



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»**

**Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация
инвалидов «Федерация слепых футболистов»**

ТИПОВАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СЛЕПЫХ ФУТБОЛИСТОВ

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФУТБОЛА СЛЕПЫХ



Москва, 2021

Методические рекомендации по организации занятий для взрослых и детей, не имеющих ограничений по здоровью, в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) обучения футболу слепых по программе спортивной подготовки, разработанной в соответствии с ФССП по виду спорта «спорт слепых» (Приказ Минспорта от 27.01.2014 №31 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых») и Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021), ст. 31. «Адаптивная физическая культура, физическая реабилитация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Спорт инвалидов»

Сведения о разработчиках программы:

Береговой Николай Николаевич, Президент Общероссийской Физкультурно-спортивной Общественной организации инвалидов «Федерация слепых футболистов»

Иванов Олег Николаевич, к.п.н., доцент кафедры теории и методики футбола и хоккея» МГАФК, заслуженный тренер России

Рецензенты:

И. В. Осадченко, к.п.н., заведующая кафедрой адаптивной физической культуры и спортивной медицины МГАФК

С. Н. Андреев, к.п.н., профессор, Ассоциация мини-футбола России

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	5
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	7
2.1. Теоретические основы футбола слепых.....	7
2.2. Основные особенности и правила футбола слепых.....	9
2.2.1. Площадка.....	9
2.2.2. Мяч.....	14
2.2.3. Игроки.....	16
2.2.4. Судейская коллегия.....	21
2.2.5. Проведение матча.....	27
2.2.7. Бросок от ворот.....	48
2.2.10. Дополнительные особенности футбола слепых.....	53
2.3. Требования к количественному и качественному составу тренировочных групп.....	54
2.4. Теоретическая подготовка.....	60
2.5. Антидопинговые мероприятия.....	61
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	63
3.1. Специфика тренировочного процесса на тренировочном (специализированном) этапе.....	63
3.2. Организация тренировочного процесса.....	64
3.4. Специальная физическая подготовка (СФП).....	67

3.5. Построение тренировочного процесса, основанного на блочно-модульном принципе подготовки, в футболе слепых.....	72
IV. СПЕЦИФИКА ПОДГОТОВКИ В ФУТБОЛЕ СЛЕПЫХ.....	77
4.1. Пространственная ориентация.....	77
4.2. Основные умения и навыки игры в футбол слепых.....	80
4.3. Техника владения мячом.....	81
4.4. Тактическая подготовка.....	85
4.4.1. Защита.....	86
4.4.1. Начало / возобновление игры.....	87
4.4.2. Стандартные положения:.....	88
4.5. Учебные и тренировочные игры.....	88
4.6. Соревнования на тренировочном (специализированном) этапе.....	90
4.7. Методические указания тренеру в футболе слепых.....	90
V. ОБУЧЕНИЕ ФУТБОЛЬНОГО ВРАТАРЯ.....	93
VI. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	100
VII. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ.....	101
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	105
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	107
Приложение 1. Техническая зона.....	107
Приложение 2. Жесты судей.....	109

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура и спорт становятся сегодня одним из важнейших факторов оздоровления и профилактики инвалидизации населения. Существенное место занимают спортивные игры, в том числе футбол.

Еще в 1997 году был утвержден госстандарт высшего профессионального образования по специальности «адаптивная физическая культура». Проект госстандарта был разработан на кафедре теории и методики АФК СПбГУ физической культуры им. П.Ф. Лесгафта.

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» гарантирует «обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту... права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения...»

Обучение специалистов по адаптивной физической культуре ведется на основе Государственного образовательного стандарта второго поколения (2000 г.) по специальности 032102 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

27 января 2014 г. был принят Приказ Министерства спорта РФ № 31 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых».

Данные документы являются основными при организации и проведении занятий спортивной подготовки по спорту слепых (в том числе футболу слепых) в спортивных учреждениях Российской Федерации.

Приобретенные в процессе обучения футболу слепых навыки можно применять в повседневной жизни: способность к пространственной ориентации, внимательность, стрессоустойчивость, коммуникабельность и т.д.

Цель программы – помочь тренерам школ и организаций, работающим со слабовидящими и незрячими футболистами, заложить основы начальной и специализированной подготовки в футболе слепых.

Задачи – разработка основных принципов построения тренировочной работы, характеристика основных средств и методов, и на их основе – создание блочно-модульных тренировочных заданий.

Данная программа разработана для обучения футболу слепых на тренировочном (специализированном) этапе.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Теоретические основы футбола слепых

Физиологами доказано, что нарушение или полное выпадение функций зрительного анализатора могут лишь изменить тип восприятия, но не отражаются на его физиологическом механизме. Исследования показали, что нервный корковый механизм восприятия слепых принципиально идентичен механизму восприятия зрячих.

Восприятие — это психический процесс отражения предметов или явлений действительности, непосредственно воздействующих на органы чувств, в результате чего в сознании возникает целостный образ объекта. Есть стереотип, что слепым присущ преимущественно слуховой тип восприятия. На практике, так как слуховые ощущения отражают материальный мир весьма односторонне, более или менее полное отражение пространственных и физических свойств объектов слепыми осуществляется благодаря информации, получаемой через кожный и двигательный анализаторы. При наиболее серьезных дефектах зрения, как правило, формируется не столько слуховой, сколько осязательный тип восприятия.

Независимо от того, какой тип восприятия складывается у слепого или слабовидящего, оно обладает всеми свойствами: избирательностью, осмысленностью, обобщенностью, апперцепцией (процессом, в результате которого элементы сознания становятся ясными и отчетливыми) и константностью (постоянство восприятия одного и того же объекта).

Наличие у слепых тех же видов топографических представлений, что и у зрячих, показывает, что в основе ориентации в пространстве лежит работа не одного зрительного анализатора, а активное практическое отражение пространственных отношений в результате интегративной деятельности всех анализаторных систем.

При патологии органов зрения затрудняется либо становится невозможным образование временных нервных связей между мозговыми центрами зрительного и других анализаторов. Эти затруднения сказываются на степени полноты, целостности образов, широте круга отображаемых предметов и явлений, но не могут

изменить сущности процесса возникновения образа. Зрительные образы частично зрячих и слабовидящих и осязательные образы незрячих не могут быть полностью тождественны образам восприятия нормально видящих, однако, как и последние, они в целом адекватно отражают окружающий мир.

В связи с вышеуказанными научными данными авторы Программы полагают, что методология проведения занятий адаптивной физической культурой является подходящей для обучения футболу слепых.

У занимающегося по программе обучения футболу слепых развиваются следующие качества:

- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни (через коррекцию скованности и ограниченности движений);
- компенсаторные навыки, то есть возможность использования функций других органов чувств – ориентирование на слух, развитие функций кинестетического анализатора;
- способность к необходимой для полноценного функционирования концентрации внимания;
- потребность вести здоровый образ жизни;
- осознание сопричастности с другими людьми, важности своего личного вклада в жизнь общества.

Кроме того, результатом освоения Программы является приобретение занимающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

а) в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития футбола слепых;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в области футбола слепых (правила, требования и нормы);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях футболом слепых.

б) в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, ловкости, координации, выносливости) и психологических качеств, а также базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение основами техники и тактики в футболе слепых;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- обеспечение компенсации в условиях ограничения зрения;
- умение развивать специфические физические качества в футболе слепых согласно рекомендуемым нормативам общей физической и специальной физической подготовки;
- навыки сохранения собственной физической формы.

в) в области пространственной ориентации:

- развитие навыков ориентации в пространстве на слух и с помощью осязания;
- развитие концентрации внимания;
- навыки адекватного поведения в стрессовой ситуации (потеря зрения).

2.2. Основные особенности и правила футбола слепых

2.2.1. Площадка

Матчи по футболу слепых должны проводиться на площадках с ровными, гладкими и не абразивными покрытиями, выполненными, желательно, из дерева или искусственных материалов, и соответствовать регламенту соревнования. Бетона или асфальта следует избегать (см. рис. 1). Площадки с искусственным дерном допускаются в исключительных случаях и только для внутренних национальных соревнований.

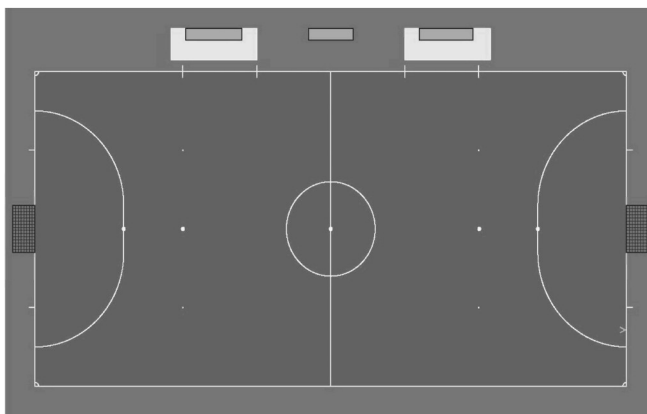


Рис. 1

Площадка должна быть прямоугольной и размечена линиями. Эти линии входят в размеры площадей, которые они ограничивают и должны отчётливо отличаться от цвета площадки.

Две длинные линии границы площадки называются боковыми линиями. Две короткие линии называются линиями ворот.

Площадка делится на две половины средней линией, которая соединяет середины двух боковых линий.

Центральная отметка обозначает середину средней линии. Вокруг нее проводится окружность радиусом 3 м.

За пределами площадки в 5 м от углового сектора и под прямым углом к линии ворот должна быть проведена отметка, чтобы защищающиеся игроки отстояли на этом расстоянии, когда выполняется угловой удар. Ширина этой отметки составляет 8 см.

Две дополнительные отметки, каждая на расстоянии 5 м слева и справа от 10-метровой отметки, должны быть нанесены на площадке, чтобы указать

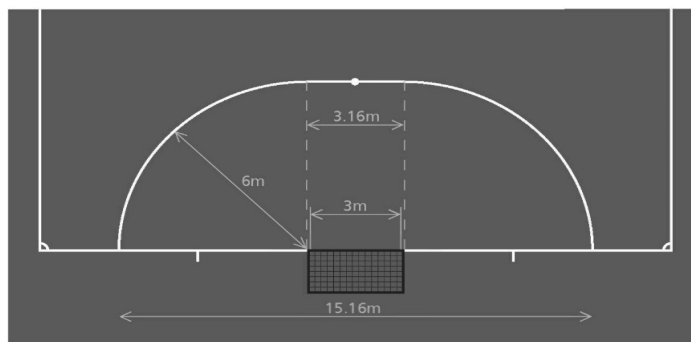


Рис. 3

Дополнительная отметка пенальти наносится в 10 м от средней точки между стойками ворот и на равном расстоянии от них.

Угловой сектор: прямоугольник 20 x 8 см проводится из каждого угла внутрь площадки.



Фото 1. Ворота

Ворота должны быть размещены в середине каждой линии ворот. Они состоят из двух вертикальных стоек, равноудалённых от углов площадки и соединённых вверху горизонтальной перекладиной. Стойки и перекладина должны быть изготовлены из дерева, металла или других одобренных материалов. Они должны быть квадратной, прямоугольной, круглой или эллиптической формы и не должны быть опасными для игроков.

Расстояние (по внутреннему измерению) между стойками составляет 3 м, а расстояние от нижней грани перекладины до поверхности площадки составляет 2 м (см. рис. 4).

Обе стойки и перекладина имеют одинаковую ширину и глубину 8 см. Сетки должны быть изготовлены из пеньки, джута, нейлона или других одобренных

материалов и прикрепляться к задней части перекладины и стоек подходящими средствами. Они должны быть должным образом закреплены и не мешать вратарю.

Стойки и перекладина должны отличаться от цвета площадки.

Ворота должны иметь стабилизирующую систему, которая предотвращает их от опрокидывания.

Переносные ворота могут быть использованы только, если они удовлетворяют этому требованию.

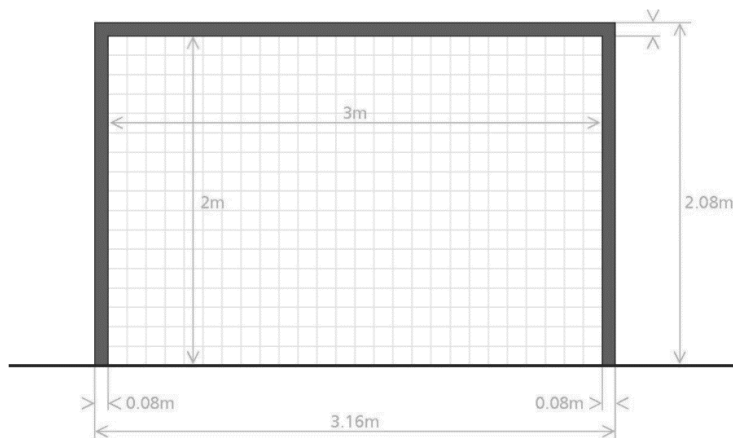


Рис. 4

Примечание: в футболе слепых размер стоек составляет 3.66 x 2.14 м (соответствует размеру ворот для хоккея на траве).

Зоны замен – это участки боковой линии напротив скамеек запасных. Они располагаются перед технической зоной, имеют длину 5 м и отмечаются отрезками линий, каждая шириной 8 см и длиной 80 см, 40 см которых проводится на площадке и 40 см за её пределами.

Область перед столом хронометриста по 5 м с обеих сторон от средней линии должна быть свободной.

Зона замены команды находится на половине площадки, защищаемой вышеуказанной командой, и меняется во второй половине матча и в периоды дополнительного времени, если таковые имеются (см. рис. 5).

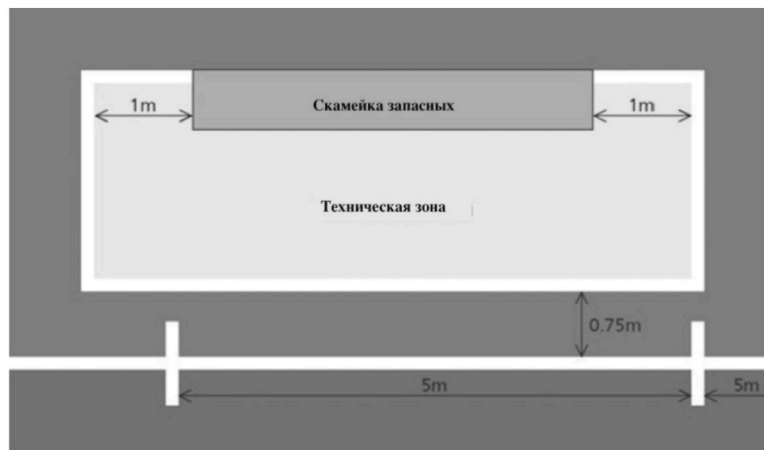


Рис. 5

Борта: боковые доски расположены вдоль каждой стороны поля, чтобы мяч не выходил за ее пределы, и игра была более плавной (см. фото 2).



Фото 2. Борта, огораживающие площадку в футболе слепых

2.2.2. Мяч

а) Качество и параметры

Мяч должен:

- быть сферическим;
- изготовлен из кожи или другого одобренного материала;
- иметь длину окружности не более 64 см и не менее 62 см;

- иметь вес не менее 410 г и не более 430 г;
- иметь давление, равное 0,6-0,9 атмосферы (600-900 г/ см²) на уровне моря;
- иметь первый отскок не менее 50 см и не более 65 см при падении с высоты 2 м;
- цвет мяча, используемый в игре данной категории, должен быть контрастным по отношению к цвету игрового поля и разметке.



Фото 3. Мяч для футбола слепых звенит при движении благодаря специальным колокольчикам, зашитым внутрь мяча.

б) Замена поврежденного мяча

Если мяч лопнул или пришёл в негодность в ходе матча, то игра останавливается. Матч возобновляется спорным запасным мячом с места, где предыдущий мяч пришел в негодность, за исключением, когда игра остановлена в штрафной площади, в этом случае один из судей вбрасывает спорный мяч запасным мячом на линии штрафной площади в точке, ближайшей к месту, где предыдущий мяч находился в момент остановки игры.

Матч возобновляется повторным ударом, если мяч лопнул или пришёл в негодность во время выполнения штрафного удара без стенки, 10-метрового или пенальти и не коснулся перекладины, стоек ворот или игрока, не совершавшего нарушения.

Если мяч лопнул или пришёл в негодность, когда он не был в игре (при начальном ударе, броске от ворот, угловом, спорном, штрафном или свободном ударе, пенальти или ударе с боковой линии), то мяч не может быть заменён во время матча без разрешения судьей.

2.2.3. Игроки

а) Число игроков

В состав команды входят 10 человек. Из них на поле может быть не более 4 игроков класса В1 при участии зрячего вратаря.

Матч проводится с участием двух команд, каждая из которых состоит не более чем из пяти игроков, один из них является вратарём. Матч не может начинаться, если любая из команд состоит менее чем из трёх игроков, и прекращается, если в одной из команд осталось меньше трёх игроков на площадке.

В национальных матчах могут быть использованы максимум до десяти запасных.

б) Замена игроков

В футболе слепых допускается неограниченное число замен (из числа заявленных на матч 10 человек).

Замена может быть выполнена в любое время, вне зависимости от того, находится мяч в игре или нет. Для замены игрока на запасного должны быть соблюдены следующие условия:

- Игрок покидает площадку через зону замены своей команды, кроме исключений, предусмотренных Правилами игры в футзал.
- Запасной выходит на площадку только после того, как заменяемый игрок покинет площадку, и только через зону замены своей команды.

Замена завершена, когда запасной выходит на площадку, передавая свою манишку в руки заменяемому игроку. В случае, если этот игрок был вынужден покинуть площадку через другую зону по любой причине, предусмотренной Правилами игры, то в этом случае запасной должен передать свою манишку третьему судье. С этого момента запасной становится игроком, а заменённый игрок становится запасным игроком.

Заменённый игрок может принять дальнейшее участие в матче.

Все запасные находятся в подчинении и под юрисдикцией судей, независимо от того, участвуют они в игре или нет. Если продлевается период для выполнения пенальти, 10-метрового или штрафного удара без стенки, то только вратарь защищающейся команды может быть заменён.

Только та команда, которая пропустила один и более голов, может произвести замену вратаря.

Замены производятся в соответствии с Правилами по футзалу в зоне производства замен путем смены номерных знаков у игроков. Для производства замены не обязательно останавливать игру.

Во время замены вратарь может играть на поле как обычный игрок, и к нему применимы Правила игры по футзалу. В таком случае он может забить гол.

Если команда, играющая в большинстве, сравнивает счет, то автоматически снова начинают действовать правила касательно вратаря.

Игрок, заменяющий вратаря, должен сделать это во время остановки матча и проинформировать судей до выполнения замены.

Игрок или запасной, заменяющий вратаря, должен надеть вратарскую футболку под своим номером, начертанным со стороны спины.

в) Нарушения и наказания

Если запасной выходит на площадку раньше, чем заменяемый игрок покинул её, или во время выполнения замены запасной выходит на площадку в другом месте, чем зона замены своей команды, а также если заменяемый игрок покидает площадку по причинам, не предусмотренным Правилами игры:

- судьи останавливают игру (необязательно в тот же момент, если они могут применить принцип преимущества);
- судьи предупреждают его за нарушение процедуры замены и предлагают ему покинуть площадку.

Если судьи останавливают игру, то она возобновляется свободным ударом противоположной командой с места, где находился мяч в момент остановки игры.

В случае любых других нарушений этого Правила:

- игроки, совершившие их, предупреждаются;

- матч возобновляется свободным ударом противоположной командой с места, где находился мяч в момент остановки игры.

В случае, когда вратарь самовольно покидает штрафную площадку и вмешивается в ход игры, ему показывают красную карточку, если он отрицает очевидность возникновения ситуации, при которой мог быть забит гол; во всех остальных случаях он получает желтую карточку за неспортивное поведение.

Судья должен назначить вбрасывание команде соперника, которое будет производиться в том же месте, где вратарь коснулся мяча или вмешался в ход игры. Это аккумулятивный фол.

Даже если судья решил применить правило преимущества в пользу нарушителя в случае возникновения очевидной возможности забить гол, он должен применить санкции в отношении вратаря или игрока, нарушившего правила.

Если судья применяет правило преимущества, а гол забит, игрок не может быть удален с поля, т.к. возможность забить гол не оспаривается, в таком случае вменяется максимум желтая карточка. Игра возобновляется с того же места, где она была остановлена в обоих случаях.

Вратарю разрешается делать свободный удар в пределах своей штрафной площадки. Если мяч вброшен за пределами средней линии, не касаясь половины поля вратаря или игроком с половины поля вратаря, назначается непрямой удар из любой точки средней линии.

г) Удаление игроков и запасных

Игрок, который был удалён до начального удара, может быть заменён только одним из внесённых в протокол запасных.

Внесённый в протокол запасной, который был удалён либо до начального удара, либо после начала игры, не может быть заменён.

Запасной игрок может заменить удалённого игрока и выйти на площадку после двух минут игрового времени, прошедших с момента удаления при условии, что он получил разрешение от хронометриста или третьего судьи и если не был засчитан гол до истечения двух минут, в этом случае соблюдаются следующие условия:

- если пять игроков играют против четырёх, и команда с большим числом игроков забивает гол, то команда с четырьмя игроками может быть дополнена пятым игроком;
- если обе команды играют с тремя или четырьмя игроками и засчитывается гол, то обе команды остаются с тем же числом игроков;
- если пять игроков играют против трёх или четыре против трёх и команда с большим числом игроков забивает гол, то команда с тремя игроками может быть дополнена только одним игроком;
- если команда, которая забивает гол, состоит из меньшего числа игроков, то игра продолжается без изменения числа игроков.

д) Особенности спортивной дисциплины

- получение 2 желтых карточек одним игроком во время разных матчей одного этапа турнира автоматически лишают его права принимать участие в следующей игре;
- получение 2 желтых карточек одним игроком во время одного матча автоматически лишает его права принимать участие в следующей игре;
- желтая карточка, полученная на одном этапе турнира, не распространяется на матчи другого этапа турнира;
- получение красной карточки автоматически лишает игрока права участвовать в двух последующих матчах;
- в случае проявления игроком физической агрессии, расизма и т.д. дисциплинарная комиссия выносит решение о применении наказания игроку. Санкции распространяются минимум на 2 матча и зависят от вида проявленной агрессии.

е) Экипировка игроков

Игрок не должен использовать экипировку или носить всё, что представляет опасность для самого себя или другого игрока (включая любые ювелирные изделия).

Основная обязательная экипировка игрока:

1. Рубашка или футболка – если поддевается нижняя майка, то цвет её рукавов должен быть таким же, что и основной цвет рукавов рубашки или футболки

2. Трусы – если поддеваются подтрусники, то они должны быть такого же цвета, что и основной цвет трусов. Вратарю разрешается надевать длинные брюки

3. Гетры – если тейп (клеякая лента) или аналогичный материал применяются для внешней фиксации гетр, то они должны быть такого же цвета, что и основная часть гетр

4. Обувь – из парусины, тренировочная из мягкой кожи или спортивная обувь с подошвой из резины или подобного ей материала

5. Щитки:

- полностью закрывают гетрами;
- изготавливают из резины, пластмассы или аналогичного установленного материала;
- обеспечивают достаточную степень защиты.

Две команды должны носить экипировку таких цветов, которые отличают их друг от друга, а также судей и судей помощников.

Каждый вратарь должен носить экипировку такого цвета, которая отличает его от остальных игроков, судей и судей помощников.

В случае любого нарушения этого Правила:

- игру не требуется останавливать;
- виновный игрок по требованию судей покидает площадку, чтобы привести свою экипировку в порядок, когда мяч в ближайший момент выйдет из игры, если он к этому времени уже не привёл её в порядок;
- любой игрок, покинувший площадку по требованию судей, чтобы привести свою экипировку в порядок, не должен возвращаться на площадку без разрешения судей или третьего судьи;
- судьи, либо сами, либо третий судья проверяют, что экипировка игрока приведена в порядок прежде, чем разрешить ему вернуться на площадку;
- игроку, если он не был заменён, разрешается вернуться на площадку только, когда мяч выйдет из игры, или под контролем третьего судьи, когда мяч находится в игре;

- игрок, покинувший площадку по требованию судей из-за нарушения этого Правила и, не будучи заменённым, возвращается на площадку без разрешения судей или третьего судьи, должен быть предупреждён.

Если игра остановлена судьями вынесения предупреждения: матч возобновляется свободным ударом, выполняемым игроком противоположной команды, с места, где был мяч, когда судьи остановили игру.

2.2.4. Судейская коллегия

а) Состав

В состав судейской коллегии входят: судьи (первый судья, второй судья, два помощника судьи), судья-хронометрист, 2 секретаря.

Каждый матч проводится двумя судьями, судьёй и вторым судьёй, которые имеют все полномочия для обеспечения полного соблюдения Правил игры, связанного с матчем, на который они были назначены.

б) Права и обязанности судей

Судьи:

- соблюдают Правила игры;
- контролируют матч во взаимодействии с судьями помощниками там, где это применимо;
- обеспечивают, чтобы любой используемый в матче мяч удовлетворял Правилам;
- обеспечивают, чтобы экипировка игроков, участвующих в матче, соответствовала требованиям Правил;
- ведут запись инцидентов в матче;

- останавливают матч по своему усмотрению за любые нарушения Правил;

- останавливают матч из-за любого вида постороннего вмешательства;
- останавливают матч, если, по их мнению, игрок получил серьёзную травму, и обеспечивают, чтобы он покинул площадку. Травмированный игрок может вернуться на площадку только после возобновления игры;

- разрешают продолжить игру до выхода мяча из игры, если игрок, по их мнению, получил только лёгкую травму;

- обеспечивают, чтобы любой игрок с кровотечением из раны покинул площадку. Игрок может вернуться на площадку только, получив сигнал от судей, которые должны убедиться, либо сами, либо через третьего судью, что кровотечение остановлено;

- разрешают продолжить игру, когда команда, против которой было совершено нарушение, получает выгоду от такого преимущества и наказывают первоначальное нарушение, если ожидаемое преимущество не наступило за это время;

- наказывают более серьёзное нарушение, когда игрок совершает более одного нарушения одновременно;

- наказывают более серьёзный дисциплинарный проступок, когда игрок совершает более чем один дисциплинарный проступок одновременно;

- применяют дисциплинарные санкции в отношении игроков, виновных в нарушениях, наказуемых предупреждением или удалением. Они не обязаны выносить эти санкции немедленно, но должны сделать это в ближайший выход мяча из игры;

- применяют санкции в отношении официальных лиц команды, которые не в состоянии вести себя в ответственной манере и могут, по своему усмотрению, удалить их из технической зоны и прилегающей к площадке области;

- обеспечивают, чтобы посторонние лица не выходили на площадку;

- подают сигнал на возобновление матча после его остановки;

- подают сигналы, описанные в разделе, озаглавленном "Сигналы судей и судей помощников" (см. Приложение);
- предоставляют в проводящую организацию протокол матча, который содержит информацию о любых санкциях, налагаемых на игроков и/или официальных лиц команд, а также о любых других инцидентах, произошедших до, во время или после матча.

Судья:

- действует как хронометрист и третий судья в случае, если судьи помощники не назначены;
- приостанавливает или прекращает матч по своему усмотрению за любые нарушения Правил;
- приостанавливает или прекращает матч из-за любого вида постороннего вмешательства.

Второй судья меняет судью в случае, если он получил травму или нездоров.

Решения судей по фактам, связанным с игрой, включая решение засчитывать гол или нет, и результатом матча, являются окончательными. Судьи могут изменить решение только в случае, если они поймут, что оно ошибочно, либо по своему усмотрению, либо по рекомендации судьи помощника, но при условии, что они ещё не возобновили игру или матч не закончился.

Решение судьи превалирует над решением второго судьи, если они одновременно фиксируют нарушение, но существует разногласие между ними.

В случае необоснованного вмешательства или ненадлежащего поведения судья освобождает второго судью или судей помощников от выполнения их обязанностей, принимает меры для их замены и подаёт рапорт в проводящую матч организацию.

в) Ответственность судей

Судьи (и где это применимо, судьи-помощники) не несут ответственности за:

- любую травму, полученную игроком, официальным лицом команды или зрителем;
- любой ущерб имуществу любого рода;
- любой другой ущерб, нанесённый любому лицу, клубу, компании, ассоциации или иной организации, который обусловлен или мог быть обусловлен любым решением, принятым ими в соответствии с требованиями Правил или отношении обычных процедур, необходимых для управления, проведения и контроля матча.

Сюда может быть включено:

- решение о том, разрешить или не разрешить проведение матча из-за состояния площадки либо прилегающих к ней областей или из-за погодных условий;
- решение о прекращении матча по какой-либо причине;
- решение относительно пригодности оборудования и оснащения, используемого во время матча;
- решение останавливать или не останавливать матч обусловленное вмешательством зрителей или по какой-либо причине на трибуне для зрителей;
- решение останавливать или не останавливать игру, чтобы позволить травмированному игроку покинуть площадку для оказания медицинской помощи;
- решение с требованием к травмированному игроку покинуть площадку для оказания медицинской помощи;
- решение разрешить или не разрешить игроку носить некоторые предметы одежды или экипировки;
- решение (там, где они имеют полномочия) о том, разрешить или не разрешить любым лицам (включая официальных лиц команды или стадиона, представителям службы безопасности, фотографов или других представителей

средств массовой информации) находиться в непосредственной близости от площадки.

г) Полномочия судей-помощников

На матч могут быть назначены два судьи-помощника (третий судья и хронометрист), которые должны выполнять свои обязанности в соответствии с Правилами. Они располагаются за пределами площадки, на уровне средней линии и на той же стороне, где находятся зоны замен. Судья-хронометрист остается сидеть за столом, тогда как третий судья может выполнять свои обязанности, сидя или стоя.

Судья-хронометрист и третий судья оснащаются специальным хронометром и необходимым для показа и записи набранных нарушений оборудованием, которое предоставляется ассоциацией или клубом, под чьей юрисдикцией проводится матч. Им предоставляется стол хронометриста с тем, чтобы они выполняли свои обязанности правильно.

Третий судья:

- помогает судьям и хронометристу;
- ведёт учёт игроков, участвующих в матче;
- контролирует замену мячей по просьбе судей;
- проверяет экипировку запасных до их выхода на площадку;
- записывает номера бомбардиров;
- информирует хронометриста, когда официальное лицо команды попросит тайм-аут (см. «Продолжительность игры»);
- показывает обязательным жестом тайм-аут после того, как прозвучит звуковой сигнал, поданный хронометристом, чтобы проинформировать судей и команды о том, что тайм-аут предоставлен.

Секретарь:

- ведёт протокол матча;

- ведёт запись предоставленных тайм-аутов;
- ведёт запись набранных каждой командой нарушений, зафиксированных судьями в каждом периоде игры;
- показывает обязательным жестом, что одна из команд совершила пять набранных нарушений в данном периоде игры;
- ставит на стол хронометриста видимый знак, показывающий, что команда совершила пять набранных нарушений в данном периоде игры;
- записывает фамилии и номера всех предупреждённых или удалённых игроков;
- вручает карточки официальным лицам каждой команды перед началом каждого периода игры, с помощью которых они могут попросить тайм-аут, и собирает их в конце каждого периода, если ни один из них не просил тайм-аут;
- вручает карточки официальным лицам каждой команды, которые показывают, когда запасной может выйти на площадку, чтобы заменить игрока, который был удалён;
- совместно с судьями контролирует выход игрока, который покинул площадку для приведения в порядок своей экипировки;
- совместно с судьями контролирует выход игрока, который покинул площадку из-за травмы любого рода;
- сигнализирует судьям, когда была допущена очевидная ошибка при вынесении предупреждения или удаления игрока или, если агрессивное действие было совершено вне поля их зрения. В любом случае, только судьи принимают решения по всем фактам, связанным с игрой;
- контролирует поведение лиц, находящихся в технических зонах, если таковые имеются, и на скамейках запасных, а также информирует судей о любом неподобающем поведении;
- ведёт запись остановок в игре из-за вмешательства извне и их причины;
- предоставляет любую другую информацию, относящуюся к игре.

Судья-хронометрист обеспечивает, чтобы продолжительность матча соответствовала требованиям Правил, а именно:

- включает хронометр после правильно выполненного начального удара;
- останавливает хронометр, когда мяч выйдет из игры;
- возобновляет хронометраж игры после правильно выполненного удара с боковой линии, броска от ворот, углового или начального удара, штрафного или свободного ударов, 6-метрового или 10-метрового ударов или спорного мяча;
- отражает на демонстрационном табло, если таковое имеется, голы, набранные нарушения и периоды игры;
- предоставляет тайм-аут по просьбе команды свистком или акустическим сигналом, отличающимся от тех, которые используют судьи после того, как ему сообщит третий судья;
- продолжительность времени тайм-аута - одна минута;
- сигнализирует об окончании одноминутного тайм-аута свистком или акустическим сигналом, отличающимся от тех, которые используют судьи;
- сигнализирует о пяти набранных командой нарушениях свистком или акустическим сигналом, отличающимся от тех, которые используют судьи, после того, как его проинформирует третий судья;
- время удаления игрока составляет две минуты;
- сигнализирует об окончании первой половины, окончании матча, или об окончании периодов дополнительного времени, если таковые имеются, свистком или акустическим сигналом, отличающимся от тех, которые используют судьи.

Резервный судья-помощник:

- назначается в соответствии с регламентом соревнований и заменяет хронометриста, если любой из судей не может продолжить судейство матча. Он помогает судьям в ходе всего времени матча;
- помогает в выполнении любых административных обязанностей до, во время и после матча, как того потребуют судьи;

- после матча он предоставляет в проводящую организацию рапорт о любых неправомерных действиях или других инцидентах, которые произошли вне поля зрения судей. Он должен сообщить судьям о любом подготовленном рапорте;
- ведёт запись всех инцидентов, произошедших до, во время и после матча;
- имеет с собой дополнительный ручной хронометр на случай, если он потребуется из-за инцидента любого рода;
- располагается на видном месте, но не рядом с судьями-помощниками.

Судьи должны пользоваться жестами, помня, что есть жесты, которые должен применять только один из судей и есть жест, который должны применять оба судьи одновременно (см. Приложение 2).

2.2.5. Проведение матча

а) Периоды игры

Матч длится 2 равных периода по 25 минут, если иное взаимно не оговорено между судьёй и двумя командами. Любая договорённость об изменении продолжительности периодов игры должна быть сделана до начала матча и подчиняться требованиям Регламента соревнований.

Хронометрист сигнализирует об окончании каждого 20-минутного периода акустическим сигналом. Услышав акустический сигнал хронометриста, один из судей извещает об окончании периода или матча своим свистком, соблюдая следующее:

- если удар с 10-метровой отметки или штрафной удар, начиная с шестого набранного нарушения должен быть, выполнен или повторён, то период, о котором идёт речь, продлевается, пока удар не будет завершён

- если выполняется или повторяется пенальти, то период, о котором идёт речь, продлевается, пока удар не будет завершён

Если мяч был направлен в сторону одних из ворот, до того, как прозвучит акустический сигнал хронометриста, то судьи должны дождаться окончания удара, прежде чем известить свистком об окончании периода или матча. Период или матч окончен, когда:

- мяч непосредственно проходит в ворота и засчитан гол;
- мяч покидает пределы площадки;
- мяч касается вратаря или другого игрока защищающейся команды, стоек ворот, перекладины или площадки, пересекает линию ворот и засчитывается гол;
- вратарь или другой игрок защищающейся команды касаются мяча, или он отскакивает от стоек или перекладины и не пересекает линии ворот;
- мяч касается любого игрока команды, которая владеет мячом, за исключением случая, когда игроком был выполнен свободный удар и мяч после касания партнёром игрока был направлен в сторону ворот соперника;
- не было совершено нарушение, за которое назначается штрафной удар, свободный удар или пенальти, и не должен быть повторён штрафной удар, свободный удар или пенальти.

Если в течение этого промежутка времени одной из команд было совершено нарушение, за которое назначается штрафной удар после пятого набранного нарушения или пенальти, то период окончен, когда:

- мяч направляется не непосредственно в ворота;
- мяч проходит непосредственно в ворота и гол засчитывается;
- мяч покидает пределы площадки;
- мяч попадает в одну или обе стойки, перекладину, вратаря или любого игрока защищающейся команды и гол засчитывается;

- мяч попадает в одну или обе стойки, перекладину, вратаря или любого игрока защищающейся команды и гол не засчитывается;

- не совершено никакого другого нарушения, за которое назначается штрафной удар, свободный удар или пенальти.

Если в течение этого промежутка времени одной из команд было совершено нарушение, наказываемое штрафным ударом до шестого набранного нарушения, то период окончен, когда:

- мяч направляется не непосредственно в ворота;
- мяч проходит непосредственно в ворота, и гол засчитывается;
- мяч покидает пределы площадки;
- мяч попадает в одну или обе стойки, перекладину, вратаря или любого игрока защищающейся команды, и гол засчитывается;

- мяч попадает в одну или обе стойки, перекладину, вратаря или любого игрока защищающейся команды и гол не засчитывается;

- мяч касается игрока команды, выполняющей удар;
- не совершено никакого другого нарушения, за которое назначается штрафной удар, свободный удар или пенальти.

Если в течение этого промежутка времени было совершено нарушение, наказываемое свободным ударом, то период окончен, когда:

- мяч непосредственно проходит в ворота, не коснувшись другого игрока во время полёта мяча, или касается одной или обеих стоек или перекладины, то в этих случаях гол не засчитывается;

- мяч покидает пределы площадки;
- мяч попадает в одну или обе стойки, перекладину, после касается вратаря или другого игрока защищающейся или атакующей команды, но не игрока, выполняющего удар, и гол засчитывается;

- мяч попадает в одну или обе стойки, перекладину, после касается вратаря или другого игрока защищающейся или атакующей команды, но не игрока, выполняющего удар, и гол не засчитывается;
- не совершено никакого другого нарушения, за которое назначается штрафной удар, свободный удар или пенальти.

в) Тайм-аут

Команды имеют право на одноминутный тайм-аут в каждом периоде при соблюдении следующих условий:

- официальные лица команды имеют право попросить у третьего судьи или хронометриста, если третий судья отсутствует, одноминутный тайм-аут, используя предоставленную карточку;
- хронометрист предоставляет тайм-аут, когда команда, которая попросила тайм-аут, владеет мячом, и он вышел из игры, используя свисток или акустический сигнал, отличающийся от тех, которые используют судьи;
- во время тайм-аута игроки могут оставаться на или за пределами площадки. Для того чтобы попить, игроки должны покинуть площадку;
- во время тайм-аута запасные должны оставаться за пределами площадки;
- во время тайм-аута официальным лицам команды не разрешается давать инструкции на площадке.

Замены могут быть сделаны только после прозвучавшего акустического сигнала или свистка, сигнализирующего об окончании тайм-аута.

Команда, которая не попросила тайм-аут в первом периоде матча, имеет право только на один тайм-аут во втором периоде.

Если нет ни третьего судьи, ни хронометриста, официальное лицо команды может попросить тайм-аут у судей.

Тайм-ауты не предоставляются во время дополнительного времени, если оно назначено.

г) Перерыв между периодами

Игроки имеют право на перерыв между периодами. Перерыв между периодами не должен превышать 10 минут. Продолжительность перерыва между периодами должна быть указана в регламенте соревнований и может быть изменена только с согласия судьи.

д) Недоигранный матч

Недоигранный матч переигрывается, если регламентом соревнований не предусмотрено иное.

е) Начало и возобновление игры

1. Подбрасывается монета, и команда, выигравшая жребий, выбирает ворота, которые она будет атаковать в первой половине матча.

2. Другая команда выполняет начальный удар, чтобы стартовал матч.

3. Команда, выигравшая жребий, выполняет начальный удар, чтобы стартовала вторая половина матча.

4. Во второй половине матча команды меняются сторонами площадки и атакуют противоположные ворота.

Начальный удар – это способ начала или возобновления игры:

- в начале матча;
- после засчитанного гола;
- в начале второй половины матча;

- в начале каждого периода дополнительного времени, если оно назначено;
- гол не может быть засчитан непосредственно с начального удара.

Процедура:

- все игроки должны находиться на своих половинах площадки;
- соперники команды, выполняющей начальный удар, находятся не ближе 3 м от мяча, пока он не войдёт в игру;
- мяч должен быть неподвижен на центральной отметке;
- судья даёт сигнал;
- мяч находится в игре, когда по нему нанесён удар, и он движется вперёд;
- после того, как команда забила гол и при условии, что период не закончился, начальный удар выполняет другая команда.

ж) Нарушения и наказания

Если мяч находится в игре, и игрок, выполняющий начальный удар, касается его повторно (не руками) прежде, чем мяч коснётся другого игрока, то свободный удар выполняется противоположной командой с места, где находился мяч, когда произошло нарушение.

Если мяч находится в игре, и игрок, выполняющий начальный удар, умышленно сыграет в мяч рукой прежде, чем мяч коснётся другого игрока, то штрафной удар выполняется противоположной командой с места, где находился мяч, когда произошло нарушение и его команда наказывается набранным нарушением.

В случае любого другого нарушения процедуры выполнения начального удара начальный удар повторяется, и принцип преимущества не может быть применён.

з) Спорный мяч

Если, когда мяч находится в игре, судьям временно потребовалось остановить игру по любой причине, не упомянутой в Правилах, то матч возобновляется спорным мячом. Матч также возобновляется спорным мячом, когда это предусмотрено Правилами.

Процедура:

- судья или второй судья бросает мяч в том месте, где он находился, когда игра была остановлена, если игра не была остановлена в штрафной площади, в этом случае один из судей вбрасывает мяч на линии штрафной площади в точке, ближайшей к месту, где мяч находился, когда игра была остановлена;
- игра возобновлена, когда мяч коснётся поверхности внутри площадки. Если мяч покинет площадку после контакта с её поверхностью, и никто из игроков не касается его после того, как он вошёл в игру, то спорный мяч вбрасывается в той же точке, где он вбрасывался в первый раз (см. рис. 7).

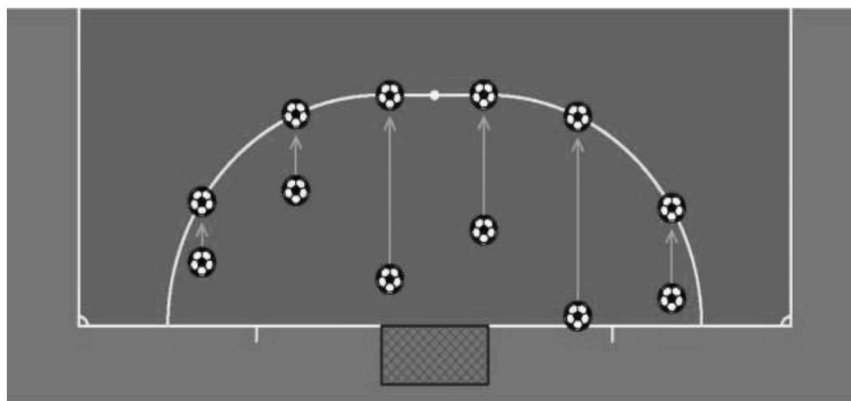


Рис. 7

Мяч вбрасывается повторно с того же самого места, где он вбрасывался в первый раз:

- если игрок коснётся мяча, прежде чем он ударится о площадку;
- если мяч покинет площадку после того, как он ударится об неё и игрок не коснётся мяча;

- если совершается любое нарушение, прежде чем мяч ударится об площадку.

Если, после контакта мяча с площадкой, игрок прямым ударом ноги направляет его в одни из ворот, и мяч непосредственно проходит в ворота соперника, то назначается бросок от ворот; если – в ворота собственной команды, то выполняется угловой удар противоположной командой.

Если, после контакта мяча с площадкой, игрок, касаясь мяча более одного раза, ударом ноги направляет его в одни из ворот, и мяч проходит в любые из них, то гол засчитывается.

и) Мяч в игре и не в игре

Мяч находится не в игре, если:

- он полностью пересёк линию ворот или боковую линию по земле или по воздуху;
- игра была остановлена судьями;
- он ударится в потолок;
- нарушена любая процедура её возобновления.

Мяч находится в игре во всех остальных случаях, в том числе если:

- он отскакивает от стойки или перекладины ворот и остаётся на площадке;
- он отскакивает от судей, когда они находятся на площадке;
- не нарушена любая процедура её возобновления.

к) Крытая площадка

Минимальная высота потолков составляет 4 м и предусматривается регламентом соревнований.

Если мяч попадает в потолок, когда он в игре, то матч возобновляется ударом с боковой линии соперником команды, игрок которой последним коснулся мяча. Удар с боковой линии выполняется с точки на боковой линии, ближайшей к месту на площадке, над которой мяч попал в потолок (см. «Расположение при ударе с боковой линии»).

л) Метод подсчета голов

Гол засчитывается, когда мяч полностью пересекает линию ворот между стойками и под перекладиной, и при условии, что команда, забившая гол, перед этим не нарушила Правила.

Гол не засчитывается, если вратарь атакующей команды умышленно рукой из своей штрафной площади забрасывает мяч или попадает мячом, и является последним, коснувшимся или сыгравшим в мяч. Матч возобновляется броском от ворот противоположной командой.

Если после забитого гола судьи поймут, прежде чем игра будет возобновлена, что команда, которая забила гол, играет с лишним игроком или неправильно выполнила замену, то они не должны засчитывать гол и возобновить игру свободным ударом, выполняемым соперником провинившегося игрока из любой точки внутри штрафной площади. Если начальный удар был уже выполнен, то они применяют санкции к нарушившему игроку, а гол засчитывается. Судьи сообщают о случившемся в проводящую организацию. Если мяч забит противоположной командой, то судьи должны засчитать гол.

Команда, забившая большее количество голов в течение матча, считается победителем. Если у обеих команд равное количество голов или нет засчитанных голов, то матч считается закончившемся вничью.

Если регламентом соревнований требуется, чтобы была определена победившая команда по итогам матчей дома и в гостях, то только следующие процедуры разрешаются для определения победившей команды:

- правило голов, забитых в гостях;
- дополнительное время;
- удары с 6-метровой отметки.

м) Вне игры

В футболе слепых положения вне игры не существует.

2.2.6. Наказания за нарушение правил и недисциплинарное поведение

а) Причины и виды наказаний

Нарушение правил и недисциплинарное поведение игроков наказываются штрафным ударом, пенальти или свободным ударом, а также предупреждением или удалением.

Штрафной удар выполняется противоположной командой, если игрок совершит любое из следующих семи нарушений (судьями должен учитываться характер воздействия, является ли оно неосторожным, безрассудным или с использованием чрезмерной силы):

- ударит или попытается ударить соперника ногой;
- сделает подножку сопернику;
- прыгнет на соперника;
- нападёт на соперника;
- ударит или попытается ударить соперника рукой;
- толкнёт соперника;
- нападёт на соперника в подкате.

Штрафной удар также выполняется противоположной командой, если игрок совершит любое из следующих трёх нарушений:

- задержит соперника;
- плюнет в соперника;

- умышленно сыграет в мяч рукой (за исключением вратаря в своей штрафной площади);
- штрафной удар выполняется с места, где произошло нарушение;
- вышеупомянутые нарушения являются набранными.

Пенальти назначается, если любое из указанных выше десяти нарушений совершается игроком в пределах своей штрафной площади независимо от местоположения мяча, при условии, что он находится в игре.

Свободный удар выполняется противоположной командой, если вратарь совершит любое из следующих четырёх нарушений:

- контролирует мяч руками или ногами на своей половине площадки более четырёх секунд;
- сыграв в мяч, он повторно касается его на своей половине площадки после того, как им умышленно сыграл партнёр по команде прежде, чем соперник сыграл в мяч или коснулся его;
- коснётся мяча руками в своей штрафной площади после того, как получит умышленный пас от партнёра по команде;
- коснётся мяча руками в своей штрафной площади после того, как он получит его непосредственно после удара мяча с боковой линии от партнёра по команде.

Свободный удар также выполняется противоположной командой, если, по мнению судьи, игрок:

- сыграет в опасной манере в непосредственной близости от соперника;
- блокирует продвижение соперника;
- мешает вратарю выбросить мяч руками;
- совершит против партнёра по команде одно из девяти нарушений, которые наказываются штрафным ударом, если они совершаются против соперника;

- совершит любое другое нарушение, за которое игра останавливается для предупреждения или удаления игрока.

Свободный удар выполняется с места, где произошло нарушение.

Недисциплинарное поведение наказывается предупреждением или удалением.

Красная карточка используется, чтобы показать игроку или запасному, что он удалён.

Только игроку или запасному может быть показана красная карточка. Она показывается публично и только на площадке, если матч уже начался. В других случаях арбитры устно информируют игроков и официальных лиц команды о вынесении дисциплинарных санкций.

б) Набранные (накопленные) фолы

Набранные (накопленные) фолы относятся ко всем нарушениям, упомянутым в Правилах. С того момента, как команда совершит три нарушения, назначаются только свободные удары, независимо от характера нарушения. Мяч, непосредственно забитый с такого удара, засчитывается.

Первые 3 фола, набранные каждой командой в каждой половине игры, должны быть занесены в протокол игры.

При выполнении штрафных ударов, назначенных за первые 3 нарушения, совершенные каждой командой в каждой половине игры, наказанная команда может выставить защитную стенку.

Начиная с четвертого набранного фола, ставить защитную стенку не разрешается.

Игроки, за исключением защищающегося вратаря и игрока, пробивающего штрафной удар (этот игрок должен назначаться), могут остаться на площадке, но за воображаемой линией, на которой находится мяч, параллельной линии ворот и за штрафной площадкой.

Вратарь должен остаться в своей вратарской площадке.

Игроки команды соперника должны находиться в 5 м от мяча и не должны мешать игроку, производящему удар. Никто из игроков не имеет права пересекать воображаемую линию, пока мяч не пройдет расстояние, равное длине своей окружности.

Игроки команды соперника должны находиться в 5 м от мяча и не должны мешать игроку, производящему удар. Никто из игроков не имеет права пересекать воображаемую линию, пока мяч не пройдет расстояние, равное длине своей окружности.

Игрок, выполняющий удар, бьет по мячу с намерением забить гол и не имеет права передавать мяч другому игроку.

Когда удар выполнен, никто из игроков не может касаться мяча, пока его не коснется вратарь, или мяч не отскочит от стойки или перекладины ворот или же не покинет площадку.

Удар не может быть выполнен с расстояния менее чем 6 м от линии ворот.

Если нарушение, которое в обычных условиях приводит к свободному удару, произошло в штрафной площадке, удар назначается с 6-метровой линии в точке, ближайшей к месту нарушения.

После того, как команда совершит 4 нарушения, если игрок совершает еще одно нарушение на половине соперника или на своей половине, перед воображаемой линией, параллельной средней линии и проходящей через отметку 8-метрового удара, удар назначается с этой точки площадки.

Если назначается дополнительное время, все фолы, набранные во втором тайме, продолжают накапливаться в дополнительное время.

За любое нарушение данного правила, если оно совершено, назначаются следующие наказания:

а) Защищаемой командой – удар повторяется, если гол не был забит.

б) Атакующей командой – если удар выполнен другим игроком, и гол забит, то он аннулируется, и удар перебивается.

в) Игроком, выполняющим удар, после того, как мяч вошел в игру, игрок противоположной команды получает право на свободный удар с точки, где

произошло нарушение.

Жёлтая карточка используется, чтобы показать игроку или запасному, что он предупреждён.

Красная карточка используется, чтобы показать игроку или запасному, что он удалён.

Только игроку или запасному могут быть показаны красная или жёлтая карточки. Соответствующая карточка показывается публично и только на площадке, если матч уже начался. В других случаях арбитры устно информируют игроков и официальных лиц команды о вынесении дисциплинарных санкций.

Арбитры имеют право выносить дисциплинарные санкции с момента, когда они входят в здание, где находится площадка перед началом матча и пока они не покинут его.

Игрок, который совершит нарушение, наказуемое предупреждением или удалением, либо на площадке, либо за её пределами и направленное против соперника, партнёра по команде, судей или любой другой персоны наказывается в соответствии с характером совершённого нарушения.

Игрок предупреждается, если он совершит любое из следующих семи нарушений:

- неспортивное поведение;
- несогласие словом или действием;
- систематическое нарушение Правил игры;
- затягивание возобновления игры;
- несоблюдение требуемого расстояния, когда игра возобновляется угловым, штрафным или свободными ударами или ударом с боковой линии (защищающимися игроками);

- выходит или возвращается на площадку без разрешения судей или нарушает процедуру замены;
- умышленно покидает площадку без разрешения судей.

Запасной предупреждается, если он совершит любое из следующих четырёх нарушений:

- неспортивное поведение;
- несогласие словом или действием;
- затягивание возобновления игры;
- выходит на площадку с нарушением процедуры замены.

Игрок или запасной удаляется, если он совершит любое из следующих семи нарушений:

- серьёзное нарушение правил
- агрессивное поведение
- плюнет в соперника или любую другую персону
- лишит команду соперника гола или явной возможности забить мяч, умышленно сыграв в него рукой (это не относится к вратарю в пределах своей штрафной площади)
- лишит соперника, движущегося к его воротам, явной возможности забить мяч, совершив нарушение, наказуемое штрафным или свободным ударами или пенальти
- использует оскорбительные, обидные, нецензурные выражения или жесты
- получит второе предупреждение в одном и том же матче.

Запасной удаляется, если он совершит следующее нарушение: лишит гола или явной возможности забить мяч.

Игрок или запасной, который был удалён, должен покинуть техническую зону и пространство, прилегающее к площадке.

Процедура выполнения штрафного удара

- Один из судей показывает штрафной удар, держа одну руку горизонтально и указывая ей направление выполнения удара. Другой рукой судья показывает место на площадке тем самым, давая понять третьему судье и хронометристу, что оно является набранным нарушением.

- Если со штрафного удара мяч непосредственно проходит в ворота соперника, то гол засчитывается.

- Если со штрафного удара мяч непосредственно проходит в ворота собственной команды, то угловой удар выполняется противоположной командой.

- Судьи могут разрешить продолжение игры, применяя принцип преимущества, если команда не совершила пяти набранных нарушений и противоположная команда не лишается гола или явной возможности взятия ворот.

- Если судьи применили принцип преимущества, то они используют обязательные жесты, чтобы показать набранное нарушение хронометристу и третьему судье, как только мяч выйдет из игры.

- Если назначено дополнительное время, то набранные нарушения второго периода продолжают накапливаться в дополнительное время.

Процедура выполнения свободного удара

Судьи показывают свободный удар, поднимая руку над головой. Они держат руку в таком положении до тех пор, пока удар не будет выполнен и мяча не коснётся другой игрок или он не выйдет из игры.

Гол может быть засчитан, только если мяч впоследствии коснётся любого игрока перед тем, как он пройдёт в ворота.

Если со свободного удара мяч непосредственно проходит в ворота соперника, то выполняется бросок от ворот.

Если со свободного удара мяч непосредственно проходит в ворота собственной команды, то угловой удар выполняется противоположной командой.

Как при штрафном ударе, так и при свободном ударе мяч должен быть неподвижным, когда выполняется удар.

Штрафной удар назначается начиная с шестого набранного нарушения у каждой команды.

Игрок, выполняющий штрафной удар, бьёт по мячу с целью забить гол и не может передать мяч партнёру по команде.

После того как штрафной удар был выполнен, ни один игрок не может касаться мяча до тех пор, пока его не коснётся вратарь защищающейся команды, или он не отскочит от одной из стоек или перекладины ворот, или не покинет площадку.

Если игрок совершит шестое командное набранное нарушение на половине площадки команды соперника или на своей половине в области, ограниченной средней линией и воображаемой линией, проходящей через 10-метровую отметку и параллельно средней линии, то штрафной удар выполняется с 10-метровой отметки. Штрафной удар выполняется в соответствии с положениями нижеследующего раздела, озаглавленного «Расположение при штрафном и свободном ударе».

Если игрок совершит шестое командное набранное нарушение на своей половине площадки между воображаемой линией, проходящей через 10-метровую отметку, и линией ворот, но за пределами штрафной площади, то атакующая команда принимает решение: выполнять ли удар с 10-метровой отметки, или с места, где произошло нарушение.

Начиная с шестого набранного нарушения, добавляется время для выполнения штрафного удара в конце каждой половины матча или в конце каждого периода дополнительного времени.

Расположение при штрафном и свободном ударе

а) Штрафной и свободный удары за пределами штрафной площади

Все соперники должны быть не ближе 5 м от мяча, пока он не войдёт в игру. Мяч – в игре, когда по нему нанесён удар, и он движется.

Штрафной и свободный удары выполняются с места, где произошло нарушение, или с места, где находился мяч, когда произошло нарушение (в соответствии с нарушением) или с 10-метровой отметки.

б) Штрафной или свободный удары, выполняемые защищающейся командой из пределов штрафной площади

Все соперники должны быть не ближе 5 м от мяча, пока он не войдёт в игру. Они должны оставаться за пределами штрафной площади, пока он не войдёт в игру. Мяч – в игре, когда непосредственно после удара он покинет пределы штрафной площади.

Штрафной или свободный удары, назначенные в штрафной площади, могут быть выполнены из любой точки внутри этой площади.

Игроки защищающейся команды не могут устанавливать «стенку», чтобы защититься от штрафного удара.

Вратарь располагается в своей штрафной площади на расстоянии не ближе 5 м от мяча. Игроки располагаются на площадке, за исключением футболиста, выполняющего удар, если он пожелает.

Игроки, за исключением футболиста, выполняющего удар, и вратаря защищающейся команды, располагаются позади воображаемой линии, которая проходит на одном уровне с мячом параллельно линии ворот и за пределами штрафной площади на расстоянии не менее 5 м от мяча. Они не могут мешать игроку, выполняющему штрафной удар. Ни один игрок, за исключением

футболиста, выполняющего удар, не может пересекать эту воображаемую линию, пока мяч не войдёт в игру.

в) Свободный удар, выполняемый атакующей командой

Все соперники должны быть не ближе 5 м от мяча, пока он не войдёт в игру. Мяч в игре, когда по нему нанесён удар, и он движется.

Свободный удар, назначенный в штрафной площади, выполняется с линии штрафной площади в точке, ближайшей к месту, где произошло нарушение (см. рис. 8).

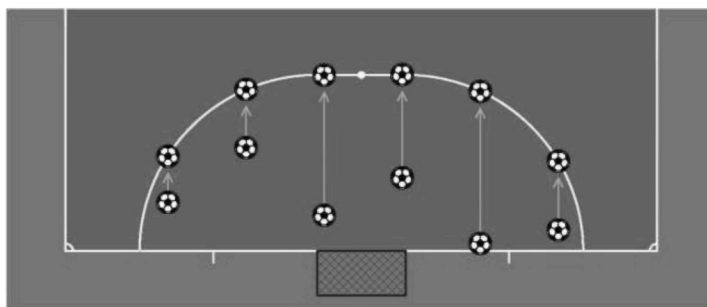


Рис. 8

Если при выполнении штрафного или свободного удара соперник находится к мячу ближе, чем необходимое расстояние, удар повторяется, а нарушивший игрок предупреждается, если не может быть применён принцип преимущества или не совершается другое нарушение, за которое назначается пенальти. Если нарушение наказывается штрафным или свободным ударом, то судьи решают, следует ли наказывать за первоначальное нарушение или за нарушение, совершённое впоследствии. Если последующее нарушение наказывается пенальти или штрафным ударом, то набранное нарушение записывается нарушившей команде.

Если при выполнении штрафного или свободного удара защищающейся командой из своей штрафной площади мяч после удара непосредственно не покинул штрафную площадь, удар повторяется.

Если команда выполняет штрафной или свободный удар более четырёх секунд: судьи назначают свободный удар, выполняемый противоположной командой с места, где игра должна была быть возобновлена.

Начиная с шестого набранного нарушения, если игрок, выполняющий удар, не делает это с намерением забить гол: судьи назначают свободный удар, выполняемый противоположной командой с места, где игра должна была быть возобновлена.

Начиная с шестого набранного нарушения, если штрафной удар выполняется партнёром игрока, который был должным образом определён: судьи останавливают игру, делают предупреждение за неспортивное поведение и возобновляют матч свободным ударом, выполняемым защищающейся командой с места, где он ударил по мячу.

Если после введения мяча в игру выполнявший удар игрок повторно коснётся мяча (не руками), прежде чем мяча коснётся другой игрок, свободный удар выполняется противоположной командой с места, где произошло нарушение.

Если после введения мяча в игру выполнявший удар игрок умышленно сыграет в мяч рукой, прежде чем мяча коснётся другой игрок:

- штрафной удар выполняется противоположной командой с места, где произошло нарушение, и его команде засчитывается набранное нарушение;
- назначается пенальти, если нарушение было совершено в штрафной площади выполнявшего удар игрока, и его команде засчитывается набранное нарушение.

Если после введения мяча в игру вратарь повторно коснётся мяча (не руками) прежде, чем мяча коснётся другой игрок, свободный удар выполняется противоположной командой с места, где произошло нарушение.

Если после введения мяча в игру вратарь умышленно сыграет в мяч рукой, прежде чем мяча коснётся другой игрок:

- штрафной удар выполняется противоположной командой с места, где произошло нарушение, если оно совершено за пределами штрафной площади вратаря, и его команде засчитывается набранное нарушение;
- свободный удар выполняется противоположной командой с линии штрафной площади из точки, ближайшей к месту, где произошло нарушение, если оно совершено в пределах штрафной площади вратаря.

Если судьи дают сигнал на выполнение штрафного удара, начиная с шестого набранного нарушения, и до того, как мяч войдёт в игру, игрок команды, выполняющей удар, нарушит Правила игры, за исключением футболиста, выполняющего удар более четырёх секунд, судьи разрешают выполнить удар.

Если мяч проходит в ворота, удар повторяется; если мяч не попадает в ворота, судьи останавливают игру и возобновляют матч свободным ударом, выполняемым защищающейся командой, с места, где произошло нарушение.

В случае, если игрок защищающейся команды нарушит Правила игры, судьи разрешают выполнить удар. Если мяч проходит в ворота, гол засчитывается; если мяч не попадает в ворота, удар повторяется.

Удар повторяется, начиная с шестого набранного нарушения, если после того, как штрафной удар был выполнен игрок, выполняющий удар, не направляет мяч вперед с целью забить гол.

Судьи останавливают игру и возобновляют матч свободным ударом, выполняемым защищающейся командой, с места, где произошло нарушение.

Если игрок, выполняющий удар, повторно коснётся мяча (не руками) прежде, чем мяча коснётся другой игрок, свободный удар выполняется противоположной командой с места, где произошло нарушение.

Если партнёр игрока команды футболиста, выполняющего удар, коснётся мяча (не руками) прежде, чем мяч касается вратаря защищающейся команды, отскочит от одной из стоек или перекладины ворот или покинет площадку, свободный удар выполняется противоположной командой с места, где произошло нарушение.

Если игрок умышленно сыграет в мяч рукой, штрафной удар выполняется противоположной командой с места, где произошло нарушение.

Пенальти назначается, если нарушение было совершено игроком защищающейся команды в своей штрафной площади, за исключением вратаря защищающейся команды.

Если мяч коснется постороннего лица или постороннего предмета, когда мяч движется вперёд, удар повторяется.

Если мяч отскакивает на площадку от вратаря, стойки или перекладины ворот и затем касается постороннего лица или постороннего предмета, судьи останавливают игру. Игра возобновляется спорным мячом с места, где он коснулся постороннего лица или постороннего предмета, за исключением, когда мяч касается постороннего лица или постороннего предмета в штрафной площади. В этом случае один из судей вбрасывает мяч на линии штрафной площади в точке, ближайшей к месту, где мяч находился, когда игра была остановлена.

Если мяч лопаается или приходит в негодность, когда он находится в игре, и не коснулся предварительно стоек, перекладины ворот или другого игрока, удар повторяется.

Пенальти назначается в ворота команды, которая совершит в своей штрафной площади любое из десяти нарушений, наказуемых штрафным ударом, и когда мяч находится в игре.

Гол может быть засчитан непосредственно с пенальти.

Добавляется время для выполнения пенальти в конце каждой половины матча или в конце каждого периода дополнительного времени.

Мяч должен быть установлен на 6-метровой отметке.

Вратарь защищающейся команды должен располагаться на линии ворот между стойками, лицом к игроку, выполняющему удар, до тех пор, пока по мячу не будет нанесён удар.

Игроки, кроме выполняющего удар, должны находиться:

- на площадке;
- за пределами штрафной площади;
- позади 6-метровой отметки;
- не ближе 5 м от 6-метровой отметки.

После того, как игроки расположились в соответствии с этим Правилom, один из судей даёт сигнал для выполнения пенальти.

Игрок, выполняющий пенальти, должен ударом ноги направить мяч вперёд. Мяч находится в игре, когда по нему нанесён удар, и он движется вперёд.

Когда выполняется пенальти в основное время или продлевается время первой половины или всего матча, или в конце дополнительного времени, если таковое имеется, чтобы дать возможность выполнить или повторить пенальти, гол засчитывается, если, прежде чем пройти в ворота между стойками и под перекладиной, мяч коснётся одной или обеих стоек и/или перекладины и/или вратаря.

Судьи решают, когда 6-метровый удар завершён.

Если игрок, выполняющий пенальти, не направляет мяч вперёд, судьи останавливают игру, и матч возобновляется свободным ударом, выполняемым с 6-метровой отметки защищающейся командой.

Если во время выполнения пенальти удар по мячу наносит партнёр игрока, который был должным образом определён, судьи останавливают игру, делают предупреждение за неспортивное поведение, и матч возобновляется свободным ударом, выполняемым с 6-метровой отметки защищающейся командой.

Удар повторяется, если после того, как судьи дают сигнал на выполнение пенальти, и до того, как мяч войдёт в игру, возникает одна из следующих ситуаций:

- игрок той же команды, что и игрок, выполняющий удар, нарушает Правила игры;
- судьи разрешают выполнить удар;
- если мяч проходит в ворота, удар повторяется;
- если мяч не попадает в ворота, судьи останавливают игру и возобновляют матч свободным ударом, выполняемым защищающейся командой, с места, где произошло нарушение;
- если игрок защищающейся команды нарушит Правила игры.

Если после выполнения пенальти игрок, выполняющий удар, повторно коснётся мяча (не руками) прежде, чем мяча коснётся другой игрок, свободный удар выполняется противоположной командой с места, где произошло нарушение.

Если игрок, выполняющий удар, умышленно сыграет в мяч рукой прежде, чем мяча коснётся другой игрок, штрафной удар выполняется противоположной командой с места, где произошло нарушение.

Если мяч касается постороннего лица или постороннего предмета, когда мяч движется вперёд, удар повторяется.

Если мяч отскакивает на площадку от вратаря, стойки или перекладины ворот и затем касается постороннего лица или постороннего предмета, судьи останавливают игру.

Игра возобновляется спорным мячом с места, где он коснулся постороннего лица или постороннего предмета, за исключением, когда мяч касается постороннего лица или постороннего предмета в штрафной площади, в этом случае один из судей сбрасывает мяч на линии штрафной площади в точке, ближайшей к месту, где мяч находился, когда игра была остановлена.

Если мяч лопается или приходит в негодность, когда он находится в игре, и не коснулся предварительно стоек, перекладины ворот или игрока, удар повторяется.

2.2.7. Бросок от ворот

Является способом возобновления игры. Назначается, когда мяч полностью пересекает линию ворот либо по земле, либо по воздуху, последним коснувшись игрока атакующей команды, и гол не был засчитан.

Гол не может быть забит непосредственно броском от ворот.

Соперники должны быть на площадке и за пределами штрафной площади команды, выполняющей бросок от ворот, пока мяч не войдёт в игру. Мяч выбрасывается из любой точки внутри штрафной площади вратарём защищающейся команды.

Вратарь защищающейся команды выполняет бросок от ворот в течение четырёх секунд, как только будет готов сделать это.

Мяч находится в игре, когда он выброшен непосредственно за пределы штрафной площади вратарём защищающейся команды

Если мяч не выброшен непосредственно за пределы штрафной площади броском от ворот, бросок повторяется, но отсчёт четырёх секунд не открывается вновь и продолжается даже тогда, когда вратарь готов, чтобы повторить бросок.

Если мяч находится в игре, и вратарь повторно касается мяча (не руками), прежде чем мяча коснётся другой игрок, свободный удар выполняется противоположной командой с места, где произошло нарушение.

Если мяч находится в игре, и вратарь умышленно сыграет в мяч рукой, прежде чем мяча коснётся другой игрок, штрафной удар выполняется противоположной командой с места, где произошло нарушение, если оно совершено за пределами штрафной площади вратаря, и его команде засчитывается набранное нарушение;

Свободный удар выполняется противоположной командой с линии штрафной площади из точки, ближайшей к месту, где произошло нарушение, если оно совершено в пределах штрафной площади вратаря.

Если мяч находится в игре, и вратарь касается его снова на своей половине площадки после того, как им умышленно сыграл партнёр по команде прежде, чем соперник сыграл в мяч или коснулся его, свободный удар выполняется противоположной командой с места, где произошло нарушение.

Если бросок от ворот не выполнен в течение четырёх секунд, свободный удар выполняется противоположной командой с линии штрафной площади из точки, ближайшей к месту, где произошло нарушение.

Если бросок от ворот выполняется с атакующими игроками в штрафной площади, бросок повторяется, если любой из атакующих игроков касается мяча или мешает броску, выполняемым должным образом.

В случае любого другого нарушения этого Правила бросок от ворот повторяется. Если нарушение совершается командой, выполняющей бросок от

ворот, отсчёт четырёх секунд не открывается вновь и продолжается даже тогда, когда вратарь готов повторить бросок от ворот.

2.2.8. Угловой удар

Такой удар является способом возобновления игры. Он назначается, когда мяч полностью пересекает линию ворот либо по земле, либо по воздуху, последним коснувшись игрока защищающейся команды, и гол не был засчитан.

Гол может быть засчитан непосредственно с углового удара, но только в ворота противоположной команды.

Мяч должен быть внутри углового сектора, ближайшего к точке, где мяч пересёк линию ворот.

Соперники должны быть на площадке на расстоянии не менее 5 м от углового сектора, пока мяч не войдёт в игру.

Удар по мячу ногой выполняет игрок атакующей команды. Команда, выполняющая удар, должна ввести мяч в течение четырёх секунд, как только будет готова сделать это.

Мяч находится в игре, когда по нему нанесён удар, и он движется.

Если, когда выполняется угловой удар, соперник находится ближе к мячу, чем необходимое расстояние, угловой удар повторяется той же командой, а нарушивший игрок предупреждается, если не может быть применён принцип преимущества, или, если нарушение, наказуемое штрафным или свободным ударом или пенальти не совершено защищающейся командой.

Если соперник нечестным приёмом отвлекает внимание или мешает игроку, выполняющему угловой удар, он получает предупреждение за неспортивное поведение.

Если угловой удар не выполняется в течение четырёх секунд, бросок от ворот выполняет противоположная команда.

В случае любого другого нарушения процедуры или расположения мяча угловой удар повторяется.

Если нарушение совершается командой, выполняющей удар, отсчёт четырёх секунд не открывается вновь и продолжается даже тогда, когда футболист готов повторить удар.



Фото 4. Фрагмент игры в футбол слепых

2.2.9. Голы в гостях, дополнительное время и удары с 6-метровой отметки

Это три способа утверждённых для определения команды-победителя, когда регламентом соревнований требуется определить команду-победитель после того, как матч закончился вничью. Дополнительное время и удары с 6-метровой отметки не являются частью матча.

Регламент соревнований может предусматривать, что там, где команды играют друг против друга дома и в гостях, если после второго матча общее число забитых голов одинаковое, то голы, засчитанные на площадке команды-соперницы, учитываются вдвойне.

Регламент соревнований может предусматривать два равных дополнительных периода продолжительностью три или пять минут каждый, которые должны быть сыграны. В Регламенте соревнований должна быть точно указана продолжительность двух равных периодов дополнительного времени.

Регламент соревнований также может предусматривать удары с 6-метровой отметки в соответствии с процедурой, установленной ниже:

1. Судья выбирает ворота, в которые будут выполняться удары.
2. Судья подбрасывает монету, и команда, капитан которой выиграл жребий, выбирает, команда первой или второй будет выполнять удары.
3. Судья, второй судья, третий судья и хронометрист ведут запись выполняемых ударов.
4. Обе команды выполняют по три удара в соответствии с условиями, приведёнными ниже.
5. Удары выполняются командами поочередно.
6. Если прежде, чем обе команды выполнят по три удара, у одной из команд засчитано голов больше, чем другая сможет забить, даже, если бы она выполнила все три удара, то пробитие ударов прекращается.
7. Если обе команды после выполнения трёх ударов имеют равное число голов, или не имеют ни одного гола, выполнение ударов продолжается в том же порядке, пока одна из команд не забьёт на гол больше, чем другая, при одинаковом числе ударов.

8. Все игроки и запасные имеют право выполнять пенальти.

9. Вратарь может быть заменён любым игроком во время выполнения ударов с 6-метровой отметки.

10. Каждый удар выполняется другим игроком и все, имеющие на это право игроки, должны выполнить свой удар прежде, чем любой игрок может выполнить удар повторно.

11. Имеющий право на удар игрок может поменяться местами с вратарём в любой момент времени выполнения ударов с 6-метровой отметки, при условии, что судья проинформирован, и экипировка игрока является соответствующей.

12. Только имеющим право на удар игрокам, включая вратарей, судей и третьего судью, разрешается находиться на площадке, когда выполняются удары с 6-метровой отметки

13. Все, имеющие право на удар игроки, исключая игрока, выполняющего удар, и двух вратарей должны находиться на противоположной половине площадки с третьим судьёй

14. Вратарь, который является партнёром по команде футболиста, выполняющего пенальти, должен находиться на площадке напротив зоны замены, на уровне 6-метровой отметки, не ближе 5 м от неё.

15. Если в конце матча или дополнительного времени, но перед началом выполнения ударов с 6-метровой отметки, одна команда имеет большее число игроков, включая запасных, чем у соперника, она должна сократить их число, чтобы сравняться с соперником, а капитан команды должен сообщить судье фамилию и номер каждого исключённого игрока

16. Если команда должна сократить число игроков, чтобы сравняться с соперником, она может исключить вратарей, как игроков, имеющих право на выполнение пенальти

17. Вратарь, исключённый от выполнения пенальти с тем, чтобы сравнять число игроков своей команды с числом игроков команды соперника, и который находится в своей технической зоне, может заменить вратаря своей команды в любой момент

18. До начала ударов с 6-метровой отметки судья должен обеспечить, чтобы равное число игроков каждой команды, имеющих право на выполнение пенальти, оставались на другой половине площадки

2.2.10. Дополнительные особенности футбола слепых

а) Повязки на глаза – на официальных соревнованиях игроки должны носить повязки на глаза и утвержденные специальные затемняющие очки. Это необходимо для обеспечения равных условий игры, поскольку у некоторых игроков может быть минимальное остаточное зрение, что может дать им преимущество перед другими (см. фото 5).



Фото 5. Повязка на глаза в футболе слепых

б) Правило «Вой»

Игроки, борющиеся за мяч, должны сказать «вой» (по-испански «гоу») или другое подобное короткое слово, чтобы дать понять своим соперникам, что они собираются отбиваться. Точно так же, если мяч потерян, и игроки ищут его или собираются его контролировать, они должны сказать «вой».

Если игрок бежит с контролируемым мячом, ему не нужно ничего говорить. Использование слова «вой» – неотъемлемая часть игры.

в) Направляющие

Каждой команде разрешено иметь трех зрячих направляющих, которые могут давать информацию и инструкции своим игрокам.

Поле разделено на три равные части, и в каждой из них одному направляющему разрешается разговаривать со своими игроками.

Вратарь команды может давать информацию в защитной зоне, тренер может давать инструкции в средней зоне, а направляющий, стоящий за воротами соперника, может давать информацию, когда команда атакует.

Направляющие должны давать своим игрокам четкую и краткую информацию (см. фото 5).



Фото 5. Работа направляющих в футболе слепых

2.3. Требования к количественному и качественному составу тренировочных групп

Прием занимающихся в СОГ по программе обучения футболу слепых проводится на основании результатов **индивидуального отбора**, который заключается в выявлении отсутствия физических, психических, ментальных дефектов/отклонений, которые могут препятствовать освоению программы.

Занимающийся зачисляется в соответствующую возрастную группу:

Группа 1 – от 9 до 14 лет

Группа 2 – от 15 до 17 лет

Группа 3 – от 18 лет и старше

Количество занимающихся в каждой из групп может составлять от **4** до **20** человек.

После каждого этапа обучения занимающиеся сдают нормативы в соответствии со стандартом подготовки на данном этапе.

При зачислении занимающегося в группу необходимо провести контрольный замер параметров по общей физической и специальной подготовке согласно данным таблицы.

Авторы данной программы рекомендуют занимающимся вести личный журнал/дневник тренировок/занятий. Это поможет контролировать личный прогресс, фиксировать свои впечатления от занятий, преодолевать трудности, требующие дополнительной мотивации.

Таблица 1

Пример журнала/дневника тренировок/занятий

Дата занятия	№ занятия	Что было интересного на занятии	Трудности, которыми столкнулся	Мои успехи	Комментарии

Таблица 2

Нормативные показатели общей физической и специальной подготовки

Параметр	Упражнение	При приеме занимающегося в СОГ	По окончании 1-го этапа	По окончании 2-го этапа
Быстрота	Бег на 30 м	V	V	X
	Бег на 60 м	X	X	V
Координация	Челночный бег 10 х 9 м	V	V	V
Выносливость	Бег 800 м	V	V	X
Силовая	Подъем туловища	V	V	V

выносливость	из положения лежа на спине			
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа	V	V	V
Скоростно-силовые способности	Разгибание ноги в коленном суставе в положении стоя на одной ноге, бедро работающей ноги параллельно полу, за 1 мин	V	V	V
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	V	X	X
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места	V	X	X
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с	V	X	X
	Подъем туловища положения лежа на спине за 20 с	V	X	X
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа за 20 с	V	X	X
Пространственная ориентация	Удар в ворота ногой (правой и левой) с расстояния 3, 5 и 10 метров	V	V	V
	Удар в одну из стоек ворот (правой и левой) с расстояния 3, 5 и 10 метров	V	V	V
	Удар в борт площадки ногой (правой и левой) с последующим подходом к	V	V	V

	остановившемся мячу (замер расстояния от мяча до участника)			
	Пробег «восьмёркой» между двумя стоящими занимающимися (расстояние между занимающимися 6 метров) с одновременным ведением мяча за 1 минуту	X	V	V

V - применяется

X - не применяется

Полученные результаты рекомендуется согласовывать с нормативами, указанными в Федеральном стандарте по виду спорта «спорт слепых». Отдельные нормативы по технической подготовке пока находятся в разработке.



Фото 5. Борьба за мяч у борта

Таблица 3

**Рекомендуемое оборудование и спортивный инвентарь для проведения занятий
в группах**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота голбольные	Комплект (2 шт.)	1
2	Мячи голбольные	штук	10
3	Маски (специальные)	штук	По числу занимающихся
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Мат гимнастический (поролоновый)	комплект	5
2	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10
3	Мяч футбольный для футбола слепых	штук	10
4	Насос универсальный (для накачивания футбольных мячей)	штук	1
5	Скамейка гимнастическая	штук	5
6	Скотч разметочный	штук	20

Таблица 4

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол слепых»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10-11	14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	6
Этап высшего	Не	16	4

спортивного мастерства	ограничивается		
------------------------	----------------	--	--

Примечание. По решению Федерации футбола слепых, набор юных футболистов в этом виде спорта начинается сразу с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Таблица 5

Требования к объему тренировочного процесса по виду спорта «футбол слепых»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	16	21	24
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	5	7	9	10
Общее количество часов в год	312	468	624	832	1092	1248
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	260	364	468	520

Таблица 6

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол слепых»

Виды	Этапы и годы спортивной подготовки
------	------------------------------------

спортивных соревнований, игр	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	-	-	2	2	2	2
Игры	22	22	2			

Таблица 7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Для спортивной дисциплины: футбол слепых			
1.	Бег 10 м с высокого старта	с	не более
			2,2 2,3
2.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее
			190 170
4.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее
			20 16
5.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более
			9,5 9,8
6.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	не менее
			6 4
7.	Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более
			28,5 31,8
8.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа	

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

2.4. Теоретическая подготовка

Занимающиеся должны освоить следующие темы:

1. Основные отличия футбола слепых от других видов спорта.
2. Состояние и развитие футбола слепых в России. История развития футбола слепых в мире и нашей стране. Достижения России на мировой арене.
3. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к занимающимся футболом слепых.
4. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
5. Дыхательная система. Значение дыхания. ЖЕЛ (жизненная емкость легких). Потребление кислорода.
6. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы.
7. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание и его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, предупреждение инфекционных заболеваний. Патологические состояния в спорте.
8. Профилактика вредных привычек (курение, алкоголь, переизбыток и т.д.)
9. Антидопинг.

2.5. Антидопинговые мероприятия

Тренер, работающий в футболе слепых, должен знать положения статьи 26 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» – «Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним».

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение использования допинга и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

С самого начала тренер обязан воспитывать своих подопечных в духе нетерпимости к применению допинга.

Таблица 8

Примерный план антидопинговых мероприятий

№ п/п	Мероприятия	Срок проведения	Исполнители
1.	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	Устанавливается в соответствии с годовым планом спортивной подготовки	Инструкторы-методисты, тренеры
2.	Ознакомление с нормативно-правовыми актами Всемирного антидопингового агентства WADA: - Всемирный антидопинговый кодекс - Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте - Антидопинговые правила ФИС - Запрещенный список препаратов		
3.	Ознакомление с нормативно-правовыми актами Российского антидопингового агентства РУСАДА: - Общероссийские допинговые правила - Запрещенный список препаратов		
4.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах		
5.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
6.	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
7.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		

8.	Контроль знаний антидопинговых правил		
9.	Участие в образовательных семинарах		
10.	Формирование критического отношения к допингу		

Учет информирования футболистов об антидопинговых правилах ведется в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Специфика тренировочного процесса на тренировочном (специализированном) этапе

Тренировочный процесс (ТП) длится в течение 6 месяцев и разделен на 3 равных по продолжительности (по 2 месяца соответственно) этапа.

Сроки начала и окончания ТП ориентированы на учебный год (с октября по май). Между этапами предусмотрен отдых (2-3 недели).

Занимающийся в спортивно-оздоровительной группе (СОГ) по программе обучения футболу слепых – это физическое лицо без ментальных и физических нарушений здоровья.

Программа обучения футболу слепых – это система физических упражнений, которая предполагает стимулирование позитивных морфофункциональных сдвигов в организме юного спортсмена, формируя необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма в условиях исключения одного из важнейших органов чувств – зрения.

При организации тренировочного процесса необходимо учитывать, что отсутствие зрения вызывает дискоординацию, потерю концентрации, заторможенность, негативные эмоции. Подобные проявления уменьшаются по мере тренировок и приобретения навыков ориентации в окружающем пространстве.

В ходе тренировочного процесса юные незрячие и слабовидящие спортсмены формируют устойчивые навыки координации, концентрации внимания,

пространственной ориентации, уверенного поведения при отсутствии зрения – за счет развития и активного использования других органов чувств.

Основными формами гармоничного развития всех органов чувств у занимающихся являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях
- тестирование и контроль

3.2. Организация тренировочного процесса

- 2-3 тренировки в неделю + контрольная или календарная игра, продолжительность 1,5-2 часа
- Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП) – акцент на развитие ловкости, координации, быстроты, пространственной ориентации, концентрации внимания на звук мяча



Фото 6. Борьба за мяч

На **первом этапе** (1-2-й месяцы) обучения периодизация учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники футбола слепых, а также упражнений на освоение навыков в пространственной ориентации.

Основная задача на этом этапе – привить стойкий интерес к занятиям футболом слепых.

На **втором этапе** (3-4-й месяцы) – тренировочном (специализированном) – основной задачей является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности занимающихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники и тактики в футболе слепых при помощи специальных упражнений, в том числе упражнений для совершенствования навыков пространственной ориентации.

На **третьем этапе** (5-6-й месяцы) – соревновательном – предусматривается снижение объема физической подготовки и увеличение времени, отводимого на учебные и тренировочные игры, соревнования. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на получение соревновательного опыта.

Основные задачи обучения

Первый этап

1. Всесторонняя общефизическая подготовка
2. Знакомство с основами футбола слепых
3. Обучение основным приемам владения мячом
4. Формирование навыков выполнения действий
5. Освоение навыков коллективной игры

Второй этап

1. Всестороннее развитие физических качеств с акцентом на координацию и развитие подвижности (скорость передвижения, мобильность)
2. Знакомство с основами атакующих и защитных действий
3. Освоение практических умений игры в футбол слепых
4. Освоение основных правил футбола слепых

Третий этап

1. Совершенствовать игровые действия, атакующих и защитных комбинаций;

2. Освоение специальных знаний для гибкого тактического мышления и поведения во время игры.

3.3. Общая физическая подготовка (ОФП)

ОФП повышает функциональные возможности организма, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Любые двигательные навыки наиболее успешно формируются на базе хорошей физической подготовки, поэтому целесообразно значительное время в учебном процессе, особенно на начальных этапах, отводить развитию и совершенствованию физических качеств.

Между развитием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, подвижности) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь, поэтому физическую подготовку нужно направить на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития занимающихся, повышения работоспособности организма и оздоровления организма.

Таблица 9

Упражнения для развития физической подготовленности

№	Параметр	Упражнения
1.	Скоростные	Бег 30 м и 60 м
2.	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (мягким приземлением)
4.	Выносливость	6-минутный бег
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (сидя)
6.	Силовая	Подтягивание на высокой перекладине из виса (хват сверху) (мужчины); Отжимание от скамейки (женщины).

В качестве основных средств применяются общеразвивающие упражнения, как с предметами (мячи со звуком, набивные мячи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта и дисциплин (легкая атлетика, йога, спортивные игры).

Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма, развиваются чувство адаптивности и навыки владения мячом в условиях ограничения или отсутствия зрения, навыки взаимодействия в команде.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, пространственной ориентации) - необходимое условие для оздоровления организма, укрепления мышц, повышения иммунитета и реализации программы в целом.

3.4. Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП направлена на развитие основных физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости, подвижности, пространственной ориентации.

Ловкость – это способность быстро перестраивать двигательную деятельность соответственно меняющимся условиям. Базовые двигательные навыки приобретаются до 12 лет. В этом возрасте легко образуются и закрепляются рефлексы, формируется рисунок движения. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом периоде занимающиеся получили всестороннюю тренировку для воспитания гибкости, использовали различные формы и типы движений. Упражнения для развития ловкости должны отличаться в координационно-двигательном отношении.

В процессе воспитания ловкости используются различные приемы и упражнения:

1. Необычные положения при стартах.
2. Зеркальное выполнение упражнений.

3. Изменения скорости и темпа движений.

4. Акробатические упражнения: перекаты вперед, назад, в стороны, различные кувырки.

5. Упражнения со скакалкой.

Упражнения для развития ловкости лучше всего проводить в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха должны быть достаточными для полного восстановления.

Гибкость – это обязательное физическое качество. Она зависит от возраста. Подвижность плечевого пояса увеличивается до 13 лет, в тазобедренном суставе – до 10 лет. С возрастом показатели гибкости, а также способность к ее развитию уменьшается. Поэтому в подготовке необходимо уделять внимание развитию гибкости в период с 8 до 14 лет.

В тренировке на воспитание гибкости необходимо оптимальное сочетание упражнений на гибкость и силу. Все упражнения должны выполняться при полной амплитуде в разных плоскостях и во всех суставах, а также упражнения на растягивание.

К упражнениям, развивающим гибкость, относятся:

1. Маховые движения отдельными звеньями тела.

2. Пружинящие упражнения.

3. Все активные движения, выполняющиеся с максимальной амплитудой.

4. Статические упражнения, связанные с сокращением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Эти упражнения можно выполнять с предметами. Темп выполнения упражнений – средний и медленный.

На занятии целесообразно выполнять упражнения в следующей последовательности: после разминки сделать по одной серии упражнений в медленном темпе, а после этого упражнения с отягощением или в паре.

В заключительной части занятия следует выполнять упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

Скорость (быстрота). Уровень развития быстроты определяется функциональными характеристиками ЦНС, подвижности нервных процессов.

При воспитании быстроты следует учитывать, что скорость простых движений больше всего возрастает с 7 до 10 лет, и рост ее заканчивается в 13-14 лет. В другие возрастные периоды скорость увеличивается не так интенсивно.

Быстрота реакций человека зависит от типа его нервной деятельности и является качеством, наследуемым от родителей. Поэтому воспитание быстроты у подростка представляет определенные сложности. Соответственно этому подбираются наиболее доступные и простые упражнения, например:

1. Быстрые ответные движения на различные внезапные сигналы (звуковые, тактильные).
2. Те же движения, выполняемые без сигналов, например, упражнения в паре с зеркальным показом.

По мере усвоения простых двигательных реакций можно переходить к более сложным – например, реакции на движущийся объект и реакции выбора (игрок, стоя лицом к стене, должен поймать отскочившей от стены мяч, брошенный тренером; дистанция и сила броска может меняться от степени возможностей занимающегося).

Реакция выбора – это нахождение наилучшего способа действий (из нескольких возможных вариантов). Упражнения проводить в форме подвижных игр.

Для развития быстроты используются следующие упражнения:

1. Повторное пробегание отрезков от 5 до 20 м.
2. Бег с максимальной скоростью с резкими остановками.
3. Эстафета и игры с применением беговых упражнений.
4. Ловля и быстрая передача мяча.
5. Броски мяча поточно на время.

Важно отметить, что интервал отдыха – один из важных факторов, воспитывающих быстроту. Поэтому необходимо при повторной работе дать организму восстановиться. Готовность организма определяется по ЧСС.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных напряжений. При воспитании силовых способностей следует избегать

упражнений, не соответствующих возрасту и общему физическому состоянию спортсмена. Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать способность расслаблять мышцы после их напряжений.

Примерный комплекс упражнений для расслабления мышечных групп:

1. Встряхивание рук, руки расслаблены.
2. Поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперед.
3. Бег трусцой на месте, руки расслаблены.
4. Наклониться вперед, руки вперёд, расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться.
5. Потряхивание кистями рук над головой.
6. Прогнуться назад, затем руки вперед, руки расслабить.
7. Потряхивание ног попеременно.
8. Различные висы.

На занятиях силовой подготовкой необходимо постоянно следить за сохранением правильной осанки. Следует избегать упражнений с резкими толчками (силовые приемы на скорости, на встречные движения, переноска больших тяжестей). Физические нагрузки для воспитания силовой выносливости даются с учётом физической подготовки занимающихся.

Для воспитания силовых способностей используются следующие упражнения:

1. Упражнения с набивными мячами в различных положениях (вес 2-3 кг).
2. Подтягивание на перекладине.
3. Метания и толкания различного характера.

Для развития скоростно-силовых качеств:

1. Различные прыжки с места и с разбега.
2. Многоскоки.
3. Броски мяча на дальность.
4. Игры на местности.

Необходимо отметить, что во время тренировочных занятий, направленных на воспитание силы, нередко возникают травмы. Наиболее типичные – растяжения мышц или связок. Чтобы избежать травм, необходимо соблюдать следующие требования:

1. Обязательная разминка, при достаточной интенсивности и объёме.
2. Избегать односторонней нагрузки отдельных мышц.
3. Необходимо предупреждать излишнюю нагрузку на позвоночник. Больше упражнений в положении лёжа, сидя, в упорах, в висах.
4. Тренировать мышцы спины, что снижает нагрузку на позвоночник. Тренировочные задания силовой направленности сменять упражнениями на расслабление, такими, как семенящий бег, бег трусцой, встряхивание, поглаживание мышц. Наиболее приемлемым является медленный успокаивающий бег.

Выносливость – это физическое качество, обеспечивающее выполнение физической работы длительное время без снижения ее интенсивности. Выносливость прежде всего проявляется в беге, различных играх, езде на велосипеде и т.д.

Следует обратить внимание, что работы с повышенной интенсивностью надо крайне осторожно с учетом возрастного развития, степенью подготовленности спортсмена. Нагрузки должны быть оптимальными с достаточными паузами для восстановления.

Акцент на воспитание выносливости необходимо осуществлять в период полового созревания (13–16) лет. Если же в этот период не провести соответствующую тренировку на развитие выносливости, то в дальнейшем уже практически невозможно будет повысить функциональные возможности систем организма.

Однако число повторений должно быть невелико. Следует чередовать их с короткими перерывами для отдыха. Также для развития выносливости рекомендуются следующие упражнения:

1. Равномерный бег, ЧСС 130 – 170 ударов / мин.
2. Переменный бег, ЧСС 110 – 170 ударов / мин.

3. Кроссы до 500 м.

4. Подвижные игры.

Подвижность – способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующей их координационные функции. Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия.

3.5. Построение тренировочного процесса, основанного на блочно-модульном принципе подготовки, в футболе слепых

Первый этап:

1. Определение целевой установки на этап, период, этап периода
2. Коррекция целевой установки в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств
3. Коррекция целевой установки в соответствии с игровым амплуа

Второй этап:

1. Определение целевой установки на этап периода
2. Определение и формирование «блоков модулей».
3. Формирование «модулей» из «фрагментов».

В качестве основных структурных единиц определены следующие элементы:

- «Фрагмент», или рабочий день, – одно-два занятия в день

- «Модуль» – серия тренировочных дней (фрагментов) продолжительностью в 3-7 дней, направленные на решение промежуточных задач
- «Блок» – часть тренировочного процесса продолжительностью 2-4 недели (2-4 «модуля»), решающая задачи, стоящие на определенном этапе периода (подробнее см. *схему 1*).

Схема 1

Структура блочно-модульной системы подготовки



Структурная базовая единица тренировочного процесса – это «фрагмент» (тренировочный день), формируемый из упражнений различного спектра в соответствии с конкретной задачей.

«Фрагментами» можно считать также дни восстановительных мероприятий и специальные занятия, в которых тестируются физические и функциональные параметры юных спортсменов.

Содержание каждого тренировочного занятия определяется его задачами.

Существует два **блочно-модульных метода** выполнения футбольных упражнений.

Первый метод – тематический, когда происходит концентрированное изучение игрового приема. Такие тематические занятия наиболее полезны на

начальном этапе подготовки юных игроков. Например, передачи мяча в парах и тройках, на месте, в движении, – в соответствующих упражнениях можно выполнить несколько десятков передач всего за 3-5 минут. Большой объем повторений обеспечивает эффективное и прочное освоение техники игровых действий.

Второй метод – применение разнообразных (смешанных) упражнений, когда передачи мяча сочетаются с ведением, финтами, прочими техническими приемами. В этих заданиях количество передач меньше, но зато отрабатываются конкретные игровые ситуации.

Тематические и смешанные упражнения следует чередовать.

Таблица 10

План-макет тренировки для слепых футболистов на тренировочном (специализированном) этапе

День недели	Продолжительность	Направленность	Нагрузка
Понедельник	Разминка, 15 мин. Основная часть-1, 45 мин. Основная часть-2, 30 мин. Заключительная часть, 10-15 мин.	Развитие быстроты: эстафеты; скоростно-силовые упражнения, жонглирование. Ведение мяча – с передачей на звуковой сигнал. Удары по воротам. Технические приемы (передачи, обводка, единоборства). Работа тренера с вратарями. Разбор прошедшей игры (техничко-тактические моменты). Мини-футбол 1x1, 2x2, 3x3. Восстановительные упражнения.	Средняя

Среда	<p>Разминка, 15 мин.</p> <p>Основная часть-1, 45 мин.</p> <p>Основная часть-2, 30 мин.</p> <p>Заключительная часть, 10-15 мин.</p>	<p>Развитие ловкости (упражнения на пространственную координацию), развитие специальной выносливости.</p> <p>Эстафеты, различные беговые упражнения на сигналы и команды тренера, передача мяча в группе на голос партнера в его сторону). Упражнения на обводку партнера. Работа тренера с вратарями.</p> <p>Обучение индивидуальной тактике («открывание» - выбор места, передача-прием мяча на голос партнера и звук мяча). Мини-футбол 1x1, 2x2, 3x3.</p> <p>Восстановительные упражнения.</p>	Большая
Пятница	<p>Разминка, 15 мин.</p> <p>Основная часть-1, 45 мин.</p> <p>Основная часть-2, 30 мин.</p> <p>Заключительная часть, 10-15 мин.</p>	<p>Развитие ловкости и гибкости: легкоатлетические эстафеты по сигналу двух тренеров в начале и окончании эстафеты, игры с мячом.</p> <p>Отработка стандартных положений (угловой, штрафной удар) по звуковому сигналу мяча. Вратари участвуют во всех упражнениях.</p> <p>Удары в ворота (с определением по звуку точки нахождения мяча). Мини-футбол 3x3, 4x4 с вратарями.</p> <p>Восстановительные упражнения.</p>	Средняя

Воскресенье	1:30-2 часа	Теоретические занятия (беседа по теме плана). Контрольная или календарная игра.	Средняя
-------------	-------------	--	---------

Таблица 10

Организация учебных модулей для слепых футболистов на тренировочном (специализированном) этапе

Модуль	%	Содержание
1. Разносторонний бег и двигательные действия, игры на равновесие и координацию при единоборствах	15	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижные игры, эстафеты с элементами бега и акробатики. 2. Игровые задания с использованием звуковых сигналов и команд тренера. 3. Игра – основа развития концентрации и пространственного мышления (внимание на звук мяча)
2. Игровые задания и игры с мячом с изменением пространства, жонглированием мячом на нитке и без нитки	15	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игровые задания на координацию движений с мячом по звуковому сигналу тренера 2. Мини-игры с мячом (1x1, 2x2, 3x3)
3. Базовая техника в игровой форме: дриблинг, удары по мячу носком, внутренней стороной стопы, прием катящегося мяча на звук без отскока и ведение, развитие «чувства мяча»	20	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игровые задания с плотным контролем мяча (дриблинг) и последующим ударом по воротам. 2. Игровые задания с передачей мяча на голос партнера. 3. Игровые задания с завершающим ударом по воротам

IV. СПЕЦИФИКА ПОДГОТОВКИ В ФУТБОЛЕ СЛЕПЫХ

4.1. Пространственная ориентация

Пространственный анализ – особое, высшее проявление аналитико-синтетической деятельности, которая включает в себя определение формы, величины, местоположения и перемещения предметов относительно друг друга, а также анализ положения собственного тела относительно окружающих предметов.

В понятие пространственной ориентации входит оценка расстояний, размеров, формы, взаимного положения предметов и их положения относительно ориентирующегося. Пространственная ориентировка осуществляется на основе непосредственного восприятия пространства и словесного обозначения пространственных категорий местоположения удаленности пространственных отношений между предметами. А именно:

- определение точки состояния («я нахожусь справа от ворот»)
- определение местонахождения объектов относительно ориентирующегося («мяч находится слева от меня»)
- определение расположения предметов относительно друг друга («мяч находится перед воротами»)

При передвижении человека пространственная ориентация происходит постоянно:

- постановка цели и выбор маршрута движения направления
- сохранение направления движения и достижения цели.

Как уже отмечалось, ориентация в пространстве есть процесс практического использования пространственных представлений. Среди них для ориентации в большом пространстве наиболее важную роль играют топографические представления.

Топографические представления — это представления о местности, возникающие на основе восприятия и локализации объектов в пространстве.

Топографические представления являются сложной совокупностью образов памяти, в которых отражается форма, величина, удаленность объектов и направление, в котором они расположены по отношению к какой-либо точке отсчета.

Формирование топографических представлений, так же, как и пространственных представлений вообще, происходит в результате отражательной, условно-рефлекторной деятельности мозга. В совокупной интегративной деятельности многих анализаторных систем при восприятии пространства ведущая роль принадлежит двигательному анализатору.

Опыт пространственной ориентации слепых и экспериментальные исследования свидетельствуют о том, что у слепых имеются топографические представления. Следовательно, участие зрения в формировании этих представлений не обязательно.

Любой дефект, т. е. физический или психический недостаток, следствием которого является нарушение нормального развития, с неизбежностью приводит к автоматическому включению биологических компенсаторных функций организма. Компенсацию можно определить как универсальную способность организма в той или иной мере возмещать нарушения или утрату определенных функций.



Фото 10. Передвижение слепых футболистов на поле

В связи с тем, что у занимающихся по программе обучения футболу слепых практически полностью отсутствует навык перемещения в пространстве в условиях полного ограничения зрения, одним из важных результатов, получаемых

занимающимися по данной программе, является развитие навыка **концентрации внимания**.

Затруднения, испытываемые лицами с дефектами зрения, требуют от них гораздо более внимательного отношения к ряду операций. В результате подсознательно формируется установка на внимание, более тщательный контроль за своими действиями. Например, если нормально видящий ориентируется на местности преимущественно автоматически, то слепой почти все время должен внимательно наблюдать (вслушиваться, осязать, обонять) за происходящими вокруг него изменениями обстановки; если у нормально видящего сравнительно легко формируются целостные образы объектов, то слепой, лишенный возможности одномоментно охватить их взглядом, должен гораздо более внимательно обследовать их, чтобы образы были адекватны оригиналам.

Вовлекая занимающихся в игру, мотивируя на соревнования, достижение результата в игровом формате, тренер способствует выработке у занимающихся естественного навыка внимания. Особенно это актуально для детей и молодежи.

Слуховая чувствительность при слепоте изменяется так же, как и в норме, в результате выработки новых условно-рефлекторных связей. Ощущение громкости, высоты, тембра звука у слепых не имеет никаких принципиальных отличий от нормы. Слуховая чувствительность слепых может достигать, как и у зрячих, очень высокого уровня развития. Это зависит от индивидуальных особенностей и навыка концентрации внимания на своей деятельности.

Так как важной функцией слуха является локализация источника звука в пространстве, т. е. установление местонахождения источника звука и направления звуковой волны, то способность локализовать звуки в пространстве развивается в процессе пространственной ориентации. В силу своего дефекта слепым гораздо чаще, чем зрячим, приходится прибегать к помощи слуха при выполнении различных видов деятельности. Для них приобретает сигнальное значение гораздо большее количество звуков.

Итак, при организации занятий следует исходить из идентичности восприятия звуков слепыми и зрячими людьми.

Базовые упражнения для развития пространственной ориентации:

- Удар в ворота ногой (правой и левой) с расстояния 3, 5 и 10 метров.
- Удар в одну из стоек ворот (правой и левой) с расстояния 3, 5 и 10 метров.
- Удар в борт площадки ногой (правой и левой) с последующим подходом к остановившемуся мячу (замер расстояния от мяча до участника).
- Пробег «восьмёркой» между двумя стоящими занимающимися (расстояние между занимающимися 6 метров) с одновременным ведением мяча за 1 минуту. Фигуру для пробега можно усложнять по мере освоения занимающимися базового упражнения.

4.2. Основные умения и навыки игры в футбол слепых

Техника футбола слепых – это совокупность способов выполнения специальных приемов, необходимых для ведения игры. Техника обусловлена главным образом максимальным проявлением физических способностей в условиях отсутствия зрительного контроля и зрительного контакта с другими занимающимися.

Техническая подготовка включает:

- Технику игры в нападении и в защите (индивидуальные и командные действия)
- Технику владения мячом

Обучение двигательным действиям

При обучении двигательным действиям необходимо решать ряд задач:

1. Научить занимающегося управлять простыми движениями.
2. Обучить движениям (в том числе техническим приемам из других видов спорта: подвижные игры, голбол)
3. Сформировать до определенного уровня двигательные умения и навыки, необходимые в повседневной жизни.

Начальное разучивание, как правило, сопровождается значительными отклонениями выполнения движений от заданного образца. Поэтому необходимо, чтобы в объяснениях тренера присутствовали сравнения, сопоставления, демонстрация игры. Интервалы между подходами должны обеспечить оптимальную готовность к повторению упражнений.

Игрок должен обладать рядом специальных качеств: смелостью, психологической устойчивостью, реакцией и др.

Учитывая специфику игры, акцент должен быть сделан на воспитании быстроты реакции, стартовой скорости, резком перемещении вперед-назад, вправо-влево, гибкости и подвижности позвоночника, суставов, силовых и скоростно-силовых свойств мышц брюшного пресса, мышц спины, рук.

Для развития этих качеств используются различные эстафеты, подвижные и спортивные игры. В тренировку должны быть включены такие прыжковые упражнения, как: прыжки вперед-назад, вправо-влево («маятник»), прыжки скрестными и приставными шагами.

4.3. Техника владения мячом

Основное требование, которое должен научиться соблюдать занимающийся футболом слепых при владении мячом, – это умение контролировать мяч без зрительного контроля.

Обучить техническим приемам необходимо сначала на месте и в медленном темпе, по мере освоения быстроты выполнения упражнений повышается их сложность.

Для этого применяются следующие средства и методы:

1. Спортивные игры:

- голбол – ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте
- футбол слепых – удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча,

овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам

2. Подвижные игры и эстафеты:

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, комбинированные эстафеты.

Как и в обычном футболе, незрячим футболистам нужны те же навыки владения мячом: контроль - дриблинг - пас – удар.

Необходима простая и наглядная слуховая и тактильная демонстрация технического приема. Тренер объясняет игроку, как надо останавливать мяч и контролировать его, используя базовый метод, стоя с V-образно расположенными ступнями, чтобы закрепить мяч (см. фото 11).



Фото 11. Базовый метод остановки и контроля мяча

Прием «остановка мяча под подошвой» (см. фото 12) является наиболее эффективным способом остановки мяча и создает наибольшую площадь поверхности, на которую игрок может опираться ногами.

После того как мяч находится под контролем, важно закрепить мяч, поставив ногу на него.

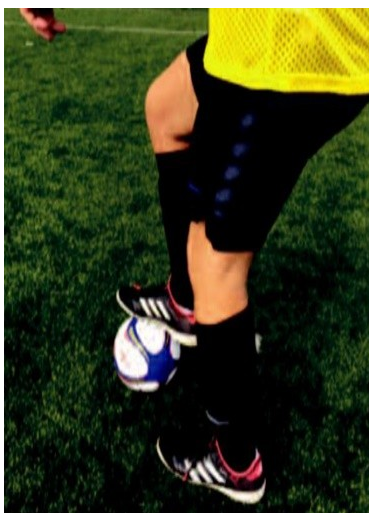


Фото 12. Остановка мяча под подошвой

Дриблинг

Двигаясь вперед, игрок может перемещать мяч между ногами, чтобы совершать ускорения с мячом (см. фото 13).



Фото 13. Дриблинг

Пас

Обучайте юных игроков различным техническим приемам, которые используются в игровых ситуациях.

Способы передачи мяча:

- Короткий пас подошвой стопы
- Боковой пас (пас внутренней стороной стопы)
- Пас на дальние дистанции с подъема стопы



Фото 13. Боковой пас (удар) внутренней стороной стопы

Удар

Технические приемы удара по мячу:

1. Удар с носка



Фото 14

2. Удар подъемом стопы



Фото 15

3. Удар по воротам внутренней стороной стопы



Фото 16

Примечание: использование второго тренера за воротами может помочь с точностью.

Советы тренеру

Приступая к изучению технических приемов, важно:

1. Научить юных игроков ходить, располагая мяч между ступнями. Поощряйте использование обеих ног.
2. Необходимо тщательно контролировать мяч, соблюдая координацию и равновесие.
3. Обучение можно начинать с простого технического приема. Юный игрок находится вплотную к стене, мяч у него в ногах, и тренируется в перекачивании мяча с ноги на ногу. Наличие стены помогает игроку не потерять мяч. Когда игрок научится выполнять этот прием, он сможет применять его на площадке.

4.4. Тактическая подготовка

Тактика – наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей для победы над соперником. При прочих равных условиях победа на соревнованиях определяется в конечном счете зрелостью тактического искусства.

Тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих точно выполнять задуманный план, а в случае отклонений – быстро оценивать ситуацию и находить наиболее эффективное решение.

Главное средство обучения тактике – повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану (бег с определенным изменением скорости; перемена тактической схемы; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию и многое другое).

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств. Прежде чем пытаться осуществлять задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности занимающегося, решать задачи других видов подготовки.

Овладение тактикой следует проводить на тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно в соревнованиях.

На нижеследующем снимке приведен пример типичной схемы построения, используемой командами (1:1:2). У игроков четко определенные позиции: нападающие, фланговые игроки, защитники.



Фото 17. Типичная схема построения команд

4.4.1. Защита

Правила игры требуют, чтобы игроки, которые борются с атакующими, использовали слово «вой». Это помогает предотвратить несчастные случаи (столкновения), а также штрафные удары (командные / личные фолы). Защитники взаимодействуют с нападающими посредством общения друг с другом, взаимодействуя как единое целое. Не разрешено толкать соперника. Разрешается

использовать руку, чтобы обеспечить устойчивость и дать возможность почувствовать, где находится партнер по команде.



Фото 18. Игра в защите

При командной игре в обороне важно:

- При атакующих действиях нападающего команды соперника в борьбу за мяч с ним обязательно должен вступать ближайший игрок.
- Второй игрок должен страховать партнера.
- Третий игрок перемещается, чтобы перекрыть опасную зону у своих ворот.
- Четвертый игрок также возвращается в свою зону для укрепления обороны своих ворот.

Нападение

- Нападающие всегда должны быть готовы к приему мяча, когда им овладевает их команда, и занимают удобную позицию у ворот соперника или на фланге.
- Атаки могут начинаться из любого места на площадке.
- Нападающие, перемещаясь в зоне соперника, «растаскивают» его оборону, ведут, передают мяч, используя свободное пространство для эффективной атаки с последующими ударами по воротам.

4.4.1. Начало / возобновление игры

Игра начинается (возобновляется) двумя способами:

- Прямой пас или удар
- Двое игроков устанавливают мяч



Фото 19. Возобновление игры

4.4.2. Стандартные положения:

- угловые
- штрафные удары
- шестиметровые и восьмиметровые пенальти



Фото 20. Удар по воротам

4.5. Учебные и тренировочные игры

Использование игр позволяет максимально приблизить характер и содержание подготовки занимающихся к реальным условиям соревнования.

Двигательная деятельность играющих протекает на фоне активизации интеллектуального и эмоционально-волевого компонента психической деятельности. Это позволяет использовать игры как средство активного формирования психомоторики, развития интеллектуальных способностей и воспитания морально-нравственной основы личности занимающихся. Все это делает

игры универсальным и незаменимым средством педагогического воздействия. Только с их помощью может быть достигнута взаимообусловленная целостность психологических и физиологических компонентов, двигательной деятельности, способствующей всестороннему развитию и формированию личности занимающихся.

В зависимости от возраста и подготовленности занимающихся педагог на протяжении всего периода обучения варьирует материал подвижных игр, постепенно меняя или усложняя правила.

Эстафеты. Для развития быстроты и ловкости используются разнообразные эстафеты: в парах, скоростные, круговые, с мячом и без мяча.

Спортивные игры. Одним из средств подготовки являются спортивные игры (голбол, футбол слепых), так как они являются командными, и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные).

Использование спортивных игр обеспечивает прежде всего хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию, развивает игровое мышление, вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Выбор игры зависит от педагогических задач, поставленных педагогом на занятие. Игра может быть эффективной только в том случае, если упражнения, закрепляемые в ней, достаточно хорошо изучены. Поэтому сначала нужно давать игры с заданиями на правильность и точность выполнения упражнений, на меньшее количество ошибок и только в последующем – кто быстрее и больше выполнит упражнений.

В организации игр применяются два самостоятельных метода физического воспитания: игровой и соревновательный, которые в современных условиях оказались наиболее распространенными и составляют основу современной системы физического воспитания. Оба эти метода предполагают системное использование игр и игровых, соревновательных упражнений, отличающихся наибольшей привлекательностью для всех контингентов занимающихся.

Соревновательный метод помогает формированию психологического стереотипа, адекватного соревновательным условиям, и способствует формированию морально-волевых качеств.

Систематическое использование игрового и соревновательного методов позволяет осуществить заблаговременную психологическую подготовку занимающихся к реальным условиям спортивно-игрового соревнования. Занимающиеся учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, действовать самостоятельно, инициативно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами.

4.6. Соревнования на тренировочном (специализированном) этапе

Соревнования проводятся в одновозрастных командах. Однако предлагается проводить соревнования смешанных возрастных групп по параметрам на развитие пространственной ориентации.

В процессе освоения навыков занимающимися в СОГ предлагается кроме стандартного набора нормативных требований по общей и специальной физической подготовке и пространственной ориентации также проводить на постоянной основе обсуждение и анализ занятий группы. Это позволит занимающимся более точно понимать свои ошибки, а тренеру – пояснять упражнения и действия, а также фиксировать прогресс в развитии навыков пространственной ориентации.

4.7. Методические указания тренеру в футболе слепых

1. Объяснения

Когда вы тренируете, объяснения должны быть короткими и лаконичными, ясными и понятными.

2. Вербальный метод

Будьте кратки. Разъяснения, комментарии должны быть короткими и простыми.

3. Тактильный метод – когда тренер использует предметы, которые игрок может потрогать и почувствовать тактическую схему команды, получить представление о различных компонентах игры.

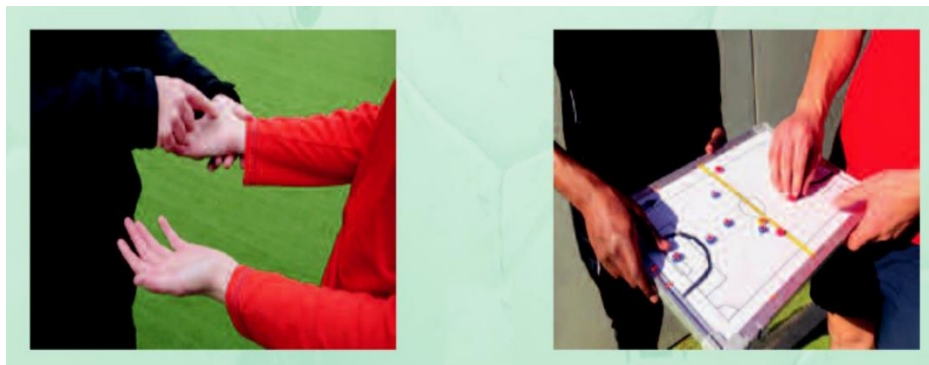


Фото 21. Тактильный метод объяснения задач

Задача тренера – научить игрока перемещаться в пространстве и чувствовать себя комфортно в нем. Для этого рекомендуются следующие техники:

- Опорные точки (или ориентиры) – **постоянные опорные точки** – боковые борты / стойки ворот / статический тренер
- слуховые ориентиры – эхолокация
- мобильные ориентиры



Фото 22. Ориентация игрока по слуху

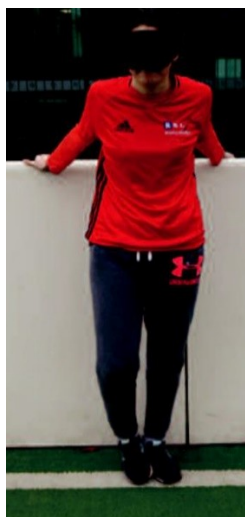


Фото 23. Специфическое положение игрока футбола слепых – боевая позиция (пятки и руки на борту)

Система направления

Вне поля

Важно понимать, как сопроводить игрока на тренировочную площадку и обратно, поскольку это может быть необходимо для удовлетворения их потребностей.

Мобильность

Ваше предложение сопроводить игрока обычно приветствуется, но вы должны уважать его личное пространство.

Спросите игрока, хочет ли он держать вас за руку (обычно чуть ниже локтя). Некоторые игроки предпочитают положить руку вам на плечо или даже близко следовать за вами, если они чувствуют себя уверенно.

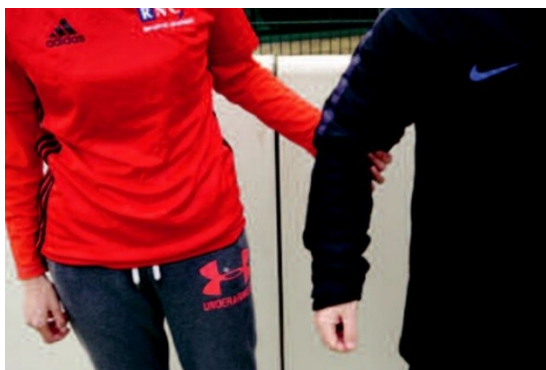


Фото 24. Сопровождение игрока

При этом важно постоянно быть в курсе последних тенденций в футболе слепых и постоянно совершенствоваться как тренер.

На тренировочном поле

Перед началом занятия проверьте тренировочную зону на предмет безопасности - на наличие любых препятствий или угроз, которые могут подвергнуть риску ваших игроков.

Перед тренировкой вы должны ознакомить игроков с местом, где они будут тренироваться, чтобы они смогли полностью адаптироваться на площадке.

Коммуникация (взаимодействие)

Это важный навык тренера, игрока и команды, являющийся основополагающим, чтобы стать успешным тренером незрячего футбола.

Ключевые советы по коммуникации

Прежде чем дать игроку необходимую информацию, попытайтесь сделать ее лаконичной, простой и понятной. Незрячие игроки не лучше слышат - они просто лучше слушают.



Фото 25. Коммуникация на поле

V. ОБУЧЕНИЕ ФУТБОЛЬНОГО ВРАТАРЯ

Как было указано в нормативной части, согласно правилам футбола слепых, вратарь в команде – зрячий, и к нему применима та же методика и правила игры, что в обычном мини-футболе.

Цели обучения:

расширение арсенала двигательных действий, определение предрасположенности, склонности к игре в воротах. Выявление возможностей в основных двигательных действиях с учетом того, что главный показатель перспективности игры в воротах – быстрота.

Задачи обучения:

- привить интерес к амплуа голкипера
- создание зрительного образа технического приема
- первоначальное разучивание технического приема

- развитие игровых функций и качеств вратаря: смелость, решительность, быстрота движений
- выявление способностей к основным двигательным действиям и техническим приемам
- специальная работа по развитию быстроты, координации и гибкости, различные эстафеты с элементами футбола, соревновательные упражнения с мячом и без мяча

Таблица 10

План-макет тренировки вратаря

Акцент: решаются основные задачи подготовки:

- повышение общей двигательной подготовленности;
- освоение навыков игры в футбол;
- обучение базовым техническим приемам.

Задачи	Части занятия. Содержание (упражнения)	Дозировка	Методические указания
Развитие гибкости, ловкости, координации движений Обучение базовым приемам игры	I. подготовительная (в т.ч. вводная) - разминочный бег – упражнения на развитие гибкости, ловкости, координации движений - активные движения; увеличение амплитуды - эстафеты, подвижные игры и т.д. II. основная (видео и фото: подбор фрагментов базовых технических приемов игры вратаря) - обучение правильной вратарской стойке; - обучение технике перемещения в воротах; - обучение технике ловли	10 мин.	Характеристика нагрузки: - специфическая; -направленность – смешанная; - режим работы – обучающий; - правильное перемещение в воротах; - удержание пойманного мяча, - необходимо всегда стараться ловить мяч «намертво»; - упражнения должны быть короткими, т.к. у большинства детей этого возраста
		45 мин.	
		5 мин.	

	<p>мяча на месте; - обучение технике ловли мяча в движении. III. заключительная – упражнение на восстановление дыхания, растяжение и расслабление; - подведение итогов.</p>		<p>короткий период концентрации внимания.</p>
--	--	--	---

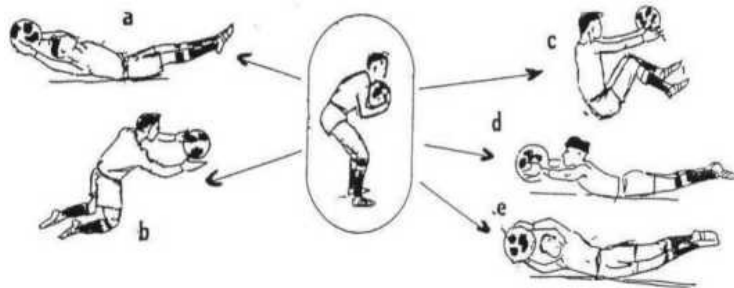


Рис. 9. Основные упражнения для подготовки вратаря к ловле мяча (в «корзинку») из положения стоя, сидя, лежа. Задача – быстро встать и овладеть мячом

Физическая подготовка вратаря

- быстрота – способность преодолевать расстояние за минимально короткое время
- ловкость – все полезные движения или комплекс движений, которые встречаются в игре, могут выполняться как с мячом, так и без мяча
- координация, гибкость и т.д. (учить быстро изменять и приспосабливать движения к требованиям ситуации, увеличить амплитуду активных свободных движений, пружинистые наклоны, активная помощь партнера)
- акробатические упражнения, устойчивость координации движений

Психологическая подготовка

- умение преодолевать неудачи
- уважение к тренеру, партнерам, соперникам и судьям
- обучение играть в одиночестве

- ощущать ворота как собственную «крепость», которую надо оборонять

Техническая подготовка

Устойчивое выполнение технических приемов во многом определяет готовность вратаря к действию. Основным фактором готовности – исходное положение вратаря. Важная роль в умении перемещаться в воротах, на выходах, – шаги мелкие, но быстрые.

- базовые технические приемы, стойка
- первый контакт с мячом
- обучение игре ногами
- техника и способы ловли и обработки мяча
- обучение основным видам перемещения в воротах (беговые упражнения, приставной шаг, реже – скрестный шаг)

Перемещения вратаря

Перемещения вратаря – ходьба и бег (обычный, спиной вперед, перекрестный, приставной, иногда смешанным способом). Большинство вратарских спринтов совершаются на короткие дистанции, длинные рывки используются для выхода из штрафной площадки. Используются приставные (боковые) и перекрестные шаги. Приставные (боковые) шаги являются частью короткого движения, перекрестные – длинного.



Фото 26. Перемещения вратаря (тренировка)

Рекомендации

Упражнения (без мяча) на постановку правильной работы ног, выполнение упражнений с простым оборудованием (барьеры, обручи и т.д.) и без него. Прыжки

на скакалке, разные варианты (по одному, по двое, на месте, в движении, вперед, назад и т.д.), с использованием гимнастических упражнений (перекаты, кувырки и т.д.).

Вратарская стойка

Основной технический прием вратаря. Ноги немного согнуты в коленях и находятся на ширине бедер, вратарь готовится совершить как бы «наскок» вперед. Руки, согнутые в локтях, находятся рядом с туловищем, разведены и направлены в сторону мяча. Центр тяжести над или перед ногами. Глаза непрерывно следят за мячом, вратарь настроен на прием мяча, чувствует и понимает игру, готов к любым неожиданностям в конкретном эпизоде.



Фото 27. Вратарская стойка

Рекомендации

Во время индивидуальной работы с вратарями или в командной тренировке, заставлять юных вратарей во время различных упражнений, подвижных игр: по свистку (по команде тренера) мгновенно перестроиться и занять ту или иную вратарскую стойку в зависимости от игрового эпизода (10-15 повторений на каждый вид вратарской стойки).

Техника ловли мяча

Главное – удержать пойманный мяч, крепко его схватить. Для этого вначале необходимо погасить скорость полета мяча, сделав движение навстречу телом, руками, кистями. Первый контакт с мячом – касание его подушечками пальцев,

которые создают округлую «полусферу», в которую и должен влететь мяч. В это время все тело вратаря, руки, шея, туловище совершают амортизирующее движение и участвуют в ловле мяча.



Фото 28. Ловля мяча

Рекомендации

Вратарь располагается в 5-7 метрах от специального щита либо ограничительной стены. Вратарь бросает мяч двумя руками в щит либо стену (как при вбрасывании из-за боковой линии) и ловит его после, правильно расположив кисти рук, после отскока двумя руками (30-50 раз).

Вратарь выполняет бросок мяча в щит или стену правой рукой, а ловит левой, и наоборот, поддерживая быстрый темп и качество техники выполнения приема (30-50 раз на каждую руку).

Два вратаря стоят друг напротив друга на расстоянии 3-10 метров. Вначале бросают мяч руками друг другу, затем тренер поочередно наносит удар по мячу в адрес вратарей, следя за правильностью ловли мяча (50 раз).

Техника приема низколетящих (на уровне живота) мячей

Руки, слегка согнутые, выносятся ладонями вперед навстречу мячу. Одновременно туловище наклоняется вперед, а ноги сгибаются в зависимости от траектории полета мяча. В момент соприкосновения мяча с животом вратарь делает некоторое уступающее движение, подхватывает мяч и фиксирует его в «корзинку».

Фото 29-30***Прием низколетящего мяча******Прием мяча на грудь***

VI. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка в спорте, в т.ч. футболе слепых, представляет собой комплекс психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности спортсменов, психологических качеств и характеристик, необходимых для успешного ведения спортивной деятельности, достижения спортивных результатов в футболе и гармоничного развития других сфер жизни.

Привычные виды двигательных навыков в условиях частичной или полной потери зрения становятся сильным стрессом, а их выполнение может быть связано с определенным риском. Это требует самообладания и умения управлять своими эмоциями.

В течение всех этапов обучения используются **приемы психической регуляции**:

1. Личный пример тренера, других занимающихся.
2. Убеждение, побуждение к деятельности.
3. Поощрение.
4. Поручение.
5. Обсуждение в группе.
6. Анализ и обсуждение международных соревнований по футболу слепых, посещение тренировок и соревнований по футболу слепых.



Рис. 10. Структура психологического обеспечения подготовки спортсменов (Сопов В.Ф., 2010)

VII. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

В обязательном порядке все занимающиеся обязаны проходить два-три раза в год инструктаж по технике безопасности с отметкой в соответствующих журналах.

Помимо обязательных инструктажей в процессе воспитательной и спортивной работы обязательно проводятся инструктажи с занимающимися по подготовке к соревнованиям, выездным мероприятиям и др. В перечень обязательных мероприятий входят инструктажи по технике безопасности, правилам дорожного движения, правилам поведения в общественных местах и транспорте, с обязательной записью в соответствующих журналах.

Инструкция по проведению занятий в зале

Инструктор-методист спортивного сооружения:

- Несет персональную ответственность за сохранность жизни и здоровья спортсменов во время проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований.

- Воспитывает у занимающихся чувство личной ответственности за выполнение правил охраны труда, пожарной безопасности, дорожного движения, поведения на улице, в быту и т.д.

- Принимает необходимые меры для создания здоровых и безопасных условий проведения тренировочных занятий:

а) количество мест в спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета 0,7м² на одного. Заполнение зала сверх установленной нормы запрещается.

б) борта и полы спортивной площадки должны быть без щелей и заступов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую, окрашенную поверхность;

в) полы не должны деформироваться от мытья и к началу занятия должны быть сухими и чистыми;

г) стены спортивных залов должны быть ровными, гладкими, окрашенными в светлые тона на всю высоту панелей красками;

- д) приборы отопления должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стены;
- е) оконные проемы спортивного зала должны располагаться по продольным стенам, остекление окон должно иметь защитное ограждение от ударов мяча;
- ж) потолок зала должен иметь не осыпающуюся окраску, устойчивую к ударам мяча;
- з) осветительные приборы должны быть защищены от ударов мяча;
- и) вентиляция зала должна осуществляться естественным сквозным способом проветривания через окна и фрамуги, а также с помощью специальных вентиляционных приточно-вытяжных устройств;
- к) на видном месте должен быть вывешен план эвакуации обучающихся на случай пожара или стихийного бедствия;
- л) в спортивном зале должно быть не менее двух дверей.

Обязанности тренера-преподавателя:

- Инструктаж обучающихся по ТБ с соответствующим оформлением в журнале.
- Контроль за своевременностью прохождения медицинского осмотра, и знание физической подготовленности и функциональных возможностей каждого занимающегося.
- Ответственность за несчастные случаи, происшедшие в результате невыполнения им обязанностей, возложенных настоящими требованиями.
- Инструктаж занимающихся о порядке, последовательности проведения занятия и мерах безопасности (за 15-20 минут до начала занятия).
- Проведение перед началом занятия тщательного осмотра спортивного зала и принятие соответствующих мер.
- Не допускать к занятиям без спортивной формы одежды.
- Не отлучаться, находиться с занимающимися до конца занятий.
- Следить за соблюдением спортсменами мер безопасности.
- Строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения, соблюдать правила рациональной методики обучения и тренировки.

- Следить за дисциплиной.
- Обучить занимающихся страховке, самостраховке и взаимостраховке.
- Правильно выбрать место для осуществления контроля и показа упражнений, а также регулирования физических нагрузок в течение занятия.
- Наблюдать за действиями спортсменов и своевременно устранять допускаемые ими ошибки.
- Приостанавливать проведение занятий, сопряженных с опасностью для жизни, доложив об этом руководителю учреждения.
- При жалобе занимающегося на недомогание, плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу.
- В случае получения травмы – оказать первую медицинскую помощь, а при необходимости доставить пострадавшего в медицинское учреждение, сообщить родителям, если травмирован несовершеннолетний.
- Немедленно извещать руководителя учреждения о каждом несчастном случае.
- в случае опасности – произвести эвакуацию из спортивного зала согласно плану эвакуации.

При проведении тренировочного занятия тренер должен иметь спортивную форму одежды (костюм, обувь).

Инструкция по проведению учебных занятий на спортивной площадке

Инструктор-методист:

- Несет персональную ответственность за сохранность жизни и здоровья занимающихся во время проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований.
- Принимает необходимые меры для создания здоровых и безопасных условий проведения тренировочных занятий:
 - а) площадки для подвижных и спортивных игр должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов;

б) площадки нельзя ограждать канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, которые могут причинить травму;

в) беговые дорожки должны быть специально оборудованы, не иметь бугров, ям, скользкого грунта. Дорожка должна продолжаться не менее чем за 15 м за финишную отметку;

г) прыжковые ямы должны быть заполнены взрыхленным на глубину 20-40 см песком. Песок должен быть чистым, грунт разровнен;

д) спортивные снаряды и оборудование должны находиться в полной исправности и надежно закреплены.

- Проводит инструктаж обучающихся по ТБ с соответствующим оформлением инструктажа в журнале.

Обязанности тренера-преподавателя:

- Следить за своевременностью прохождения медицинского осмотра обучающимися и знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося.

- Нести ответственность за несчастные случаи, происшедшие в результате невыполнения им обязанностей, возложенных настоящими требованиями.

- При проведении занятий вне помещения – иметь аптечку доврачебной помощи.

При проведении тренировочного занятия тренер-преподаватель должен иметь спортивную форму одежды.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Общие принципы компенсации нарушенных функций и их физиологическое обоснование [Текст] / П. К. Анохин, действ. чл. АМН СССР. - [Москва] : [б. и.], [1955]. - 20 с.; 20 см.
2. Бюрклен К. Психология слепых: Пер. с нем. / Под ред. В. А. Гандера. М., 1934. 264 с.
3. Выготский Л. С. Развитие высших психических функций. М., 1960, с. 55—57.
4. Пути компенсации слепоты в процессе познавательной трудовой деятельности [Текст] / Акад. пед. наук РСФСР. Ин-т дефектологии. - Москва : Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1956. – 419 с. : ил.; 23 см.
5. Литвак А.Г. Психология слепых и слабовидящих: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. — СПб. 2006. — 336 с. — (Серия «Коррекционная педагогика»).
6. Сверлов В. С. Пространственная ориентировка слепых [Текст] : Пособие для учителей и воспитателей школ слепых. - Москва : Учпедгиз, 1951. - 152 с.
7. Скороходова О.И. Как я воспринимаю, представляю и понимаю окружающий мир. – М.: Педагогика, 1972. – 448 с.
8. Тифлопсихология : [Учеб. пособие для пед. ин-тов по спец. N2111 "Дефектология"] / А. Г. Литвак. - М. : Просвещение, 1985. – 208 с.
9. Шемякин Ф.Н. Ориентация в пространстве // Психологическая наука в СССР. – М., 1959. – Т. 1.
10. Кулагин Ю.А. Осязательное восприятие и наглядные пособия для слепых детей // Труды научной сессии по дефектологии. – М., 1958.
11. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
12. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

13. Приказ Министерства спорта РФ от 24 августа 2015 г. № 825 "Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере физической культуры и спорта, а также оказания инвалидам при этом необходимой помощи"

14. Статья 15 Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 1995, № 48, ст. 4563; 2001, № 33, ст. 3426; 2004, № 35, ст. 3607; 2014, № 49, ст. 6928)

15. Постановление Правительства Российской Федерации № 1932 от 28 декабря 2019 г. «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Доступная среда»

16. Приказ Минспорта от 27.01.2014 № 31 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта – спорт слепых»

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Техническая зона

При проведении матча в футболе слепых оборудуется специальная зона для технического персонала и запасных.

Несмотря на то, что размеры и расположение технических зон могут отличаться на разных спортивных сооружениях, следующие рекомендации приводятся для общего руководства:

- техническая зона продлевается на 1 м в обе стороны от мест, предназначенных для сидения, и вперёд до расстояния 75 см от боковой линии;
- для обозначения технической зоны рекомендуется использовать маркировку;
- число лиц, которым разрешается находиться в технической зоне, определяется регламентом соревнований;
- лиц, находящихся в технической зоне, определяют до начала матча в соответствии с регламентом соревнований.

Только один из официальных лиц команды в данный момент имеет право давать тактические указания и находиться стоя (*см. рис. 11*).



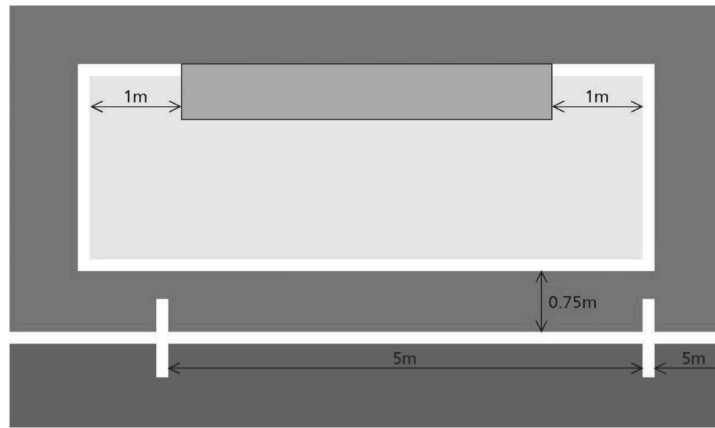
Рис. 11

Тренер и другие официальные лица команды должны оставаться в пределах технической зоны, за исключением особых обстоятельств, например, выход на площадку массажиста или врача с разрешения судей для осмотра травмированного игрока или организации его эвакуации с площадки

Тренер и другие, находящиеся в технической зоне, должны вести себя ответственно, не создавая помех передвижению игроков и судей.

Запасные и фитнес-тренер могут разминаться во время матча в этой зоне при условии, что этими действиями они не мешают передвижению игроков и судей и ведут себя ответственно.

Размеры технической зоны – см. рис. 12.

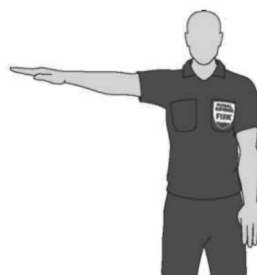


Puc. 12

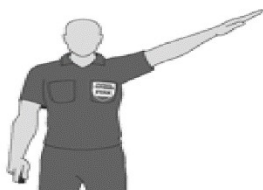
Приложение 2. Жесты судей



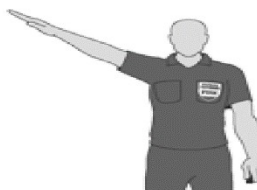
Начальный удар / возобновление игры



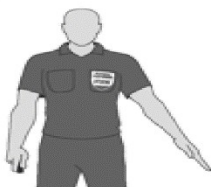
Штрафной удар / пенальти



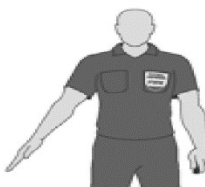
Удар мяча с боковой линии (1)



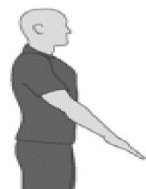
Удар мяча с боковой линии (2)



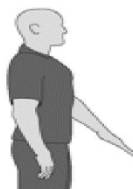
Угловой удар (1)



Угловой удар (2)



Бросок от ворот (1)



Бросок от ворот (2)



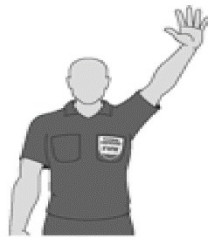
Тайм-аут



Отсчёт четырёх секунд (1)



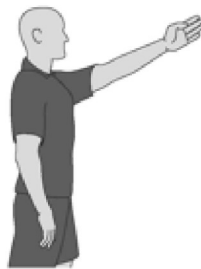
Отсчёт четырёх секунд (2)



Пятое набранное нарушение



Принцип преимущества для набранного нарушения



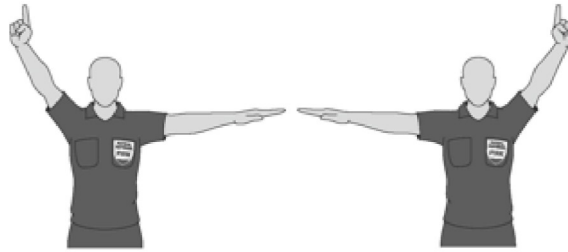
Принцип преимущества для не набранного нарушения



Набранное нарушение после применения принципа преимущества (1)



Набранное нарушение после применения принципа преимущества (2)



Набранное нарушение после применения принципа преимущества (3)

Набранное нарушение после применения принципа преимущества (4)



Предупреждение
(желтая карточка)



Удаление
(красная карточка)



Свободный удар



Тайм - аут



Пятое набранное нарушение