

Министерство спорта Хабаровского края

Краевое государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
"Хабаровская краевая спортивно-адаптивная школа  
паралимпийского и сурдлимпийского резерва"

Рассмотрено и одобрено на  
методическом совете  
КГБУ ДО «ХКСАШПСР»

Протокол № 5  
от « 3 » марта 2025 г.

Утверждаю  
Директор  
КГБУ ДО «ХКСАШПСР»

  
А.М. Катаева  
« 4 » марта 2025 г.

**ПРОГРАММА ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ПО ФУТБОЛУ ДЛЯ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная  
Срок реализации программы: без ограничений

г. Хабаровск, 2025 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Пояснительная записка</b>	
1.1. Введение .....	3
1.2. Направленность программы.....	3
1.3. Актуальность программы.....	4
1.4. Характеристика физкультурно-оздоровительной деятельности по футболу. Специфика организации физкультурно-оздоровительного процесса для лиц с интеллектуальными нарушениями .....	6
1.5. Специфика организации физкультурно-оздоровительного процесса для лиц с интеллектуальными нарушениями.....	7
<b>2. Нормативная часть</b>	
2.1. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности, условия зачисления в группы.....	7
2.2. Продолжительность физкультурно-оздоровительного этапа, наполняемость групп.....	10
2.3. Режим физкультурно-оздоровительной работы и соотношение объемов физкультурно-оздоровительного процесса.....	11
2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, получающим услугу по физической реабилитации и абилитации с использованием средств и методов адаптивной физической культуры.....	12
2.5. Рекомендуемые объемы нагрузок физкультурно-оздоровительных занятий.....	14
<b>3. Методическая часть</b>	
3.1. Основные принципы организации физкультурно-оздоровительного процесса.....	17
3.2. Основные особенности работы с инвалидами, имеющими нарушения интеллекта	20
3.3. Теоретическая подготовка.....	21
3.4. Программный материал для практических занятий.....	22
3.4.1. Особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий по футболу для лиц с нарушением интеллекта.....	22
3.4.2. Практические занятия для лиц с нарушением интеллекта (дисциплина – футбол)...	25
3.5. Правила поведения и требования безопасности на занятиях по футболу.....	33
<b>4. Система контроля и зачетные требования</b>	
4.1. Виды контроля за реализацией программы по футболу.....	36
<b>Список использованных источников.....</b>	<b>39</b>

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Введение

Программа по адаптивной физической культуре по футболу физкультурно-оздоровительных групп для лиц с нарушением интеллекта (далее - Программа) составлена в соответствии с нормативными документами:

– Приказ Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. № 1082 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»»;

– Распоряжение от 28 декабря 2021 года N 3894-р «О Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года» (с изменениями на 15 февраля 2025 года);

– Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 N 127-ФЗ (ред. от 17.02.2023);

– Приказом Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 N 31522);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»» (с изменениями и дополнениями от 30.08.2024), типовыми физкультурно-оздоровительными программами для лиц с интеллектуальными нарушениями и другими нормативными правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений адаптивной физической культуры, спортивных школ;

- Стандартом предоставления инвалидам услуги по физической реабилитации и абилитации с использованием средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 февраля 2025 г. № 92.

Данная программа предназначена для проведения физкультурно-оздоровительного процесса по виду деятельности: **футболу**

### 1.2. Направленность программы

Программа направлена на максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность путем коррекции физического развития и реабилитации двигательных функций организма, а также на воспитание моральных, волевых качеств у занимающихся с нарушением интеллекта, создание условий для их социализации и повышения качества жизни.

Адаптивная физическая культура имеет многофункциональную

направленность на всестороннее развитие личности человека с инвалидностью, решение коррекционных, оздоровительных и образовательных задач с целью преодоления дефектов физического развития, компенсации недостатков в двигательной сфере.

### 1.3. Актуальность программы

В последние годы проблема поиска эффективных средств социальной реабилитации детей, имеющих проблемы в умственном развитии, активно разрабатывается и приобретает черты универсальности, способствуя объединению усилий исследователей и практиков в области детской психопатологии и дефектологии, медицины и психологии, социологии и социальной педагогики, адаптивной физической культуры.

Выраженные нарушения психофизического развития приводят к изменению физического и эмоционального пространства существования ребенка с ОВЗ и инвалидностью, искажению его естественной ритмики развития и, соответственно, к затруднению или даже исключению полноценного социального контакта с окружающим миром. Все это ведёт к социальной дезадаптации, требующей соответствующей помощи и коррекции.

Для многих детей с ограниченными возможностями здоровья физическая культура и спорт являются «единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира и пр. именно здесь, зачастую впервые в жизни, они познают радость движения, учатся побеждать и достойно переносить поражения, осознают счастье преодоления себя...» [2].

В связи с вышесказанным можно сделать однозначный вывод о том, что в адаптивной физической культуре первостепенное внимание уделяется задачам коррекции нарушений развития, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, выработке компенсаторных механизмов. В процессе занятий по футболу осуществляется развитие таких качеств как выносливость, быстрота, скорость. Происходит освоение умственных, сенсорно-перцептивных, двигательных действий и понятий. Формируется устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни, происходит воспитание нравственных, морально-этических и волевых качеств.

**Целью программы является:** привлечение максимально возможного числа лиц с нарушением интеллекта (далее – ЛИН) к систематическим занятиям адаптивной физической культурой для оздоровления, реабилитации и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств.

При реализации программы физкультурно-оздоровительной направленности по футболу определены следующие задачи:

**Образовательные задачи:**

- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование освоения системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных навыков ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве, а также гигиенических навыков.

**Воспитательные задачи:**

- воспитание в участниках физкультурно-оздоровительного процесса внутренней свободы, уверенности в себе, в своих силах и возможностях;
- воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости, чувства коллективизма, организованности;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- формирование осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни, создание условий для стимуляции психического развития.

**Развивающие задачи:**

- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции);
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- обогащение словарного запаса.

**Оздоровительные задачи:**

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся;
- активизация защитных сил организма ребёнка;
- развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- повышение физиологической активности органов и систем организма;
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- повышение сопротивляемости неблагоприятным воздействиям внешней среды.

**Коррекционные задачи:**

- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, нарушения координации движений);
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья;
- ориентировка в пространстве и времени;

- коррекция степени напряжения и расслабления мышц;
- формирование осознанного понимания последовательности движений и способности анализировать свои движения по качеству их выполнения;
- формирование осознанного внимания к своим движениям и действиям;
- формирование умения выполнять движения по словесной инструкции.

**Форма обучения:** очная.

Настоящая программа включает в себя нормативную и методическую части, охватывает различные стороны физкультурно-оздоровительного процесса, обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего физкультурно-оздоровительного процесса, преемственность в решении задач укрепления здоровья лиц с инвалидностью и ОВЗ, повышения функциональных возможностей, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям физической культурой, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей подготовки, физической и социальной реабилитации занимающихся.

#### **1.4. Характеристика физкультурно-оздоровительной деятельности по футболу. Специфика организации физкультурно-оздоровительного процесса для лиц с интеллектуальными нарушениями**

Физкультурно-оздоровительная деятельность по футболу – это процесс развития двигательных способностей, который направлен на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

К средствам физкультурно-оздоровительных занятий по футболу относятся: общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажёрами, спортивные и подвижные игры, ходьба, различные виды и формы физической рекреации, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика и так далее. Физкультурно-оздоровительные занятия проводятся по общепринятой схеме.

Каждое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

*В подготовительной части* проводится объяснение основных задач и содержания занятия, общие развивающие упражнения (далее - ОРУ), подготовка организма занимающихся к нагрузкам в основной части.

*В основной части* занятия выполняют, изучают или совершенствуют:

- упражнения для развития всех основных физических качеств – силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости;
- упражнения для укрепления и сохранения здоровья, совершенствование телосложения, гармоническое физическое развитие, поддержание общего уровня функциональных возможностей организма.

*В заключительной части* занятия проводятся упражнения, приводящие все системы организма на исходный уровень (упражнения на координацию, на расслабление и т.д.); занимающиеся убирают инвентарь, подводятся итоги занятия.

Содержание занятий зависит от состава группы и степени физической подготовленности занимающихся.

### **1.5. Специфика организации физкультурно-оздоровительного процесса для лиц с интеллектуальными нарушениями**

При организации физкультурно-оздоровительного процесса у детей с интеллектуальной недостаточностью, важно помнить, что темп развития физических способностей ниже, и сенситивные периоды наступают позднее на 2-3 года, чем у здоровых сверстников (точность движений, развитие гибкости, активной гибкости, скоростные качества, быстрота, сила, выносливость).

Также у детей с интеллектуальными нарушениями наблюдаются нарушения и в развитии основных двигательных качеств:

- отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей на 15-30%;
- выносливости динамического характера на 2-4%;
- быстроты движений на 10-20%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%;
- нарушение точности в движениях;
- грубые ошибки при дифференциации мышечных усилий;
- низкий уровень развития функций равновесия;
- ограничение амплитуды движения в беге, прыжках, метаниях;
- отсутствие легкости и плавности в движениях;
- напряженность и скованность движений.

В исследованиях Е. Ю. Пелих [4] говорится, что основными факторами, препятствующими развитию двигательной сферы лиц с нарушением интеллекта, являются:

- низкий потенциал к развитию физических качеств, обусловленный состоянием центральной нервной системы;
- малый объем целенаправленной двигательной деятельности.

У лиц с интеллектуальными нарушениями отмечаются выраженные нарушения и в координации движений: ошибки в дифференцировании мышечных усилий, спастика, скованность и неточность движений, нарушения в пространственной ориентировке и др. Наблюдаются отставания на уровне мышечной, эндокринной, сенсорной систем, нарушены внимание, память и речь.

Основными аспектами при построении физкультурно-оздоровительной деятельности для детей данной нозологии являются:

- создание максимального запаса простых движений с их постепенным усложнением. При этом обязательно стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении любых физических упражнений;

- активация познавательной деятельности – путем формирования представлений об элементарных движениях, частях тела, суставах, об упражнениях, их технике и влияния на организм;
- обязательно использование игрового метода. В непринужденной, эмоционально-окрашенной обстановке материал усваивается лучше и быстрее;
- дозировка физической нагрузки. При подборе игр и физических упражнений необходимо строго и аккуратно дозировать нагрузку, учитывая все факторы – физические и двигательные возможности детей, возраст, состояние здоровья, функциональную подготовленности, и безусловно степень интеллектуального нарушения.

Многообразие физических упражнений, варьирование методов, методических приемов, условий организации занятий направлены на максимальное всестороннее развитие ребенка с ограниченными физическими возможностями.

Целесообразный подбор средств и методов для организации физкультурно-оздоровительного занятия по футболу позволяет избирательно решать как общие, так и специфические задачи. Такие естественные виды упражнений, как ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с мячом и др. обладают огромными возможностями для коррекции и развития координационных способностей, равновесия, ориентировки в пространстве, физической подготовленности, профилактики вторичных нарушений, коррекции сенсорных и, конечно, психических нарушений.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности, условия зачисления**

Физкультурно-оздоровительный процесс в краевом государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Хабаровская краевая спортивно-адаптивная школа» (далее – учреждение) ведется в соответствии с годовым планом занятий, рассчитанным на 46 недель.

Занятия проходят 3 раза в неделю. Еженедельная нагрузка инструктора-методиста по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту – 4,5 часа. Продолжительность 1 занятия – 1 час 30 минут.

Прием занимающихся осуществляется независимо от пола, расы, национальности, вероисповедания, происхождения.

Основанием для зачисления в физкультурно-оздоровительную группу по футболу в учреждение является документ, подтверждающий наличие у человека инвалидности или ограниченные возможности здоровья.

Зачисление в КГБУ ДО «ХКСАШПСР» осуществляется по собственному письменному заявлению, для несовершеннолетних – по письменному заявлению родителей или законных представителей.

Минимальный возраст для зачисления в группу – 7 лет.

Прием в группы для освоения программы осуществляется после предоставления поступающим следующих документов:

- копия свидетельства о рождении или паспорта гражданина Российской Федерации с пропиской;
- свидетельство о регистрации по месту пребывания (для зачисляемых, не имеющих постоянной регистрации по месту жительства на территории Хабаровского края);
- копия справки МСЭ (медико-социальная экспертиза) или ПМПК (психолого-медико-педагогическая комиссия);
- анкета с медицинским допуском к физкультурно-оздоровительным занятиям;
- копия СНИЛС;
- копия полиса ОМС;
- страховка от несчастных случаев;
- согласие на обработку персональных данных.

Организация приема и зачисления в физкультурно-оздоровительную группу осуществляется комиссией в течение всего года при наличии вакантных мест.

Зачисление поступающих для прохождения программы оформляется распорядительным актом решения комиссии учреждения в соответствии с приказом КГБУ ДО «ХКСАШПСР» «О приемной комиссии».

Администрация школы в праве запросить дополнительные документы, необходимые для решения различных вопросов.

В приеме может быть отказано по причинам:

- несоответствия возраста для зачисления;
- несоответствия нозологиям, указанным в программе;
- отсутствия регистрации по месту жительства или временной регистрации на территории Хабаровского края;
- наличия медицинских противопоказаний;
- отсутствия полного пакета документов поступающего.

В течении года на место выбывших занимающихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по неуважительным причинам) могут набираться новички. Таким образом, на протяжении всего года группы могут обновлять свой состав несколько раз.

Школа имеет право объединять в одну группу занимающихся разных по функциональному классу и/или уровню физического состояния.

Расписание занятий составляется администрацией школы по согласованию с инструктором-методистом по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту в целях более благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в специальных общеобразовательных школах и других учебных заведениях.

## 2.2. Продолжительность физкультурно-оздоровительного этапа, наполняемость групп

**Организация физкультурно-оздоровительных занятий по программе на этапе осуществляется (таблица 1).**

Таблица 1

Наименование дисциплины	Продолжительность этапа	Минимальный возраст зачисления
Футбол	Весь период	7 лет

Наполняемость групп зависит от степени функциональных возможностей занимающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

К группе III относятся лица, у которых, функциональные возможности, необходимы для занятий определенным видом двигательной активности, ограничены незначительно, в связи с чем они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время проведения занятий.

К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

- умственная отсталость выше 60 IQ;
- врожденное и приобретенное слабоумие;
- болезни нервной системы с хроническим прогрессирующим течением, в том числе нейродегенеративные заболевания головного мозга (паркинсонизм плюс) со стойкими выраженными нарушениями психических функций;
- органические заболевания головного мозга различного генеза, приводящие к стойким выраженным и значительно выраженным нарушениям психических, языковых и речевых функций.

К группе 2 относятся лица, у которых функциональные возможности, необходимые для занятий определенным видом физической активности, ограничиваются умеренно выраженными нарушениями. Занимающиеся могут пользоваться коляской и (или) другими средствами опоры, также может потребоваться помощь во время физкультурно-оздоровительных занятий.

К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

- умственная отсталость от 60 до 40 IQ;
- врожденное и приобретенное слабоумие;
- органические заболевания головного мозга различного генеза, приводящие к стойким выраженным и значительно выраженным нарушениям психических, языковых и речевых функций.

К группе I относятся лица, у которых функциональные возможности, необходимые для занятий определенным видом физической активности ограничены значительно, занимающиеся постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в помощи во время проведения занятий.

К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений либо их сочетание:

- тяжелая умственная отсталость;
- выраженная деменция.

### Наполняемость групп в соответствии со степенью функциональных возможностей занимающихся

Таблица 2

Группа по степени функциональных возможностей	Наполняемость групп, чел.	
	Минимальная	Максимальная
III	8	15
II	8	10
I	8	8

**Примечание:** Минимальный и максимальный состав групп определяется Учреждением в зависимости от состава занимающихся, и утверждается директором учреждения с учетом требований соблюдения правил техники безопасности на физкультурно-оздоровительных занятиях.

### 2.3. Режим физкультурно-оздоровительной работы и соотношение объемов физкультурно-оздоровительного процесса

Процесс физкультурно-оздоровительной деятельности ведется в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 46 недель (Таблица 3)

Таблица 3

Этап подготовки	Год обучения	Максимальное количество часов в неделю	Требования к спортивной подготовленности
Физкультурно-оздоровительный	Весь этап	4,5	Освоение основных двигательных умений и навыков

### Соотношение объемов физкультурно-оздоровительного процесса

Таблица 4

№ п/п	Вид подготовки	Процентное соотношение
1.	Общая физическая подготовка	75%
2.	Теоретическая подготовка	15%
3.	Психологическая подготовка	5%

4.	Контрольная диагностика	5%
----	-------------------------	----

#### **2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, получающим услугу по физической реабилитации и абилитации с использованием средств и методов адаптивной физической культуры**

##### ***Медицинские требования***

На физкультурно-оздоровительном этапе необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по футболу.

Допуск к занятиям проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов. Для этого раз в год проводится углубленное медицинское обследование по месту жительства.

Нельзя допускать к занятиям обучающихся, окончательно не восстановившихся после перенесённого заболевания или травмы. Профилактике травматизма уделяется большое внимание.

**Противопоказания к занятиям для лиц с интеллектуальными нарушениями.**

Определение противопоказаний является обязательным для начала занятий тем или иным видом физической активности. Противопоказания делятся на абсолютные и относительные, с подтверждением врачом-специалистом и дополнительными методами исследования.

Абсолютные противопоказания: это такие противопоказания к занятиям, при которых неблагоприятные последствия наступают как следствие действия самих механизмов адаптивной физической культуры при их воздействии на организм.

К ним можно отнести:

- все острые заболевания и обострение хронических заболеваний любого типа;
- состояние непосредственно после оперативного лечения;
- состояния после травмы в остром периоде;
- врождённая ломкость костей;
- кожные заболевания, сопровождающиеся обширным поражением кожи с высоким риском инфицирования;
- наличие металлоконструкций после металлоостеосинтеза при оперативном лечении ортопедических заболеваний;
- сколиоз и остеохондроз III – IV степени;
- сколиоз II-III степени, имеющий основную дугу искривления в поясничном отделе позвоночника;
- гемофилия и прочие острые нарушения свёртывания крови;
- вывихи в тазобедренном суставе различного происхождения.

Относительные противопоказания: противопоказания, которые возникают при особом течении заболевания или возникают вследствие опасного состояния в

процессе занятия по футболу. Такие противопоказания могут оказаться не критичными при корректном подборе форм и методов работы при проведении занятия, соответствующем уровне обеспечения безопасности, а также повышенном контроле за состоянием занимающегося. К ним относятся:

- наличие эндопротезов;
- эпилепсия с ремиссией не менее 0,5 года;
- аритмия, сердечная недостаточность IIБ стадии;
- гипертоническая болезнь со склонностями к кризам;
- тяжело протекающий сахарный диабет;
- повышение внутриглазного давления;
- остеопороз, связанный с возрастными изменениями в структуре костной ткани;
- склонность к повышенному тромбообразованию и опасностью миграции тромбов;
- наличие нестабильности в межпозвонковых сегментах шейного отдела позвоночника более 5-7 мм, а также нестабильность первого и второго шейных позвонков при синдроме Дауна, установленная рентгенологически;
- все состояния, при которых может произойти внезапная потеря сознания.

#### ***Возрастные требования.***

Минимальный возраст для зачисления на физкультурно-оздоровительный этап по избранной дисциплине указан в таблице № 1.

Максимальный возраст – 17 лет.

#### ***Психофизические требования.***

При подготовке занимающихся важным аспектом является психофизическая подготовка. В физкультурно-оздоровительном процессе используется комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях проведения занятий, которые связаны, в том числе со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества обучающегося:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях физкультурно-оздоровительного процесса;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость занимающегося к стрессовым ситуациям в процессе физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Занятия нельзя проводить в остром периоде заболевания и при состояниях, когда нежелательно активизировать физические процессы в организме, – общее

тяжелое состояние, высокая температура, сильные боли, опасность массивного кровотечения, интоксикация. Сроки возобновления занятий по футболу определяется строго индивидуально с учетом состояния здоровья и функционального состояния организма.

После болезни и перерывов начинать заниматься с малыми нагрузками и только по разрешению врача. При хорошем самочувствии и перенесении малых и средних нагрузок в течение 2-3 недель можно переходить на более интенсивные нагрузки по программе.

Категорически нельзя проводить занятие при отклонении в состоянии здоровья или рисковать здоровьем, приходя больным. Любая физическая активность не должна быть в ущерб здоровью. Всегда нужно помнить: нет физической нагрузки большой или малой, есть нагрузка, соответствующая или не соответствующая здоровью и возможностям занимающегося. Тщательное планирование и соблюдение в физкультурно-оздоровительном процессе профилактики перенапряжения – залог стабильных результатов при прохождении программы.

## **2.5. Рекомендуемые объемы нагрузок физкультурно-оздоровительных занятий**

Поиски повышения функциональных возможностей занимающихся и особенно развития двигательных качеств – одна из первоочередных задач инструктора-методиста по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту на всем протяжении физкультурно-оздоровительного процесса. Она решается в зависимости от множества обстоятельств: возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности, генетических предпосылок, характера занимающегося и его морально-волевых качеств.

Ниже предлагаются рекомендации по развитию различных способностей занимающихся способами двигательной деятельности.

### **Гимнастические упражнения**

Гимнастические упражнения являются неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительного процесса по футболу и направлены на развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве, физической подготовленности, равновесия и других качеств. Систематические занятия гимнастическими упражнениями с детьми с нарушениями интеллекта увеличивают способность к концентрации и скорости мышления после 3 месяцев занятий. Это связано с тем, что при занятиях создаются условия для развития концентрации при выполнении упражнений и элементов. В программный материал входят

простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании и в равновесии.

### **Подвижные игры**

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности занимающегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения требований к проведению и содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений инструктор-методиста. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

### **Легкоатлетические упражнения**

Легкоатлетические упражнения для футболистов используются для развития физических качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости. А также направлены на развитие физических качеств, коррекцию двигательных навыков и социализацию. Это связано с особенностями подготовки таких спортсменов, которые часто испытывают трудности с планированием и саморегуляцией, а также

с необходимостью компенсировать когнитивный дефицит (например, снижение абстрактного мышления).

### **Спортивные игры**

Материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния до необходимого уровня, называется оздоровительной. Первоочередной задачей физкультурно-оздоровительных занятий является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, гарантирующих стабильное здоровье. Что обуславливает специфику занятий оздоровительной адаптивной физической культурой и требует соответствующего подбора нагрузок, методов и средств проведения занятия. В оздоровительном занятии (также как в спортивной тренировке) различают следующие основные компоненты нагрузки, определяющие ее эффективность: тип нагрузки, величину нагрузки, продолжительность (объем) и интенсивность, продолжительность интервалов отдыха между занятиями.

Распределение нагрузки на занятиях должно соответствовать возрасту обучающихся, степени их тренированности, степени тяжести заболевания.

Для контроля над функциональным состоянием занимающихся используется частота сердечных сокращений (далее – ЧСС). Она определяется путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность нагрузки во время занятия. В таблице представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

## Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

Таблица 5

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

## Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Таблица 6

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	уд. /10 с	уд. /мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

## 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 3.1. Основные принципы организации физкультурно-оздоровительного процесса

Основными принципами организации процесса физкультурно-оздоровительной направленности по спорту лиц с нарушением интеллекта являются: доступность, постепенность, повторность, наглядность, сознательность и активность, прочность, индивидуализация и вариативность.

**Принцип доступности.** Этот принцип предполагает, прежде всего, простоту и элементарность выполнения двигательного действия, которое в состоянии выполнить любой занимающийся, независимо от его возможностей.

**Принцип постепенности,** предусматривает непрерывное постепенное повышение нагрузки в ходе проведения занятия, увеличение объема и интенсивности двигательной активности занимающихся. Этот процесс рассчитан на годы.

Нагрузки в ходе оздоровительных занятий повышаются ступенчато, но неравномерно, в зависимости от совершенствования функций. В каждом последующем этапе нагрузка несколько выше, чем в предыдущем с целью закрепить достигнутые изменения в органах и системах, добиться стабильности в выполняемой технике. Для полного восстановления организма необходимы циклы пониженной нагрузки. Такое волнообразное повышение оздоровительной нагрузки определяет и методику подготовки в избранной дисциплине, которая основана на

логических принципах: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. От простого к сложному – это постепенное усложнение упражнений. От легкого к трудному – это постепенное повышение физической нагрузки подготовки занимающихся. От известного к неизвестному – это определение последовательности в методике подготовки. Необходимо, чтобы постепенность в повышении нагрузки соответствовала силам и возможностям находящихся на физкультурно-оздоровительном этапе.

**Принцип повторности.** Многократное повторение упражнений, позволяющее достичь прочных изменений в органах и системах спортсмена, закрепить навыки и знания, повысить спортивные результаты. Принцип предусматривает повторение не только отдельного упражнения, но и физкультурно-оздоровительных занятий. Чтобы повторность была оптимальной, необходимо правильно сочетать работу и отдых, утомление и восстановление, уточнять ее с помощью данных, результатов наблюдений инструктора-методиста и субъективных ощущений занимающихся. Чем легче упражнение, тем больше число повторений и меньше интервалы отдыха, и наоборот, чем сложнее упражнение, тем меньше повторений и больше интервалы отдыха. Повторность упражнений, связанных с овладением техники, зависит не только от координационных трудностей, но и от интенсивности и характера выполнения. Основное правило при овладении техникой движений сводится к следующему: изучаемое движение должно выполняться свободно, без излишнего напряжения. Предельное напряжение нецелесообразно до тех пор, пока не будет освоена необходимая координация движения.

**Принцип наглядности.** Предусматривает комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений. В первую очередь он опирается на зрительное восприятие, так как 80 % информации поступает через зрение.

**Принцип сознательности и активности.** Чтобы в совершенстве овладеть техникой изучаемого двигательного действия, занимающиеся должен сознательно и целеустремленно применять свои способности для достижения как конечной цели, так и поэтапного решения задач, преодолевая трудности и неудачи.

**Принцип прочности** означают не только надежное освоение знаний, двигательных умений. Развитие физических качеств и способностей, но и сохранение приобретенного двигательного опыта на долгие годы.

Для прочного усвоения материала и позитивного отношения к нему со стороны лиц с нарушением интеллекта и поражением опорно-двигательного аппарата необходимо соблюдать следующие правила:

- учитывать тяжесть и характер двигательных нарушений, особенности формирования двигательной сферы, возрастные и половые различия, природные возможности инвалида и лица с ОВЗ;
- опираться на сохранные функции;

- не спешить переходить к изучению новых двигательных действий, закреплять достигнутые успехи систематическим повторением изученного;
- не допускать переутомления, регулировать нагрузку за счет вариативности, продолжительности, интенсивности физических упражнений, пауз отдыха, переключения на другие виды деятельности;
- создавать благоприятный климат на занятии, стимулировать двигательную активность положительной оценкой, одобрением;
- обеспечить яркую образную подачу материала и эмоциональный фон восприятия;
- формировать знания о физической культуре, о себе и своих возможностях, иницирующие занятия физическими упражнениями в любой доступной форме.

***Принцип индивидуализации.***

Индивидуализация – это построение процесса занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающегося. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций - его функциональных, двигательных, психических, сенсорных и интеллектуальных. Сущность индивидуализации в физкультурно-оздоровительном процессе состоит в том, чтобы опираться на конкретные способности и возможности каждого участника процесса, создать максимальные условия для его роста.

***Принцип вариативности*** означает бесконечное многообразие содержания и возможностей движения. Смысл вариативности состоит не только в том, чтобы избегать монотонии, привыкания к однообразной нагрузке. Вследствие вынужденной гиподинамии дети с поражением опорно-двигательного аппарата испытывают двигательный и эмоциональный голод, дефицит общения, поэтому разнообразие двигательной деятельности, особенно игровой, хотя бы частично компенсирует эти негативные явления. В практической деятельности принцип выражается в варьировании физических упражнений и условий их выполнения, методов и методических приёмов словесного и звукового воздействия, показа, сенсорных ощущений, способов регулирования эмоционального состояния занимающихся.

Эти основные принципы взаимосвязаны в едином процессе построения оздоровительного занятия и их следует учитывать при составлении и реализации планов физкультурно-оздоровительной направленности.

***Принцип коррекционно-развивающий.*** Направлен на преодоление, ослабление физических и психических недостатков детей аномального развития, активное развитие их психических процессов, физических способностей, нравственных качеств. Задачи данного принципа - обеспечение полноценного физического развития, повышение двигательной активности, восстановление и совершенствование психофизических способностей, профилактика вторичных отклонений.

**Принцип компенсаторный.** Заключается в возмещении недоразвитых, нарушенных или утраченных 20 функций за счёт перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей. Смысл принципа компенсаторной направленности состоит в том, чтобы с помощью специально подобранных физических упражнений, методов, приёмов стимулировать компенсаторные процессы в повреждённых органах и системах за счет активизации сохранных функций.

### **3.2. Основные особенности работы с инвалидами, имеющими нарушения интеллекта**

Основные особенности работы с лицами, имеющими инвалидность:

- инструктор-методист должен знать основы медицины и психологии, касающиеся заболеваний детей-инвалидов и инвалидов;
- необходим специальный инвентарь, оборудование и приспособления помещений, где проходят занятия;
- основная задача – оздоровительная;
- занимающиеся-инвалиды нуждаются в дополнительной страховке и помощи, строгом соблюдении правил техники безопасности на занятиях.

Для данной категории людей в первую очередь необходимо сделать акцент на укрепление мышечного корсета и коррекцию нарушений физического и психомоторного развития инвалида, формирование и закрепление широкого набора двигательных навыков.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании тренировочных занятий с занимающимися, имеющими нарушения интеллекта, должны быть сформированы более частные вспомогательные задачи:

- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- нормализация тонуса мышц и их амплитуды;
- развитие мышечной памяти;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;
- развитие зрительно-моторной координации;
- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;
- развитие сенсорных реакций;
- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- общая релаксация тела и отдельных конечностей.

**Примерные чувствительные периоды развития физических качеств в соответствии с видом спорта**

Таблица 7

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Быстрота	+	+	+	+	+							
Сила						+	+	+	+			
Выносливость	+	+	+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+								
Ловкость	+	+	+	+	+							

Примечание: с учетом специфики физкультурно-оздоровительных занятий можно добавить двигательные качества, которые развиваются в футболе.

### 3.3. Теоретическая подготовка

#### Примерный перечень тем для занятий по футболу

Таблица 8

1.	Общие вопросы теории физической культуры и спорта.
2.	Физическая культура и спорт в России.
3.	Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.
4.	Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека.
5.	Влияние адаптивной физической культуры и спорта на реабилитацию и абилитацию людей с инвалидностью.
6.	История движения «Специальной Олимпиады».
7.	Этикет в футболе. Правила техники безопасности на занятиях по футболу. Правила поведения на физкультурно-оздоровительных занятиях.
8.	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий

### **3.4. Программный материал для практических занятий**

#### **3.4.1. Особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий по футболу для лиц с интеллектуальными нарушениями**

В ходе проведения занятий для лиц с интеллектуальными нарушениями необходимо придерживаться принципа последовательности в упражнениях, это обусловлено, во-первых, неспособностью осваивать целостные сложно координационные двигательные действия в силу влияния основного дефекта, во-вторых, многие сложные по структуре физические упражнения исходно предполагают изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением.

В процессе физического воспитания необходимо сочетать словесные методы с практической деятельностью. Формирование знаний и обучение движениям происходит быстрее, если информация поступает одновременно с рецепторов зрительного, слухового, двигательного анализаторов. Двигательный образ становится ярче и быстрее запоминается. Поэтому методы и приемы должны активизировать все функции, участвующие в двигательной деятельности:

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;
- рисование фигуры или использование плакатов человека для понимания структуры тела, функций суставов и основных мышечных групп;
- рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- письменное описание одного упражнения с последующим разбором и выполнением (домашнее задание);
- по мере освоения выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

Определенные требования предъявляются к непосредственному показу упражнений, он должен быть четким, грамотным и методически правильно организованным:

- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся;
- упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;
- упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскостях, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;
- зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения;
- упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

Методы слова и наглядности, сопровождающие движение, позволяют детям с нарушением интеллекта оперировать образным материалом воспринимаемых объектов, воссоздавать достаточно большой объем представлений, закреплять

полученные знания. Формирование наглядно-действенного и наглядно-образного мышления у данной категории детей составляет основу обучения двигательным действиям.

Формирование двигательных действий содержит две стороны: смысловую и процессуальную (двигательную). Смысловая сторона требует мышления, памяти, воображения и регулируется сознанием. Это наиболее сложная задача для детей с нарушением интеллекта, так как нарушение познавательной деятельности и психических процессов, связанных с ней, и составляет основной дефект. Освоение любых движений возможно лишь в том случае, если ребенок ощущает свое тело, понимая назначение и возможности его частей, так как от этого понимания зависит формирование пространственного восприятия, дифференцировка движений и т. п. Дети с нарушением интеллекта нередко с трудом осваивают представления о схеме собственного тела и, следовательно, об основных направлениях движения и пространственной ориентации.

Формирование этих представлений должно осуществляться в следующих направлениях:

1. Закрепление знаний о строении тела и его частях:

- голова – лицо, затылок, лоб, подбородок, шея;
- туловище – спина, грудь, живот, бок;
- руки – плечо, локоть, кисть, пальцы;
- ноги – бедро, колено, стопа, пятка, носок, пальцы.

2. Знания о пространственной ориентации в спортивном зале, на стадионе, дома: вход, стены, потолок, углы, дорожка, середина, центр, стартовая линия и др;

3. Названия спортивного инвентаря и оборудования: мячи, кегли, обручи, канат, гимнастическая скамейка, скакалка, гимнастическая стенка, перекладина, маты и др;

4. Знания об исходных положениях: стоя (основная стойка, ноги на ширине плеч), лежа (на спине, на животе, на боку), сидя (на полу, на скамейке), положениях рук и ног относительно собственного тела;

5. Знания понятий, обозначающих элементарные виды движений, и умение выполнять их по словесной инструкции: поднять(ся) – опустить(ся); согнуть(ся) – разогнуть(ся); наклонить(ся) – выпрямить(ся); повернуть(ся), сесть (сидеть), встать (стоять), идти, бежать, перелезть, ползать, бросать (бросить, подбросить, перебросить, катить), поднять, ловить, поймать;

6. Знание пространственных ориентиров:

- направления движений тела и его частей: вперед-назад, вправо-влево, вниз-вверх;
- построения: в колонну, шеренгу, в круг, в пары;
- представления о движениях, означающих месторасположение (с предлогами перед, за, через, с, на, между, около, под): встать перед гимнастической скамейкой, построиться за гимнастической скамейкой, перепрыгнуть через

гимнастическую скамейку, встать на гимнастическую скамейку, спрыгнуть с гимнастической скамейки, проползти под гимнастической скамейкой;

7. Знание подвижных игр: названия, правила, понимание сюжета и ролевых функций, последовательности действий, запоминание считалок, речитативов, если они есть в игре;

8. Знания о гигиенических требованиях к спортивной форме, одежде, обуви для занятий в зале, на открытых площадках, в бассейне, лыжных прогулках.

В работе с умственно отсталыми детьми для формирования знаний используются метод слова, метод наглядной информации и методы практических упражнений.

Метод слова включает:

- объяснение, описание, указание, суждение, уточнение, замечание, устное оценивание, обсуждение, совет, просьбу, беседу, диалог и т. п.;
- сопряженную речь – проговаривание хором;
- невербальную информацию в виде мимики, пластики, жестов, условных знаков.

Зрительно-наглядную информацию – иллюстрации, схемы тела человека, гигиенические плакаты, видеофильмы и т. п.

Таким образом, учитывая особенности психомоторного недоразвития, физической и психической ретардации, трудностей восприятия учебного материала, при подборе средств необходимо руководствоваться следующими дидактическими правилами:

1. Создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;
2. Стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;
3. Максимально активизировать познавательную деятельность;
4. Ориентироваться на сохранные функции, сенситивные периоды развития и потенциальные возможности ребенка;
5. При всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому. В непринужденной, эмоционально окрашенной обстановке дети лучше осваивают материал;
6. Упражнения, имеющие названия, приобретают игровую форму, стимулируют их запоминание, а при многократном повторении развивают ассоциативную память.

Освоение любых движений возможно лишь в том случае, если ребенок ощущает свое тело, понимая назначение и возможности его частей, так как от этого понимания зависит формирование пространственного восприятия, дифференцировка движений и т. п. Дети с умственной отсталостью нередко с трудом осваивают представления о схеме собственного тела и, следовательно, об основных направлениях движения и пространственной ориентации.

### 3.4.2. Практические занятия для лиц с нарушением интеллекта (дисциплина - футбол)

**Футбол** – популярнейший вид спорта, имеющие огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Занятия футболом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие личности, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены.

Футбол и свойственные ему двигательные действия успешно используются в реабилитационных целях.

Адаптивный футбол строится с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической подготовленности и сенсорных возможностей детей, а также с учетом эмоциональной насыщенности.

Теоретические предпосылки применения адаптивного футбола для детей с интеллектуальными нарушениями кроются в понимании взаимосвязи между физическим, когнитивным и социально-эмоциональным развитием. Известно, что физическая активность стимулирует кровообращение в мозге, улучшает нейронные связи, что может положительно сказываться на развитии когнитивных функций – внимания, памяти, мышления. Применительно к детям с интеллектуальными нарушениями, регулярные физические нагрузки помогают снизить гиперактивность, улучшить концентрацию, развить координацию движений.

Помимо этого, с помощью физкультурно-оздоровительных занятий по футболу происходит совершенствование следующих психологических качеств.

1. Воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

2. Развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.;

3. Формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важно научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу, а также объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди игроков, а уметь находить свои недостатки и бороться с

самим собой для их устранения. Учащийся должен научиться концентрироваться на наиболее важных игровых действиях.

На занятиях по футболу помимо физической подготовки особое внимание должно уделяться психологической подготовке, где формируются специальные умения, повышается устойчивость к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры». Многократное моделирование этих «чувств» на оздоровительных занятиях положительно сказывается на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления.

Техника в футболе – это, прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных и оздоровительных упражнениях. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча.

В первую очередь необходимо овладеть техникой ведения мяча. Процесс ведения осуществляется с помощью:

1. Внутренней и внешней сторонами подъема;
2. С разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
3. С обводкой стоек;
4. С применением обманных движений;
5. С последующим ударом в цель;
6. После остановок разными способами.

#### **Жонглирование мячом:**

1. Одной ногой (стопой);
2. Двумя ногами (стопами);
3. Двумя ногами (бедрями);
4. С чередованием «стопа - бедро» одной ногой;
5. С чередованием «стопа - бедро» двумя ногами;

#### **Прием (остановка) мяча:**

1. Катящегося с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы;
2. Летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью, и головой.

#### **Передачи мяча:**

1. Короткие, средние и длинные;
2. Выполняемые разными частями стопы;

- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

### **Удары по мячу:**

#### **Удары по неподвижному мячу:**

1. После прямолинейного бега;
2. После зигзагообразного бега;
3. После зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
4. После имитации сопротивления партнера;
5. После реального сопротивления партнера (игра 1x1).

#### **Удары по движущемуся мячу:**

1. Прямолинейное ведение и удар;
2. Обводка стоек и удар;
3. Обводка партнера и удар.

#### **Удары после приема мяча:**

1. После коротких, средних и длинных передач мяча;
2. После игры в стенку (короткую и длинную).

#### **Удары в затрудненных условиях:**

1. По летящему мячу;
2. Из-под прессинга;
3. В игровом упражнении 1x1.

#### **Удары в реальной игре:**

1. Завершение игровых эпизодов;
2. Штрафные и угловые удары;
3. Вбрасывание мяча из аута;
4. Техника передвижений в игре.

Она включает в себя обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх - в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом:

– Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее - катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

– Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

– Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги.

– Перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии.

– Перемещение мяча назад подошвой, затем вперед подъемом, остановка мяча подошвой той же стопы, заступает за него, поворот и ведение его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому.

– «Увод» мяча от соперника внешней стороной стопы. После этого - смена направление движения и «увод» мяча внутренней стороной стопы.

### **Упражнения по освоению техники ведения мяча:**

В основе техники ведения мяча лежат легкие удары по мячу разными частями стопы. Именно поэтому оба технических приема изучаются вместе.

Дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. При выполнении этого упражнения тренер оценивает расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка) внутренней стороной подъема. Он объясняет детям, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника.

Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги - останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги - останавливают его стопой правой ноги и т.д.

Эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», дистанция - от 5 до 10 м, тренер формирует группы из 4-5 футболистов, продолжительность задания - 5 мин. Число групп должно быть таким, чтобы не было длительного простоя.

Игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают то же самое внутренней стороной подъема.

Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.

Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

Ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении. То же упражнение, но игрок ведет мяч, быстро передавая его от одной стопы к другой.

Ведение мяча с обводкой 4-5 стоек, расставленных на прямой линии и зигзагообразно.

Изучение связки «ведение - обводка - ведение». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); поворачивается и ведет мяч в конец своей колонны. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

Изучение связки «ведение - обводка - удар по воротам». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); делает небольшое ускорение (3-5 м) перед ударом; наносит удар по воротам. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой. То же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.

### **Обманные движения (финты):**

Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру, «ударом головой». Обманные движения «остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнерам с опусканием мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

**Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

**Вбрасывание мяча.** Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

### **Техника игры вратаря:**

1. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе;
2. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке;
3. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке;
4. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность;
5. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

### **Тактика нападения**

**Индивидуальные действия.** Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.

Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.** Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и

численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», Комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

**Командные действия.** Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом согласно избранной тактической системе в составе команды.

Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

### **Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия.** Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате». Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

**Групповые действия.** Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча».

Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций».

**Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.**

Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

**Тактика вратаря.** Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указание партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному партнеру.

#### **Упражнения для вратарей:**

1. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах;
2. Отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;
3. В упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями.

**Упражнения для кистей гантелями и амортизатором:** сжимание (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, приставными шагами, с отягощением.

### **3.5 Правила поведения и требования безопасности при занятиях футболом**

Правила поведения и требования по технике безопасности краевого государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Хабаровская краевая спортивно-адаптивная школа паралимпийского и сурдлимпийского резерва» распространяются на занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах по футболу учреждения и сопровождающих их лиц.

Во время тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:

1. До занятий допускаются лица достигшие 7 лет;
2. Занимающиеся в обязательном порядке должны пройти медицинский осмотр и иметь медицинский допуск к физкультурно-оздоровительным занятиям по футболу.

3. К физкультурно-оздоровительному процессу допускаются занимающиеся, ознакомленные с настоящими требованиями безопасности.
4. Заниматься в спортивной форме (футболка, шорты, гетры, бутсы, щитки);
5. Заниматься на тренажёрах только в присутствии тренера;
6. Соблюдать правила личной гигиены.

#### **Опасность возникновения травм:**

1. При падении на скользком грунте или твердом покрытии.
2. При выполнении упражнений без разминки.
3. При нахождении в зоне удара.
4. При наличии посторонних предметов на поле.
5. При слабо укрепленных воротах
6. При игре без надлежащей спортивной формы (щитки, бутсы и т.д.), предусмотренной правилами игры.
7. При грубой игре и невыполнении требований инструктора-методиста по АФК и АС.

Занимающиеся должны помнить несколько простых правил поведения во время тренировки.

1. Без разрешения инструктора-методиста запрещается: выходить на поле, в тренировочный зал, выполнять какие-либо технические действия, заниматься на снарядах, выходить из зала/ с поля без ведома инструктора-методиста;
2. Прибыть в зал/на футбольное поле до начала занятий. Лица, опоздавшие к началу занятия, допускаются только с разрешения инструктора-методиста по АФК и АС
3. Быть в соответствующей сезону года/спортивной площадке спортивной форме. В холодное время года, при занятиях на открытых площадках, занимающиеся должны быть в болоньевом костюме или куртке, шапке, перчатках.
4. С разрешения инструктора-методиста по АФК и АС пройти в раздевалку, раздеться, аккуратно сложить или повесить одежду. Занимающийся, нуждающийся в помощи в раздевалке, проходит в сопровождении родителя, законного представителя.
5. Не заниматься самодеятельностью, внимательно слушать и выполнять задания тренера;
6. Нельзя отвлекаться самому и отвлекать других во время тренировки;
7. При судорогах позвать на помощь;
8. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом инструктору-методисту по АФК и АС, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

**Во время занятий занимающийся обязан:**

1. Неукоснительно выполнять все указания инструктора-методиста по АФК и АС, проводящего занятия.
2. Выполнять упражнения и задания, под руководством инструктора-методиста по АФК и АС.
3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам игры и/или соревнований.
4. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
5. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке (во избежание столкновений). На игровых и беговых дорожках исключать резкие остановки во время игры и бега.
6. Использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством инструктора-методиста по АФК и АС, проводящего занятия.

**Занимающимся запрещается:**

1. Самостоятельно уходить с занятий, не предупредив инструктора-методиста по АФК и АС.
2. Выполнять любые действия без разрешения инструктора-методиста по АФК и АС.
3. Использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению.
4. Вносить на площадку и выносить из нее любые предметы без разрешения инструктора-методиста по АФК и АС.
5. Жевать жевательную резинку и принимать пищу во время занятий.
6. Виснуть на футбольных воротах.

**Инструктор-методист по АФК и АС должен:**

1. Довести до сведения занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
2. Ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
3. Вести учет посещаемости занимающимися с тренировок в журнале соответствующего образца;
4. Следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью;
5. Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях;
6. Добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний;
7. Строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения;
8. Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов;

9. Перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
10. Обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
11. По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку;
12. При появлении признаков утомления или при жалобе спортсмена на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу;
13. Прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры;
14. Принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях;
15. В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;
16. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются;
17. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

### **Ответственность за нарушение правил техники безопасности**

1. За несоблюдение правил и мер безопасности занимающийся может быть не допущен к участию в занятии.
2. За нарушение правил техники безопасности учреждение имеет право отчислить занимающегося из физкультурно-оздоровительной группы по футболу.

Настоящая инструкция распространяется на несовершеннолетних детей, за выполнение ими правил несут ответственность законные представители.

Выполнение правил инструкции по технике безопасности контролирует инструктор-методист по АФК и АС. Его требования обязательны для исполнения всеми занимающимися и сопровождающими их лицами, без исключения. Инструктор-методист по АФК и АС имеет право делать замечания, удалять нарушителей.

Ответственность за жизнь и здоровье занимающихся, оказание помощи в случае возникновения чрезвычайных ситуаций несет инструктор-методист по АФК и АС.

## **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **4.1. Виды контроля за реализацией программы по футболу**

Управление физкультурно-оздоровительным процессом предусматривает постоянное внесение коррективов в выполнение планов занятий. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерений, наблюдений и оценок:

- комплексный контроль включает в себя медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовке занимающихся.

- оказание медицинской помощи включает в себя: допуск к занятиям и физкультурным мероприятиям.

- контроль проводится инструктором-методистом по АФК и АС с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности физкультурно-оздоровительных нагрузок в соответствии с возможностями занимающихся.

Важной составляющей контроля являются параметры физкультурно-оздоровительных нагрузок. Инструктор-методист по АФК и АС должен следить за физическим и эмоциональным состоянием занимающихся.

Текущий контроль - проводится для регистрации и анализа текущего состояния организма (ежедневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления занимающихся.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния целесообразно использовать показатели самоконтроля – самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания заниматься, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром после сна.

Оперативный контроль – предназначен для регистрации нагрузки упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме занимающегося, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки.

Контроль за отношением занимающихся к занятиям осуществляется, по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления активности и самостоятельности в выполнении упражнений и

требований инструктора-методиста по АФК и АС, трудолюбие и настойчивость в определении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность.

Контроль за динамикой индивидуальных показателей здоровья занимающихся, характеризующих состояние органов и систем, нарушения которых являются причинами инвалидности или ограниченными возможностями здоровья, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений осуществляется медицинским работником на ежегодной основе с выдачей соответствующего допуска на продолжение физкультурно-оздоровительных занятий в группе по футболу.

В качестве контрольных испытаний по футболу могут использоваться соревнования по футболу, сдача нормативов для данной категории. С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке занимающихся футболом. Контрольные испытания используются для оценки эффективности средств и методов физкультурно-оздоровительных занятий в соответствии с установленными нормативами для выявления динамики развития физической формы занимающихся. Контрольные испытания необходимо проводить приблизительно в одно и то же время. Это позволит объективно оценить состояние занимающихся.

### **Контрольные нормативы по футболу для лиц с интеллектуальными нарушениями**

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Норматив
1	Бег на 30 м (сек)	6,3
2	Бег на 400 м (сек)	минимальное время
3	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	7,4
4	Бег 5x30 м с ведением мяча (сек)	минимальное время
5	Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	максимальное расстояние
6	Удар по мячу ногой на точность (количество попаданий)	6
7	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	минимальное время
8	Жонглирование мячом (количество раз)	8
9	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	максимальное расстояние
10	Доставание подвешенного мяча кулаком а прыжке (см)	максимальная высота
11	Бросок мяча на дальность (м)	максимальное расстояние

**Диагностика личностных качеств обучающихся**

Таблица 10

<b>Критерии</b>	<b>Уровень</b>	
	<b>Достаточный</b>	<b>Минимальный</b>
<b>Уровень воспитанности</b>	Старателен, охотно помогает товарищам; выполняет поручения инструктора-методиста с желанием, соблюдает правила поведения в объединении, побуждает к хорошему	Не всегда старается, не проявляет инициативы в помощи товарищам, поручения инструктора-методиста выполняет не всегда. Систематически обучающемуся необходим контроль со стороны инструктора-методиста
<b>Уровень коммуникативной культуры</b>	Развита потребность в общении со взрослыми и сверстниками; сформированы навыки и умения практического владения выразительными средствами общения (мимики, жесты и т.д.); сформировано доверие к собеседнику	Недостаточно развита потребность в общении со взрослыми и сверстниками; не в полном объеме сформированы навыки владения выразительными средствами общения; настороженно относится к собеседнику
<b>Уровень мотивации</b>	Интерес к занятиям постоянный, на уровне увлечения. Ребенок активен, инициативен	Мотивация к деятельности неустойчива, связана с результативной стороной процесса

**Примечание.** \* Если спортсмен по состоянию своих физических возможностей не может выполнять упражнение, оно заменяется другим по усмотрению тренера.

Контрольные испытания необходимо проводить приблизительно в одно и тоже время. Это позволит объективно оценить состояние обучающегося во время реализации программы и по её завершении. Положительное освоение программы лицами с интеллектуальными нарушениями считается, если прирост результатов будет составлять не менее 10 % за физкультурно-оздоровительный год и выполнено не меньше 50 % из всех нормативных требований

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Голомазов, С. В. Футбол: Тренировка вратаря / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М. : Пески, 2019 – 202 с.
2. Евсеев, С. П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры / С. П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло, В. Г. Суслиев. – М.: Советский спорт, 2000. – 152 с.
3. Коробейник, А. В. Футбол: Самоучитель игры. Пособие для начинающего мастера / А. В. Коробейник. – Ростов-н/Д. : «Феникс», 2000 - 320с.
4. Пелих, Е. Ю. Формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности у школьников с нарушением интеллекта на занятиях адаптивным физическим воспитанием: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Пелих Елена Юрьевна. – СПб., 2011. – 166 с.
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 7 февраля 2025 г. № 92 «Об утверждении стандартов предоставления инвалидам и детям-инвалидам услуг по физической реабилитации и абилитации с использованием средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта».
6. Приказ Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. № 1082 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»».
7. Приказом Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 N 31522).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»» (с изменениями и дополнениями от 30.08.2024).
9. Распоряжение от 28 декабря 2021 года N 3894-р «О Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года» (с изменениями на 15 февраля 2025 года).
10. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 N 127-ФЗ (ред. от 17.02.2023).