнованиям	– психологическая подготовка к игре;
Этап ССМ	– совершенствование волевых черт характера, саморегуляции; – развитие специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления; – формирование специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервнопсихическому восстановлению.	– упражнения для психической адаптации к публике; – психологическое восстановление после нагрузок; – упражнения аутогенной тренировки; – психологическая подготовка к достижению высокого результата; – метод домашних заданий.

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.

#### 4.3. Учебно-тематический план

Теоретическая подготовка предусматривает освоение обучающимся знаний об истории вида соревновательной деятельности, правилах игры и использования экипировки и специальных технических средств. Необходимо формирование у обучающихся понимания различных позиций в команде и их роли и игре, а также понятий о технике и тактике игры.

Важно сформировать у обучающихся понимание влияния тех или иных физических упражнений на их организм и уровень физической подготовленности.

До сведения занимающегося необходимо довести основные принципы техники безопасности и предупреждения травматизма при занятии футболом на электроколясках.

Теоретическая подготовка может проводиться как в форме теоретических занятий, лекций, бесед, так и в виде элементов непосредственно в процессе практических занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст и особенности психического развития обучающихся, излагать материал в доступной форме.

Таблица 17

#### Учебно-тематический план

Темы по теоретической	Сроки проведения	Краткое содержание
-----------------------	------------------	--------------------

подготовке		
<b>Этап III</b>		
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	сентябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Техника безопасной эксплуатации инвентаря	октябрь-ноябрь	Техника безопасной эксплуатации инвентаря и оборудования
История развития вида спорта	ноябрь-декабрь	Футбол на электроколясках как спортивная дисциплина. История возникновения и развития. Краткий исторический обзор развития в нашей стране и за рубежом, в области, городе, регионе. Международные турниры.
Правила поведения и техника безопасности на занятиях	январь	Роль соревнований в спортивной подготовке. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	февраль	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий легкой атлетикой. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня спортсмена. Режим дня во время соревнований. Основы спортивного питания.
Основы здорового образа жизни	март-август	Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни. Эмоции и здоровье. Мотивация к занятиям спортом. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, повышения работоспособности, достижения высоких спортивных результатов. Вредные привычки курение, употребление спиртных напитков, наркомания. Профилактика вредных привычек
Правила вида спорта	апрель	Роль соревнований в спортивной подготовке. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.
Режим дня и питание обучающихся	июнь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Закаливание организма	июль	Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения

		сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.
Зачет	август	Контрольный срез знаний по изученным темам
<b>УТ этап</b>		
Физическая культура и спорт в России.	сентябрь	Футбол на электроколясках как спортивная дисциплина. История возникновения и развития. Краткий исторический обзор развития в нашей стране и за рубежом, в области, городе, регионе.
Правила безопасности на занятиях	октябрь-ноябрь	Правила движения по улицам и дорогам. Дорожные знаки. Обеспечение безопасности при проведении занятий. Наиболее типичные травмы в спорте
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	ноябрь-декабрь	Тренажерные устройства для обучающихся. Технические средства, применяемые при обучении.
Правила соревнований. Их организация и проведение Учет соревновательной деятельности	январь	Классификация и типы спортивных соревнований. Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи.
Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	февраль	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена обучающихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Основы спортивного питания.
Краткие сведения о строении и функциях организма	март-август	Физические качества. Строение и функции мышц. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий. Понятие физических способностей. Силовые способности. Скоростно-силовые способности. Гибкость. Ловкость. Выносливость.
Врачебный контроль и самоконтроль	май-июнь	Самоконтроль, дневник самоконтроля, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям.
Единая Всероссийская спортивная классификация.	июль-август	Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Разряды и звания. Принципы совершенствования

Разряды и звания		спортивной классификации.
Зачет	август	Контрольный срез знаний по изученным темам
<b>Этап ССМ</b>		
История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	История возникновения вида спорта. Развитие в России. Сведения о выступлениях российских команд за истекший год. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь.
Правила соревнований, их организация и проведение	октябрь-ноябрь	Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.
Физиологические основы спортивной тренировки	ноябрь-декабрь	Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы). Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Краткие сведения о восстановлении физических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.
Врачебный контроль и самоконтроль	январь	Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена.
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	февраль	Федеральные стандарты спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА. Общероссийские и международные антидопинговые правила и ответственность за их нарушения.
Восстановительные средства и мероприятия	март-апрель	Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика.

		Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, прием витаминов и адаптогенов. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочного сбора.
Единая Всероссийская спортивная классификация. Разряды и звания	май	Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Разряды и звания. Принципы совершенствования спортивной классификации.
Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	июнь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности	июль	Индивидуальный план спортивной подготовки. Анализ участия в соревнованиях. Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Коррекция планов подготовки к предстоящим соревнованиям.
Морально-волевая и психологическая подготовка	август	Самоконтроль и саморегуляция двигательных действий. Психологические вопросы овладения тактическими действиями. Психологические аспекты воспитания волевых качеств. Препятствия и трудности. Волевое усилие. Волевые качества. Пути воспитания волевых качеств. Психология спортивного соревнования. Состояние психической готовности к соревнованию. Уровни состояния психической готовности. Уровни эмоционального возбуждения и его регуляция. Динамика предсоревновательного эмоционального возбуждения. Саморегуляция неблагоприятных предсоревновательных состояний. Контроль и регуляция внешних проявлений эмоций. Саморегуляция путем изменения содержания сознания. Внешняя регуляция эмоционального возбуждения.
Зачет	август	Контрольный срез знаний по изученным темам

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ПОДА – ФУТБОЛ НА ЭЛЕКТРОКОЛЯСКАХ**

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «ПОДА – футбол на электроколясках» учитываются при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, годового учебно-тренировочного плана, календарного плана спортивных мероприятий и учебно-тренировочных мероприятий.

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

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок различной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «ПОДА – футбол на электроколясках».

#### Требования к обеспечению безопасности при обучении

Для достижения поставленных целей и задач перед обучающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с программой спортивной подготовки;
  - готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
  - использовать во время проведения тренировки инвентарь, который исключает возможность травмировать обучающихся;
  - организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
  - провести инструктаж обучающихся по технике безопасности;
  - вести журнал учета инструктажа, следить чтобы все ознакомились с инструкцией и расписались в специальном журнале;
  - проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);
  - по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей обучающихся и следить за их состоянием в процессе занятий;
  - перед занятием выяснить самочувствие обучающихся;
  - приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе;
  - следить за своевременным прохождением обучающимся медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;
  - по установленным признакам комплектовать состав тренировочной группы и принимать меры по сохранению контингента в течение срока обучения;
  - обеспечивать обоснованный выбор, форм, средств и методов работы исходя из психофизиологической целесообразности;
  - при проведении занятий обеспечить соблюдение правил норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
  - проводить тренировочные мероприятия в соответствии с расписанием.
- Обучающиеся в свою очередь должны:
- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;
  - выполнять тренировочную программу только в присутствии тренера;
  - иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра.

Поскольку футбол на электроколясках имеет свои особенности в части использования

специальных технических средств, важно уделять особое внимание экипировке и электроколяске обучающихся.

Игрок не должен использовать экипировку или надевать что-либо, представляющее опасность для него или других игроков. Основная обязательная экипировка игрока должна состоять из следующих предметов:

- футболка с длинным или коротким рукавом;
- шорты или штаны для разминки;
- электроколяска;
- поясной ремень (каждый спортсмен подбирает ремни индивидуально для себя, главное, чтобы ноги, корпус и неконтролируемые руки были надёжно зафиксированы, и спортсмен сохранял стабильное положение);

- бампер;
- четкий и хорошо видимый номер.

Электроколяска:

- должна иметь не менее 4 колес;
- не допускается использование 3-х или 4-х колесных скутеров или иного подобного оборудования;

– максимально допустимая скорость во время матча для колясок составляет 10 км/ч (6,2 миль/ч) для движения вперед и назад;

– во время игры к электроколяскам не разрешается пристегивать рюкзаки, сумки и т. д. (допустимо использовать необходимое оборудование, например кислород/питание/респираторы и т. д.);

– коляски не должны иметь острых поверхностей или предметов, которые могут зацепиться за другие электроколяски (включая необходимое оборудование);

– нагрудные или плечевые ограничители или подголовники являются обязательным оборудованием для тех спортсменов, которые в них нуждаются;

– никакая часть коляски не должна быть сконструирована таким образом, чтобы можно было поймать или удержать мяч;

– на коляске должны быть размещены дополнительные элементы, которые предотвращают защемление, удерживание или наезд колес на мяч.

Бампер:

- должен изготавливаться из прочного материала и надёжно крепиться к коляске;
- игроки должны иметь возможность поддерживать зрительный контакт с мячом;
- поверхности бамперов должны быть твердыми и не находиться под углом, во избежание отскока мяча вверх;

– все поверхности должны быть плоскими или выпуклыми, вогнутые поверхности не допускаются; ни одна часть бампера не должна быть сконструирована таким образом, чтобы можно было поймать или удержать мяч;

– бамперы не должны иметь острых элементов или выступов;

– бамперы не должны быть шире, чем самая широкая часть рамы или колесной базы электроколяски;

– бамперы не должны быть уже, чем передние ролики (или крепления) электроколяски.

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 18);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 19);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 18

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Стойки ворот для спортивной дисциплины «ПОДА - футбол на электроколясках»	штук	4
2.	Основание для стоек ворот	штук	4
3.	Мяч для спортивной дисциплины «ПОДА - футбол на электроколясках» (диаметр не более 35,6 см и не менее 30,5 см)	штук	4 на группу
4.	Насос для накачивания мячей диаметром 33 см	штук	2
5.	Свисток	штук	2
6.	Секундомер	штук	2
7.	Табло компактное перекидное	штук	1
8.	Конусы	штук	20
9.	Доска тактическая	штук	1

## Обеспечение спортивным инвентарем, передаваемым в индивидуальное пользование

Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
			Этап НП		УТ этап		Этап ССМ	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Электроколяска, оборудованная для занятий по спортивной дисциплине «ПОДА - футбол на электроколясках» (скорость передвижения не более 10 км/ч)	штук	на обучающемся	1	1	1	1	1	1
Бампер к электроколяске	штук	на обучающемся	1	1	1	1	1	1
Задняя защитная рама для защиты двигателя электроколяски	штук	на обучающемся	1	1	1	1	1	1

**6.2. Кадровые условия реализации Программы****Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональными стандартами по должностям:

- профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904);
- профессиональный стандарт «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541),
- профессиональный стандарт «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540),
- профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615),
- профессиональный стандарт «Сопровождающий инвалидов, лиц с

ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утвержденный приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111);

– профессиональный стандарт «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475).

#### **Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на УТ, этапе, этапе ССМ, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в учреждении, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

#### **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей и иных специалистов**

Профессиональное развитие педагогических работников носит непрерывный характер и осуществляется в целях повышения уровня компетентности педагога, совершенствования профессионального мастерства в соответствии с требованиями профессионального стандарта и федеральных стандартов спортивной подготовки по адаптивным видам спорта.

Профессиональная компетентность педагогических работников является важнейшим фактором, влияющим на качество образовательных услуг и эффективность работы. Непрерывное образование обеспечивает развитие педагогического работника, его интеллектуальных, нравственных и профессиональных качеств при условии осознания им своей общественной значимости, высокой личной ответственности, познавательной активности, постоянного объективного самоанализа и систематической работы по самоусовершенствованию.

Педагогические работники на постоянной основе ведут методическую работу по следующим направлениям:

- участие в работе методических семинаров, вебинаров, круглых столов;
- участие в мастер-классах, открытых учебно-тренировочных занятиях;
- участие в конференциях, конкурсах;
- самообразование (поиск новых методик, мониторинг результатов и самоанализ своей деятельности, транслирование опыта работы и др.)

В соответствии с частью 2 статьи 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и частью 5 статьи 47 Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» педагогические работники имеют право на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Литература

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: ФиС, 1985.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983.
4. Гессин Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.: ФиС, 1973.
5. Гобунов Г.Д. Психопедагогика. – М.: ФиС, 1986.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
7. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС., 1991.
8. Евсеев С.П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера / С.П.Евсеев. – М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021. – 600 с.
9. Евсеева О.Э. Государственная программа «Доступная среда» в действии. Повышение квалификации специалистов по работе с инвалидами / О.Э. Евсеева // Адаптивная физическая культура. – 2012. – № 1 (49). – С. 57.
10. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2000.
11. Наенко Н.И. Психическая напряженность. – М.: типография Московского университета, 1976.
12. Немов Р.С. Психология: учебник для студ. высш. пед. учеб.заведений: в 3 кн.- 3-е изд. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999.- Кн.1. Общие основы психологии.
13. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов, под редакцией Г.А.Макаровой. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.
14. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
15. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для институтов физической культуры/под редакцией Т.Т.Джалпарова, А.Ц.Пуни. – М.: ФиС, 1979.
16. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для институтов физической культуры/под редакцией Т.Т.Джалпарова, А.Ц.Пуни. – М.: ФиС, 1979.
17. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983.
18. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987.
19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
20. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. – М., 2007.

### Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Приказа Министерства спорта РФ от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденный приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1000.

6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденный приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 1082.

7. Приказ Министерства Просвещения РФ 27.07 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

#### **Интернет – ресурсы**

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <https://minsport.midural.ru/> - Министерство ФК и С Свердловской области
3. [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru) – РУСАДА