

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области «Подпорожская школа - интернат, реализующая адаптированные образовательные программы»

Принята
на заседании
совета школьного спортивного клуба
Протокол №1 от 01 сентября 2023 года

Утверждена
приказом ГБОУ ЛО
«Подпорожская школа-интернат»
№120 от 1 сентября 2023 года

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«БОЧЧА»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст лиц проходящих спортивную подготовку
от 8 лет и без ограничений
Программу составила:
Инструктор по физкультуре
И.Ю. Воронова

г.Подпорожье
2023 г.

Содержание:

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы. Актуальность.

Отличительная особенность программы. Новизна.

Практическая значимость программы.

1.2. Цель и задачи программы.

1.3. Содержание программы. Тематический план

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Раздел 6. Коррекционная подготовка

Раздел 7. Психологическая подготовка.

Раздел 9. Участие в соревнованиях.

Раздел 10. Контрольные испытания.

1.4 Планируемые результаты

Раздел № 2 «Комплекс организационно-физических условий»

2.1. Календарный тренировочный график

2.2. Условия реализации программы

Методы обучения. Формы организации.

Алгоритм тренировочного занятия. Алгоритм подготовки.

2.6. Список литературы

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.

БОЧЧА, является развивающимся видом спорта для тяжелейших форм детского церебрального паралича, активно воздействует на физическое развитие и состояние организма игроков, влияет на их настроение и национальное самосознание.

В древней Греции бочча демонстрировало силу соперников, так как основной целью игры было бросить камень как можно дальше, а в Риме соревновались на точность броска. Доподлинно известно, что с начала Пунических войн между Римом и Карфагеном – в III веке до н.э. – описываемая игра уже была очень популярна среди римских солдат. Тогда один камушек – «вождь» – укладывался на землю, к нему подкидывали камни большего размера. Играли командами или поодиночке. Побеждал тот, чей камень ложился ближе к «вождю».

Позже в Древнем Риме в качестве шаров использовали кокосовые орехи, привезенные из Африки, а со временем для изготовления шаров стали применять твердое оливковое дерево.

С вторжением варваров и падением Римской империи игра в шары исчезает – чтобы снова стать популярной только в Средние века. Игра стала настолько известной, что в 1319 году император Священной Римской империи Карл IV запретил бочча, потому что оно отвлекало его подданных от обучения военному делу. Но эта мера внезапно натолкнулась на противодействие врачей: медицинское лобби из французского университета Монпелье убедительно доказало крайнюю полезность бочча как игры, способной излечить от ревматизма.

На этом злоключения бочча не кончились. В 1576 году Республика Венеция публично осудила игру в шары. Были установлены огромные штрафы, самым серьезным наказанием стало проклятие католической церкви. Вопреки остальной части Европы, бочча развивалась в Великобритании. Королева Елизавета I и знаменитый пират, мореплаватель сэр Фрэнсис Дрейк провели не один час за бросанием шаров. Имеется даже исторический факт, что 18 июля 1588 года, когда во время игры Дрейку объявили о приближении испанской эскадры, сэр Фрэнсис недовольно ответил: «Сперва закончим, потом займемся армадой».

Со временем главными столпами игры стали Франция и Италия. В этих странах появились свои, отличающиеся – впрочем, главным образом терминологией, а в технике очень незначительно – разновидности спортивного катания шаров.

Бочча (итал. боссе) — спортивная игра на точность, принадлежащая к семье игр с мячом, близкая к боулингу, петанку и боулзу, имеющих общие истоки в античных играх распространенных на территории Римской империи. Созданная в своём нынешнем облики в Италии (где называется Воссе, множественная форма от итальянского слова *boccia*, что переводится как

«шары»), игра распространена по всей Европе и других континентах, куда была завезена итальянскими мигрантами. Игра известна в Австралии, Северной Америке и Южной Америке (где её называют *bochas*; «*bolas criollas*» в Венесуэле). Вначале игра была распространена только среди мигрантов, но со временем стала популярна среди других слоёв общества. Игра также известна в Сербии как «*boćanje*» («*боћанье*») и в Хорватии как «*boćanje*», «*bućanje*», или «*balote*» в зависимости от региона. Во Франции известна как «*Le jeu Lyonnais*».

В настоящее время это одна из самых популярных игр в мире: и как средство проведения досуга, и как часть так называемого большого спорта. В некоторых странах бочча включена в программу школьных занятий по физической подготовке.

В программу Паралимпийских игр бочча была включена в 1984 году. На летних Паралимпийских Играх в Пекине в соревнованиях по бочча принимали участие 88 спортсменов из 19 стран. На летних Паралимпийских Играх в Лондоне в соревнованиях по бочча принимали участие 104 спортсмена, было разыграно 7 комплектов наград. В настоящее время более 60 стран имеют свои региональные или национальные программы. За последние годы конкуренция на международной спортивной арене в бочча поднялась на новый более высокий уровень. Выросли достижения спортсменов Кореи, Таиланда, КНР, сохраняют свои позиции на высоком мировом уровне Португалия и Бразилия, укрепляются спортивные позиции Великобритании, Испании.

Игроки бочча делятся на четыре класса. BC1, BC2 и BC3 - для игроков с ДЦП, BC4 - для игроков с другими неврологическими отклонениями, имеющими сходный с ДЦП эффект (мышечная дистрофия, мозговая травма и т.п.).

BC1 - игроки с ДЦП гиперкинетической формой, двигательными дисфункциями всех конечностей. Игроки этого класса вбрасывают мяч в игру рукой или ногой. Они могут пользоваться помощью ассистента, который стоит за спиной играющего, за пределами площадки. Помощь заключается в корректировке положения коляски игрока и в подаче ему мячей, когда это необходимо.

BC2 - игроки с ДЦП локомоторными нарушениями с бедными динамическими функциями особенно верхние конечности. Игроки этого класса вбрасывают мяч рукой. Помощь ассистента не предусмотрена.

BC3 - Игроки ДЦП этого класса имеют тяжелую форму нарушения двигательных функций всех четырех конечностей. Для вбрасывания мяча на корт они пользуются специальными приспособлениями (желоба, скаты) во время игры разрешается помощь ассистента.

BC4 - Игроки этого класса имеют тяжелую форму нарушения двигательных функций всех четырех конечностей, контроль туловища также затруднен. Однако эти спортсмены демонстрируют хорошую способность вбрасывания мяча на корт. Помощь ассистента не предусмотрена.

Нормативная база.

Программа составлена в соответствии:

-Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 28.03.2017) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

-Приказ Минспорта России от 27.03.2013 N 145 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба";

-Приказ Минспорта России от 30.10.2015 N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24.12.2020 N44 "Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг";

Программа является нормативным локальным актом, регламентирующим спортивную работу в МАУ «ФОК «Свирь» г. Подпорожья (далее - Учреждение).

Настоящая программа ориентирована на физическую коррекцию имеющихся недостатков занимающихся, социализацию людей с инвалидностью и ОВЗ, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны и носит общеразвивающий характер физкультурно-спортивной направленности.

Основной вид деятельности данной программы – всесторонняя подготовка и коррекция. Этот вид деятельности, целью которого является - приобретение человеком знаний, умений и навыков.

Направленность программы.

Социально-педагогическая.

Эта программа представляет избранный вид спортивного движения, в котором победителем становится каждый занимающийся. Наличие положительной динамики пропри рецепции в процессе занятий и снижение уровня гипокинезии у инвалидов с тяжелыми степенями поражения ЦНС и опорно-двигательного аппарата уже позволяют каждому осознать счастье преодоления себя и появления возможности ведения активного образа жизни, и другие формы нормальной человеческой жизни.

Физкультурно-спортивная.

Программа направлена на предоставление возможности инвалидам укреплять свое здоровье, осуществлять коррекцию физических недостатков и на социализацию через общение и востребованность в обществе.

Актуальность.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время адаптивная физическая культура и спорт во всех компонентах являются одним из действенных инструментов решения жизненных проблем граждан с ограниченными возможностями здоровья, зачастую – единственным.

Глубинной потребностью человека с инвалидностью является признание со стороны других, возможность самореализации, проявление позитивной оценки со стороны референтных групп.

К числу *наиболее актуальных проблем* относится формирование социальной идентификации личности у гражданина с ограниченными возможностями здоровья посредством успешности и результативности использования механизма «физическая культура и спорт».

Отличительная особенность программы.

Общеразвивающая программа не ставит целью выполнение квалификационных требований программного материала (в отличие от предпрофессиональных программ и программ спортивной подготовки) и достижение спортивных результатов. Основным направлением деятельности в работе с такими людьми избрано формирование у занимающегося компетенций:

- личностные (самоопределение, смыслообразование);
- регулятивные (целеполагание, оценка, саморегуляция);
- познавательные (выстраивание логических действий для достижения результата);
- коммуникативные (планирование сотворчества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в получении необходимой информации, управление своим поведением – контроль, оценка своих действий, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Педагогическая целесообразность.

Физическая культура является не столько средством лечения или профилактики конкретных болезней, сколько одной из форм, составляющих полноценную жизнь человека в его новом состоянии, образовавшемся в результате травмы или болезни.

Поэтому данная программа в первую очередь акцентирована на коррекции нарушений психомоторного развития, формировании двигательных компенсаций и на мобилизацию подвижности в суставах и развитие силы мышц конечностей. Прогнозируемый результат по окончании программы: приобретение или качественное улучшение функций самообслуживания; самоопределение в спорте как способ самореализации в социуме.

Практическая значимость программы.

Физкультура и спорт - средство социальной реинтеграции инвалидов в общество, мощный стимул восстановления или установления контакта с окружающим миром. Таким образом, физкультура и спорт облегчают и ускоряют возвращение инвалидов в общество, способствуют признанию их как равноправных граждан.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы.

Формирование осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, создание условий для обеспечения социальной адаптации, самореализации и самоутверждения их в социуме.

Задачи программы.

1. Укрепление мышечного корсета.
2. Повышение функциональной устойчивости опорно-двигательного аппарата
3. Увеличение подвижности суставов, эластичности мышечного аппарата и связок
4. Повышение координационных навыков
5. Восстановление эмоционального состояния, уменьшение отставания в психомоторном развитии по сравнению со здоровыми людьми соответствующего возраста
6. Предоставление возможности самореализации и достижения высоких спортивных результатов.

Ожидаемый результат:

В ходе реализации программа кружка «БОЧЧА» оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

1.3. Содержание программы.

Программа предусматривает последовательность изучения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапом подготовки. Установленная тренировочная нагрузка является максимальной, количество занимающихся минимальным.

Этап и год подготовки	Возраст занимающихся	Количество часов в неделю	минимальная наполняемость	Требования к спортивной подготовке
-----------------------	----------------------	---------------------------	---------------------------	------------------------------------

Спортивно-оздоровительный	9 лет и старше	3,5	2 чел.	Рост индивидуальных физических показателей, освоение теоретических знаний
---------------------------	----------------	-----	--------	---

Тематический план рассчитан на 46 тренировочных недель. Программа включает спортивно - оздоровительный этап, состоящий из теоретического и практического разделов.

№ раздела (УЭ)	Название раздела/темы/ Тренировочный элемент (ТЭ)	Форма проведения занятий	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
			всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	Устная информация	16	16		Собеседование
	Техника безопасности в спортивном зале		2	2		
	Спорт, физическая культура – как средство укрепления здоровья		1	1		
	Гигиена, режим дня, закаливание организма и питание спортсмена		3	3		
	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.		2	2		
	Характеристика спортивного снаряжения: размеры и разметка корта, размеры шаров, способы измерения расстояния между шарами.		2	2		
	Правила соревнований по бочча.		2	2		

2	Общая физическая подготовка (ОФП) Обще-подготовительные упражнения: с предметами; без предметов; с использованием гимнастических снарядов на развитие качеств	тренировочное занятие	54	3	51	Контрольное тестирование, срезы
	Выносливость		14		14	
	Сила		16	1	15	
	Координация		14	1	13	
	Ловкость		6	1	5	
	Гибкость		4		4	
3	Специальная физическая подготовка (СФП) Специально-вспомогательные упражнения к элементам:	тренировочное занятие	25	2	23	Контрольное тестирование, срезы
	Имитационные упражнения		7		7	
	Развитие глазомера		4		4	
	Соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма		4	1	3	
	Соответствие временного интервала		2		2	
	Развитие силы кисти		4		4	
	Подготовительные спаринги		4	1	3	
4	Техническая подготовка	Тренировочное занятие	36	5	31	Контрольное тестирование, спаринги
	Отработка позы броска		8	1	7	
	Отработка кучности		11	1	10	
	Техника задержки дыхания при броске		8	1	7	
	Техника захвата мяча		8	1	7	
	Техника бросков «пунто», «раффа», «воло»		11	1	10	

5	Тактическая подготовка	Тренировочное занятие, тренировочные спарринги	22	4	18	Контрольное тестирование, спарринги
	Тактика применения технических приемов		7	1	6	
	Тактика игры (выбор направления выполнения броска)		5	1	4	
	Противодействие тактическим приемам		4	1	3	
	Решение тактических задач		6	1	5	
6	Психологическая подготовка	Тренировочное занятие, тренировочные спарринги	15	3	12	Наблюдение, тестирование
	Психическая саморегуляция		7	1	6	
	Упражнения в соревновательном режиме		2	1	1	
	Упражнения при условии психологического сопротивления		4	1	3	
	Упражнения для определения индивидуального рейтинга		2		2	
7	Восстановительные мероприятия	Тренировочное занятие, релаксационные занятия	6		6	Обследование самочувствия
	Педагогические средства восстановления - организация и программирование тренировок		2		2	
	Гигиенические средства восстановления - рациональный суточный режим жизни		2		2	
	Психологические средства восстановления - рационализация, сублимация, десенсибилизация		2		2	
8	Интегральная подготовка	Открытое (контрольное внутригрупповое	6		6	Выявление лидеров

		соревнование)				
9	Контрольные испытания	тренировочное занятие	В рамках соответствующих видов подготовки/ 1 раз в год			Контрольные нормативы
			Всего часов	в т.ч. теория	в т.ч. практика	
	Всего часов		180	33	147	

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка обеспечивает формирование специальных знаний, которые необходимы для успешной деятельности в бочка. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций в течение тренировочного процесса. Они органически связаны с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Материал разделов подготовки распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст и возможности восприятия информации занимающимися и излагать материал в доступной им форме.

Некоторые темы требуют неоднократного повторения, на пример меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований, инструктажи по технике безопасности.

Одна из форм проведения теоретической подготовки - посещение соревнований через изучение на них технической и тактической подготовленности соперников, наблюдение за действиями судей, просмотр видеофильмов и спортивных репортажей по бочча.

Тема: Техника безопасности мест проведения занятий и профилактика травматизма.

В бочча, как в любом виде спорта, существуют свои профессиональные травмы. К ним можно отнести: растяжения сухожилий и связок в игровой руке в кистевом, локтевом и плечевом суставах, раневые повреждения пальцев игровой руки об обод или острые углы инвалидной коляски.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма занимающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе.

Общие требования безопасности.

* Тренер в своей работе обязательно руководствуется должностными инструкциями и инструкцией по технике безопасности.

* Тренер ведёт тренировочные занятия согласно утвержденному расписанию, отвечает за жизнь находящихся на занятии, осуществляет воспитательную работу, направленную на выполнение правил поведения в раздевалках, спортивном зале и требует соблюдения внутреннего распорядка.

*В целях предупреждения несчастных случаев постоянно поддерживает высокую дисциплину среди занимающихся и следит за соблюдением ими правил безопасности.

*Соблюдает правила пожарной безопасности: умеет пользоваться средствами пожаротушения, умение применять навыки оказания первой медицинской помощи, знание плана эвакуации из залов и раздевалок.

Большинство видов травм происходит не по случайности, а из-за нарушений основных требований к технике безопасности, т.е. боччист, выезжает на корт или приступает к выполнению упражнений, не разогревшись достаточно, не проведя специальных упражнений на растяжение и не подготовив необходимые группы мышц к нагрузке. В связи с этим большое значение в предотвращении растяжений связочного спортивного травматизма играют профилактические упражнения. Правильное их применение, как в подготовительной, так и в основной части занятия, а также рациональное дозирование нагрузки помогают избежать многих проблем со здоровьем. При достаточно серьезном внимании тренера к профилактике травматизма на занятиях в бочча он почти исключается. Следует также помнить, что помимо техники безопасности успех в лечении и предупреждении во многом предопределяется доврачебной помощью. В связи с этим тренер независимо

от специализации должен не только знать, но и уметь оказывать первую медицинскую помощь при самых различных повреждениях.

Требования безопасности перед началом занятий.

- *Тренер перед началом занятия надевает спортивную одежду и сменную обувь, не создающие помехи для осуществления деятельности.
- *Приходит на занятие заблаговременно, не менее чем за 10 минут до начала занятия с целью контроля технического состояния спортивного оборудования и готовности зала.
- *Проверить исправность инвалидной коляски, особенно тормоза.
- *Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов.
- *Тренер систематически проводит с занимающимися инструктаж по технике безопасности. Результат и дата проведенного инструктажа фиксируется в журнале групповых занятий
- *Проводит физическую разминку.

Требования безопасности во время занятий.

- *Во время занятий вблизи игровых кортов не должно быть посторонних лиц.
- *При выполнении бросков, столкновениях колясками и падениях с колясок игрок должен иметь страховочные ремни для укрепления тела.
- *Следует серьезно отнестись к включению в занятия бочка после гриппа или ОРВИ, т.к. такие болезни часто могут ослаблять организм. В связи с этим следует соблюдать рекомендации врачей и к интенсивным нагрузкам приступать не ранее чем через 1-2 недели после выздоровления, чтобы избежать осложнений после болезни.
- *Не вести игру влажными руками.
- *Соблюдать игровую дисциплину.
- *Тренер постоянно находится в спортивном зале, осуществляет непрерывный контроль за соблюдением дисциплины и выполнением заданий. Тренеру выходить из зала во время занятия ЗАПРЕЩАЕТСЯ.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. Информировать всех занимающихся о следующих действиях:
 - При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
 - При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру, при необходимости вызвать машину Скорой помощи.
- *При возникновении пожара прекратить работу, эвакуировать занимающихся из зала, сообщить администратору спортивного комплекса о случившемся.
- *Тренер обязан прекратить занятие и обеспечить организованный выход всех занимающихся из спортивного зала в случае какой-либо аварии или наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью.

Требования безопасности по окончании занятий.

- *Тренер следит за тем, чтобы в отведенное место был убран инвентарь и оборудование: мячи, вспомогательный инвентарь и коляски.
- *После занятия последним выходит из зала.

Тема: Спорт, физическая культура – как средство укрепления здоровья.

Спорт - это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, специфические межчеловеческие отношения и установления в сфере этой деятельности. Спорт является платформой для воспитания чувств: уверенности в своих возможностях, самоудовлетворения, осознания себя в социальном контексте, в контексте взаимоотношений.

Социальное значение физкультуры и спорта: это средство социальной интеграции инвалидов в общество, мощный стимул восстановления или установления контакта с окружающим миром, признания их как равноправных граждан. Локомоторный аппарат инвалида, занимающегося спортом, претерпевает изменения - отмечается ряд положительных сдвигов в костно-суставной и мышечной системах.

Занятия физическими упражнениями при ДЦП оказывают оздоровительное и общеукрепляющее влияние на детский организм; улучшают обменные процессы и кровообращение; предупреждают появление спаек между окружающими тканями; укрепляют ослабленные мышцы, восстанавливают двигательную координацию, борются с искривлением позвоночника и так далее.

С помощью адаптивного спорта и физической культуры формируется у занимающихся осознанное отношение к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Значение средств адаптивной физической культуры для коррекции двигательных функций инвалидов с детским церебральным параличом.

Она направлена на мобилизацию всех двигательных возможностей для восстановления функции поражённых мышц, для коррекции дефектов моторики с целью оптимального формирования основных локомоторно - статических функций: прямо стояния, ходьбы, манипуляторной деятельности рук.

Тема: Гигиена, режим дня, закаливание организма и питание спортсмена.

Понятие о гигиене. Личная гигиена боччиста, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий бочча. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

Понятие об инфекционных заболеваниях болезнях Меры профилактики (предупреждение заболевания).

Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания солнце, воздух, вода.

Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания в различные периоды подготовки.

Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия.

Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

Питание перед занятием

Прекрасный источник энергии – это продукты богатые углеводами. Даже небольшое количество углеводов поддержит силы во время тренировки, постоянно снабжая энергией в течение всего занятия. Оптимально поесть - примерно за час перед тренировкой, чтобы избежать чувства дискомфорта.

Рекомендуемые варианты:

-Макароны из муки грубого помола, рис, в небольших количествах, обеспечат вас необходимыми углеводами. Фрукты, в свою очередь, такие, как бананы, снабдят ваш организм калием.

-Не забывайте пить достаточно жидкости, чтобы поддерживать водный баланс, даже во время занятий.

Какой пищи следует избегать:

-Жирная пища тяжело переваривается желудком, что может привести к расстройству желудка и дискомфорту во время занятий.

Питание после тренировки.

Восстановить потерянные ресурсы организма следует в первые 20 – 30 минут после занятия. Если занятие по утрам, можно захватить с собой разнообразные снеки, чтобы подкрепляться в течение дня, восстанавливая силы.

Рекомендуемые варианты:

-Снеки: восстановительные напитки помогают восстановить комплекс углеводов, а протеиновые батончики и фрукты полезно есть, пока вы не пообедали более существенно.

-Основные блюда: включение белков в меню позволит мышцам восстановиться, в этом помогут: рыба, курица, индейка, говядина, яйца, нежирный сыр. Другие полезные - и вкусные – продукты для обеда могут включать макароны из муки грубого помола, свежие фрукты и нежирный йогурт.

Тема: Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.

Гигиена занятий физическими упражнениями направлена на то, чтобы физические упражнения и внешние условия их выполнения оказывали благотворное влияние на организм спортсмена.

Гигиена занимающегося включает следующее:

- 1) организацию труда и отдыха,
- 2) самоконтроль над влиянием режима и занятий спортом,

- 3) соблюдение гигиены в личной жизни,
- 4) соблюдение специальных гигиенических правил в отношении одежды и обуви, жилища, питания и т.п.

Ложиться спать и вставать необходимо в одно и то же время. Сон является необходимым отдыхом для всего организма. Сон - это торможение клеток головного мозга, задержка их деятельности. Во время сна наблюдается понижение функций организма, замедляется дыхание, уменьшается ЧСС, снижается интенсивность обмена веществ - наступает отдых всего организма. Сон имеет важное значение для поддержания здоровья, работоспособности и жизни человека. Лишение человека сна в течение продолжительного времени переутомляет организм и может вызвать тяжелые заболевания.

Для взрослого здорового человека нормальный непрерывный сон должен быть не менее 7-8 часов в сутки. Для того чтобы сон был нормальным, освежающим, перед сном не рекомендуется употреблять возбуждающие, крепкие напитки (чай, кофе) и острые блюда. Пищу нужно принимать за 1,5-2 часа до сна. Перед сном рекомендуется сделать непродолжительную прогулку на чистом воздухе.

На ночь необходимо хорошо проветривать помещение. Людям, хорошо закалившимся, рекомендуется зимой спать с открытой форточкой, а летом - с открытым окном или даже вообще на чистом воздухе. В среднем температура воздуха в спальне должна быть 16-18°. Не следует спать в том же белье, которое было на теле весь день.

Проснувшись, надо немедленно подняться с постели, освободить кишечник и мочевой пузырь, проветрить комнату и приступить к утренним занятиям гимнастикой. После гимнастики нужно принять водную процедуру.

В результате многолетнего опыта работы в области спортивной медицины четко определены основные задачи гигиены физических упражнений и спорта. Это изучение и оздоровление условий внешней среды, в которых происходят занятия физической культурой и спортом, и разработка гигиенических мероприятий, способствующих укреплению здоровья, повышению работоспособности, выносливости, росту спортивных достижений. При длительном дефиците движений возможно развитие предпатологических состояний, которые проявляются в снижении общей неспецифической устойчивости организма, в быстрой утомляемости при выполнении физических нагрузок, в низкой функциональной активности внутренних органов, в отставании в развитии двигательных качеств, изменениях в физическом развитии (чаще - избыточная масса тела за счет ожирения).

Для профилактики гипокинезии следует четко выполнять гигиенические рекомендации по режиму дня, сократить статический компонент в процессе учебных занятий и в свободное время, повысить активность во всех формах физического воспитания и трудового обучения.

Двигательная активность должна рационально, но не равномерно распределяться в режиме дня. Элементы двигательного режима должны быть разнообразными и соответствовать возможностям организма. Поскольку, занятие физическими упражнениями стимулирует обмен веществ, увеличивается сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. В

связи с этим возрастает гигиеническое значение физических упражнений, если они проводятся на открытом воздухе. В этих условиях повышается их общий оздоровительный эффект, они оказывают закаливающее действие, особенно, если занятия проводятся при низких температурах воздуха. При этом улучшаются такие показатели физического развития, как экскурсия грудной клетки, жизненная ёмкость легких. При проведении занятий в условиях холода совершенствуется терморегуляционная функция, понижается чувствительность к холоду, уменьшается возможность возникновения простудных заболеваний. Физическая культура не должна исчерпываться одними лишь физическими упражнениями, но должна включать и общественную и личную гигиену труда и быта, использование естественных сил природы, правильный режим труда и отдыха.

Для полноценных занятий физическими упражнениями важно правильно выбрать одежду и обувь. Одежда для занятий физическими упражнениями должна быть такой, чтобы ее покрой и размеры не затрудняли кровообращения, дыхания, не стесняли движений. Белье, прилегающее к телу, необходимо стирать после каждой тренировки. Загрязненную и намокшую обувь очищают, просушивают и смазывают кремом. Хранить спортивную одежду и обувь надо в проветриваемом месте.

Тема: Характеристика спортивного снаряжения: размеры и разметка корта, размеры шаров, способы измерения расстояния между шарами.

Кресла-коляски. Кресла-коляски могут быть с ручным управлением или с электроприводом; габариты кресла-коляски должны позволять разместиться спортсмену на стартовой позиции (бокс) размером 2,5 х 1 м (включая ассистента и габариты используемого инвентаря).

Максимальная высота сиденья должна быть не выше 66 см от пола.

Мячи. Игровые набивные мячи должны соответствовать требованиям международных правил, а именно:

- мячи должны быть без видимых внешних повреждений;
- материал мячей-натуральная (искусственная) кожа;
- масса мяча 275 г ± 12 г; -длина окружности 270 мм ± 8 мм; -расцветка – красный–6 шт., синий–6 шт., белый–1 шт.

Комплект судейский. Должен включать в себя:

- шаблон с отверстиями для проверки размеров мячей;
- электронные весы для взвешивания мячей;
- циркуль (каллипер) и рулетку для замера расстояний между мячами;

Конструкция устройств должны позволять производить внутренний замер расстояния, учитывая собственные толщины и габариты.

- сигнальное приспособление «coin» «индикатор», представляет собой двухцветную пластиковую (деревянную) табличку в форме круга с ручкой. Одна сторона таблички красного цвета, другая –синего.

- счетчик-табло с таймером на каждый корт.

Рампы /желоба/.

Приспособления и конструкции (направляющие рампы, подставки или базы к рампам, экстендеры, скамья для ассистента), которые используют спортсмены во время игры (в классе ВСЗ), должны соответствовать требованиям правил.

Основные требования к конструкции направляющей рампы:

- обеспечение безопасности спортсменов;
- соответствие ширины рамп диаметру мяча;
- отсутствие приспособлений (пружин, оптических прицеливаний), придающих дополнительное ускорение мячу;
- опора(база), применяемая для установки конструкции, должна быть простой в применении и обеспечивать быструю установку и замену рамп.

Скамья.

Для удобного размещения ассистента рядом со спортсменом во время соревнований (для спортсменов класса «ВСЗ») должна использоваться скамья ассистента. Скамья ассистента должна быть изготовлена из надежного материала, обеспечивать ассистенту комфортное положение. Скамья может быть заменена низким стулом со спинкой или без таковой.

Спортивная форма.

Не должна содержать поддерживающих устройств, дающих одному игроку преимущество по отношению к другим (возможна фиксация нижних конечностей, верхних конечностей, тела, не игровой руки для снижения ярко выраженных спастических проявлений).

Обувь. У участников, которые производят бросок стопой, должна иметь удобную для спортсмена застежку, позволяющую спортсмену легко и быстро снять обувь.

Тема: Правила соревнований по бочча.

Соревнования по бочча должны проводиться в соответствии с международными требованиями, правилами BISfed.

В игре используются мячи. В набор мячей для бочча входят 6 красных, 6 синих и один белый мяч. Критерии мячей Вес 275 г +/- 12 г. Длина окружности: 270 мм +/- 8 мм.

ЦЕЛЬ ИГРЫ: приблизить свои мячи как можно ближе к белому мячу (центральному), при этом можно выбивать мячи соперника.

В командной игре матч состоит из шести (6) периодов, за исключением случаев тай-брейка. Команда состоит из 3 человек колясочник, с ДЦП, (можно ДЦП на коляске) или колясочник и 2 ДЦП. Каждый игрок начинает один период. Контроль Джек бола переходит по порядку от 1-й игровой зоны к 6-й. Каждый игрок получает два мяча. Сторона, бросающая красные мячи, занимает боксы 1, 3 и 5. Сторона, бросающая синие мячи, занимает боксы 2, 4 и 6.

Количество мячей в командных дисциплинах

Максимум два на игрока и один Джек бол на команду.

Бросок Джек бола

Сторона, играющая красными мячами, всегда начинает первый период.

Судья вручает Джек бол соответствующему игроку и устно объявляет начало периода.

Игрок должен бросить Джек бол в соответствующую зону корта.

Нарушения при броске Джек бола

Джек бол считается брошенным с нарушением, если

- он не пересекает V-линию;
- пересекает V-линию, а затем возвращается в зону, которая не засчитывается;
- выбрасывается за пределы корта;
- нарушение совершено игроком, бросающим Джек бол.

Если при броске Джек бола произошли нарушения, то мяч бросает игрок, который должен бросать Джек бол в следующем периоде. Если при броске Джек бола нарушения произошли в финальном периоде, он будет брошен игроком, выбрасывающим его в первом периоде. Джек последовательно передается игрокам, пока не попадает на корт.

Если при выбросе Джек бола произошли нарушения, в следующем периоде его будет бросать игрок, который должен был его бросать, если бы не произошли нарушения.

Бросок на корт первого мяча

Игрок, который бросает Джек бол, также бросает первый цветной мяч.

Если мяч выброшен за пределы корта или возвращен в результате нарушения, эта сторона продолжает бросать, пока мяч не приземлится в засчитываемой зоне корта или пока не брошены все мячи. В парах и командах любой игрок со стороны, намеревающейся произвести бросок, может бросить на корт второй (2-й) мяч. Это решение принимает капитан.

Бросок первого мяча соперника

Затем бросок производит противоположная сторона.

Если мяч выброшен за пределы корта или возвращен в результате нарушения, эта сторона будет продолжать бросать, пока мяч не приземлится в засчитываемой зоне корта или пока не брошены все мячи. В парах и командах может бросать любой игрок, назначенный капитаном.

Бросок оставшихся мячей

Стороной, бросающей следующей, будет та, у которой мяч находится дальше от Джек бола, если только она не выбросила все свои мячи. Если она их выбросила, то следующей бросать будет другая сторона. Данная процедура будет продолжаться до тех пор, пока обеими сторонами не брошены все мячи.

Завершение периода

После того как все мячи были брошены, судья объявляет счет. Считается количество мячей одного цвета, которые оказались ближе, чем самый ближний мяч соперника, при этом побеждает ТОЛЬКО ОДНА КОМАНДА. Если имеются штрафные броски, они выполняются в конце, нужно попасть в квадрат 20*20 см в центре корта. Мяч не должен касаться сторон квадрата. Затем судья устно объявляет о конце периода.

Если после 6 эндос счёт равный проводят тайм-брейк — джек-бол ставят на крест.

ЗАПРЕЩЕНО!

бросать мяч до сигнала судьи, а также заступив за пределы бокса — штраф 2 мяча в конце энда бросает соперник

разговаривать, шуметь вовремя броска соперника — штраф 2 мяча в конце энда.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Направлена на развитие сохранных двигательных качеств — остаточной мышечной силы /рабочей руки или ноги, выносливости, ловкости, а также на обогащение, при возможности, разнообразными двигательными навыками.

Удельный объем общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач тренировки, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность приема броска мяча еще незначительна (малая нагрузка в упражнениях по технике). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например, блокировка Джек бола. Занятие заканчивают игровой практикой в спарринге.

Способы и содержание упражнений для работы с людьми, страдающими церебральным параличом

1. Упражнения для растягивания мышц: снятие напряжения в мышцах, профилактика тератогенеза, расширение диапазона движения.
2. Упражнения для развития чувствительности мышц; для выработки силы, дающей возможность регулировать определенный участок мышцы.
3. Упражнения для улучшения функционального состояния нервной ткани посредством тренировки чувствительности нервов.
4. Упражнения взаимного влияния для укрепления ведущих и антагонистических групп мышц.
5. Упражнения на выносливость, для поддержания эффективности функционирования органов.
6. Тренировка на расслабление, для устранения спазмов, напряженности и судорог.
7. Тренировка ходьбой (для обучения нормальной ходьбе).
8. Тренировка органов чувств: упражнения для стимулирования органов чувств через повышение чувствительности мышц.
9. Упражнения на подъем по наклонной плоскости для улучшения равновесия и двигательной силы.
10. Упражнения на сопротивление: постепенно увеличивающаяся тренировка на сопротивление для развития мышечной силы

Нормализация тонуса мышц. Обучение подавлению усиленного проявления позотонических реакций.

1. Используются позы, направленные на формирование навыка регуляции положения частей тела по отношению к голове в разных исходных позициях, например, лёжа на спине голова прямо, вправо, влево, согнута к груди, сидя голова прямо, в сторону, вперёд, назад и т.д. Выполняется с открытыми и закрытыми глазами, способствуют развитию мышечного чувства, чувства положения и движения.

2. Содействие становлению и оптимальному проявлению статокинетических рефлексов. Здесь важна функция равновесия, что достигается использованием упражнений на сохранение равновесия при преодолении противодействия, упражнения на качающейся плоскости, на уменьшенной площади опоры.

3. Восстановление мышечного чувства, стабилизация правильного положения тела, закрепление навыка самостоятельного стояния, ходьбы. Применяются упражнения для развития и тренировки возрастных двигательных навыков: ползание, лазание по скамейке, метания. Используют зеркало, перед которым человек принимает положение правильной осанки у опоры.

4. Систематическая тренировка равновесия тела, опороспособности конечностей, развитие координации элементарных движений в сложных двигательных комплексах. Человек пытается прямо стоять и ходить, вырабатываются правильные двигательные навыки в самообслуживании, обучении, игре и трудовом процессе.

Примерное содержание занятий для всех этапов подготовки.

- сидя на коляске, на задержку дыхания, растяжение, статику, не смотреть на части тела, оказать помощь при трудности выполнения.

	Описание упражнений	Число повторений	Методические указания
Для подготовительной части			
1	Построение в шеренгу. Руки вверх - растянуться	2 раза	На вдохе
Основная часть			
1	Резкие вдохи через нос	8 раз	Темп резкий
2	Растирание ушей ладонями	15-20раз	Быстро

3	Пережевывание - движение ртом	36 раз	Быстро
4	Ладонями сделать домик над переносицей (надавливать на глаза)	4 раза	Мягко, медленно
5	Наклоны головы вправо-	4 раза	Мягко, медленно
6	Повороты головы в стороны	4 раза	Мягко, медленно
7	Ладонью надавить на висок справа, слева	4 раза	Создать напряжение
8	Ладонями надавить на лоб	4-6 раз	То же
9	На вдохе руки в стороны, вниз растянуться	4 раза	В статике
10	Охватывающие движения левой рукой правого плеча стараясь достать область лопаток и наоборот	по 3 раза	Удержать
11	Движение плечами вверх, вниз «Черепашка»	6-8раз	С удержанием
12	Круговые вращения плечами ладони на плечах	То же	Медленно
13	Руки вперед на высоте плеч ладони внутрь, наружу	То же	Удержание на статику
14	Шагающие движение руками вдоль обода	10-20 раз	Удержание на статику
15	Руки на ширине плеч ладонями вниз, кулаки сжимать и разжимать	10-20 раз	В темпе
16	Круговые вращения вперед, назад кистями (внутри большой палец)	То же	То же
17	Натяжение кистей верх, вниз противоположной	по 5 раз	Медленно
18	Руки вперед (имитация движения открываю и	по 5 раз	Медленно

19	Колено поднять к животу при возможности	То же	Попеременно
20	Ладони к плечам раскачивание в стороны туловищем	4-6 раз	Медленно с задержкой
21	Наклоны туловища вперед, руки замком	2 раза	на выдохе с удержанием
22	Наклонить туловище вперед, смотреть вправо и	2-4 раза	Медленно
23	На вдохе втянуть живот, на выдохе надуть	2-4 раза	Медленно
24	Руки вдоль тела (коляски) не двигаться-замри	20 сек	С задержкой дыхания
25	Соединить ладони перед собой напрячь пальцы «Алмазик»	4 раза	Глубокий вдох, выдох порционно
26	Руки поднять вверх на вдохе растянуться-большой палец в натяжении, резко сбросить руки резкий выдох «ХА»	4 раза	Задержка дыхания 5 сек.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

3.1. СФП - развитие физических качеств и способностей, специфичных для бочча.

Задачи ее непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, равномерное сокращения мышц, развитие мышц руки или ноги), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в бочча, реакция на жесты судьи). Важное место занимают понятие разбивки корта на зоны для удобства применения упражнений и приемов.

Систематическое применение использования зон на корте подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков в технике броска мяча.

№	Упражнения СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска мяча.
1	Нагрузка с медицинской резинкой верхних или нижних способов бросков /две руки или две ноги. 100 раз x 3 подхода	Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой).
2	Упражнения с отягощениями (мешок с песком 200-500 грамм, манжеты на запястьях). Необходимый вес определяется путем деления макс. поднятого веса на 2.	Броски набивного мяча от груди двумя руками на дальность.
3	Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой и при возможности ловля.	Многократные броски баскетбольного мяча о стену и ловля его.
4	Сидя на коляске на расстоянии 2-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках. Бросить мяч о стенку и поймать мяч по возможности.	Упражнения с гантелями 1-3 кг для кистей рук.
5		Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные выбросы мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до
6	<u>Индивидуальные действия:</u> выбор зоны для определения коронной точки для Джек бола, многократные броски до 300 раз в определенную зону.	Многократные выбросы мяча на дальность.
7	<u>Командные действия:</u> система игры с двумя мячами из разных боксов, возможна игра двух партнеров, быстрая игра «Фейстгейм» используя, только два мяча.	Броски мяча нижним или верхним способом рабочей рукой или ногой.

8	Парные действия: система игры с тремя мячами из боксов 2,3,4,5 возможна игра двух партнеров, быстрая игра «Фейстгейм» используя, только три мяча.	Броски мяча нижним или верхним способом не рабочей рукой или ногой.
---	---	---

Индивидуальные упражнения с предметами.

Специальная физическая подготовка (СФП).

- Нагрузка с медицинской резинкой верхних или нижних способов бросков /две руки или две ноги 100 раз x 3 подхода.
- Упражнения с отягощениями (мешок с песком 200-500грамм, манжеты на запястьях).
- Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой и при возможности ловля. Сидя на коляске на расстоянии 2-1,5 от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, бросить мяч о стенку и поймать мяч, при возможности, (стараться выполнять ритмично, без лишних движений).
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска мяча.
- Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой).
- Броски набивного мяча от груди двумя руками на дальность (соревнование). Многократные броски баскетбольного мяча о стену и ловля его.
- Упражнения с гантелями 1-3 кг для кистей рук.
- Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные выбросы мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные выбросы мяча на дальность. Броски мяча нижним или верхним способом рабочей рукой или ногой.
- Броски мяча нижним или верхним способом не рабочей рукой или ногой.

3.2. СФП - развитие специфических для вида спорта качеств, направленных на:

- развитие глазомера (приложение 1),
- дифференциацию мышечных усилий при выполнении действий с мячом (приложение 2),
- развитие пространственной ориентировки, удержание статического и динамического равновесия (приложение 3).

Приложение 1

Подвижные игры на развитие глазомера.

1. «Набрасывание колец»

Подготовка

Используются 3 кольца диаметром 20 – 30 см. Устанавливается табурет ножками вверх или палка на стойке высотой 0,5 м. На расстоянии 2 - 3 м от стойки или табурета проводится черта. Играющие встают в колонну друг за другом около черты.

Описание игры. Первый участник берет 3 кольца и старается последовательно набросить их на ножки от табурета или на палку, затем кольца бросает следующий и т. д. Отмечаются участники игры, сумевшие набросить все 3 кольца.

2. «Попаду в мяч»

Подготовка. Посередине площадки кладется волейбольный мяч. Играющие делятся на 2 команды и строятся в шеренги на противоположных сторонах площадки. Желательно, чтобы между ними было расстояние 18 – 20 м. Перед носками играющих проводится по черте. Каждый игрок одной из команд получает по теннисному мячу.

Описание игры. По сигналу тренера игроки, не заходя за черту, бросают маленькие мячи в волейбольный мяч, находящийся посередине площадки, стараясь откатить его к команде соперников. Игроки другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так поочередно команды метают мячи установленное количество раз. Можно дать всем по мячу, и тогда все одновременно бросают мячи в большой мяч. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой. Бросают мячи одновременно по сигналу. Если волейбольный мяч выскочит далеко в сторону от играющих, его возвращают на прежнее место. При присуждении победы учитываются сделанные ошибки.

3. «Метко в цель»

Подготовка. Оборудование: площадка, маленькие мячи - по количеству в половину играющих и 10 городков. По центру площадки проводится черта, вдоль которой ставится 10 городков. Играющие делятся на 2 команды и располагаются шеренгами одна против другой на противоположных сторонах площадки. Участники одной команды получают по маленькому мячу.

Описание игры. По установленному сигналу тренера играющие бросают мячи в городки, стараясь их сбить. Сбитый городок ставится на 1 шаг ближе к команде, участник которой его сбил. Затем также по сигналу бросают мячи в городки и игроки другой команды, и сбитые городки ставятся на шаг ближе к ним. Каждая команда бросает мячи установленное количество раз. Выигрывает команда, сумевшая приблизить к себе городки на большее число шагов. *Правило.* Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. При броске нельзя заходить за черту, проведенную перед командами.

4. «Верный глаз»

Подготовка. Оборудование: поляна, площадка, зал, комната. Листки бумаги и карандаши - по количеству играющих. Играющие становятся на одной линии около тренера, и каждый из них получает набор карточек с цифрами.

Описание игры. Тренер указывает на какой-нибудь предмет, находящийся в 6 - 10 м от линии играющих. Играющие оценивают расстояние до указанного предмета и показывают цифру тренеру. В конце тренер просит участника встать на точку на расстояние, которое он показал. Выигрывают те, у кого лучше глазомер.

5. «Подвижная цель»

Подготовка. Зал, площадка, 1 или 2 волейбольных мяча. Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками чертится окружность. Играющие получают волейбольный мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Если позволяет помещение, то лучше играющих поставить в 2 круга и в каждом из них проводить игру самостоятельно.

Описание игры. Играющие, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего. Водящий, спасаясь от мяча, перемещается и увертывается в кругу. Тот, кто попал в водящего мячом, не заходя за черту, меняется с ним местом. Играют 5 - 7 минут. Отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться дольше других в середине круга и наиболее меткие игроки. Если играют в 2 кругах, можно провести между ними соревнование: начиная одновременно игру по сигналу в двух кругах, отмечают, в каком из них быстрее удастся попасть мячом в водящего. В этом случае водящим каждый раз становится игрок другой команды.

Правило:

1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается.
2. Если в водящего попал мяч, отскочивший от пола или от предмета, то попадание не засчитывается.
3. При броске мяча в водящего заступать за черту окружности нельзя; заступившему попадание не засчитывается.

Приложение 2.

Подвижные игры для дифференциации мышечных усилий при выполнении действий с мячом.

1. «Точный расчет»

Команды из 2 - 4 человек строятся в 2 - 3 колонны за линией броска. В руках у каждого игрока мешочек с песком. Впереди перед каждой командой на расстоянии 5 - 8 м лежат гимнастические обручи. По сигналу первые, затем вторые, третьи и т. д. номера поочередно бросают свои мешочки, стремясь забросить их в обручи. Выигрывает команда, показавшая лучший результат.

Варианты:

- 1) броски выполняют в начерченную на полу (земле) поперечную полосу шириной 50 - 60 см. Победитель определяется по числу мешочков, оказавшихся в пределах этой полосы;
- 2) броски осуществляют на табуретки (стулья, ящики, кубы), установленные напротив команд на расстоянии 3 - 5 м. Выигрывает команда, у которой на табуретке окажется больше мешочков.

2. «Кто дальше бросит?»

Группа делится на несколько команд, которые выстраиваются одна за другой за линией старта, по ширине площадки. Впереди на расстоянии 5 м от линии старта проводят несколько линий на расстоянии 2 м друг от друга. По сигналу играющие первой команды бросают мешочки с места одной рукой из-за головы, стремясь забросить их за самую дальнюю линию. Затем по очереди задание выполняют занимающиеся второй команды и т. д. Побеждает команда, забросившая больше мешочков за самую дальнюю черту.

Варианты: 1) метать «не ведущей» рукой;

2) забросившие мешочки за самую дальнюю пятую черту получают для своей команды три очка, за четвертую - два, за третью - одно. Бросившие ближе очков не получают. Победитель определяется по сумме набранных очков.

3. «Попади в мяч».

Играющие становятся в две разомкнутые на два шага шеренги друг напротив друга на расстоянии 30 м одна от другой. Перед колясками играющих проводят черту. Посередине площадки лежит волейбольный мяч. Игроки обеих команд дается по равному количеству мячей. По сигналу игроки одновременно стремятся попасть в волейбольный мяч и откатить его в сторону противоположной команды. Брошенные мячи собирают и метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Команда, которой удастся закатить мяч за черту другой, выигрывает.

4. «Гонка мячей по кругу».

Играющие образуют две команды, встают в одну линию (расстояние между командами 2 м). На против команд лежат по 2 обруча: 1й на расстоянии 3м, 2й на расстоянии 5 м. У каждого из игроков команды в руках по 2 мяча (красный и синий). Игроки поочередно совершают бросок красным мячом в ближний обруч, синим мячом в дальний обруч.

Вариант: а) броски могут совершаться всеми игроками команды одновременно;

б) может быть поставлено условие – бросать нерабочей рукой.

Выигрывает команда, у которой больше мячей в обручах.

Вариант: больше мячей в одном из обручей. Если нет, обручей можно использовать перевернутый табурет или коробку.

Приложение 3

«Особенности развития ориентировки в пространстве у детей с ДЦП».

При ДЦП у детей из-за двигательных расстройств восприятие, как себя, так и внешнего окружения нарушено.

Развитие ориентировки в пространстве начинается с дифференцировки пространственных отношений собственного тела (соматогнозис).

У многих детей с ДЦП затруднения в формировании пространственных представлений проявляются в несформированности пространственного

анализа и синтеза, недостаточности ориентировки в направлениях пространства и затруднениях определения пространственных отношений между предметами.

Упражнения носят общеразвивающий характер и выполняются, лежа на матах. На животе.

1. По команде тренера поднять перед собой руку (левую, правую).

2. Т. с. с подниманием ноги.

3. Т. с. с подниманием разноименных руки-ноги.

4. Упражнения 1-3 лежа на спине.

5. Гантели в руках, правая рука внизу, леваяверху. По команде сменить положение рук. *Упражнение направлено на развитие координации движения занимающихся, укреплению мышц груди*

6. Ноги поднять вверх, статика 5-10 сек 2- опустить. *Упражнение направлено на укрепление мышц пресса.*

На спине

7. Начертить круг поднятой стопой по команде (левой, правой) поочередно.

Упражнение направлено на укрепление передней поверхности бедра

8. Согнуть ноги в коленях, руки в стороны. По команде опустить обе ноги вправо-влево. *Упражнение направлено на укрепление косых мышц пресса*

9. Лежа на спине руки по сторонам развернутыми ладонями с поворотом пытаться достать вторую ладонь.

10. Выполнить 2 -3 переворота через левый бок. Т. с. через правый.

На спине с инвентарем.

11. В руках гимнастическая палка. По команде поднять руки на угол 90°- опустить. *Упражнение направлено на развитие и укрепление грудных мышц*

12. Т. с. руки опустить в сторону.

13. К поднятым на 90° рукам поднять ноги поочередно (правую, левую) по команде. *Упражнение направлено на развитие координации движения занимающихся, укреплению мышц спины*

14. В руках гантели (1кг). Жим гантелей вверх- выдох, опустили-вдох

Упражнение направлено на укрепление грудных мышц, бицепса

15. Стоя на четвереньках. По команде сесть себе на пятки.

16. Стоя на четвереньках. По команде сесть вправо-влево от пяток.

3.3. СФП — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на мышечные группы, механизмы энергообеспечения, которые определяют успех соревновательных движений.

Основными средствами соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Выполнение одного и того же упражнения в разном ритме и темпе способствует развитию внимательности, чувства ритма, темпа и времени — важнейших компонентов любого двигательного действия, которые обычно трудно воспринимаются при обучении сложно-координационным упражнениям.

Раздел 3. Техническая подготовка.

Спортивная техника – это, прежде всего, общая механика и биомеханика движений. Важнейшей задачей при ее формировании является выделение в каждом виде технических действий ключевых, основных пунктов и точек, обуславливающих действенность технического приема в целом и служащих опорными звеньями в обучении и совершенствовании персонально оптимальной техники движений.

Следующая задача технической подготовки является эффективная методика обучения и совершенствования.

Третий ключевой момент в проблеме технической подготовки – это выраженная тактическая, соревновательная направленность любого технического приема. Техника представляет собой фундамент для последующей тактической и интегральной подготовки.

Основной технический прием – бросок.

Бросок – это перемещение мяча в пространстве из броскового бокса на корт, выполненное спортсменом каким-либо доступным для него способом: рукой – посредством замаха с последующим быстрым движением вперед верхней конечности и выпуском мяча из пальцев; ногой – посредством удара по мячу отведенной назад, согнутой в коленном суставе, а затем достаточно резко выпрямленной нижней конечностью; при использовании вспомогательного средства, когда спортсмен высвобождает мяч, чтобы он скатился по специальному желобу. Выполнение боччистом броска рукой близко по своей сути к выполнению таких метаний малого мяча как «прямой рукой сверху», «из-за спины через плечо», «прямой рукой снизу». Поэтому целесообразно рассматривать методику обучения метанию малого мяча как основу для построения методики формирования техники бросков мяча в игре бочча.

Методика обучения броску.

Игровое действие «бросок игрового мяча на корт» подразделяется на две стадии: принятие исходного положения и выполнение броска, необходим подбор специальных упражнений для выработки соответствующего двигательного навыка, относительно цели и траектории движения мяча.

Стадия принятия исходного положения перед выполнением броска. На данной стадии спортсмен корректирует свое положение в игровом боксе относительно Джек-бола, фиксирует позу для дальнейшего результативного броска, прицеливается. Для этого боччист разворачивает кресло-коляску по направлению броска и принимает в нем максимально устойчивое положение.

Задача тренера при обучении выполнению указанных действий – помочь спортсмену найти нужное положение, запомнить его и выработать навык самостоятельного перемещения в игровом боксе для принятия соответствующего исходного положения.

Алгоритм обучения спортсмена – боччиста выбору оптимального исходного положения перед выполнением броска на основе учета его индивидуальных двигательных действий:

1. Определение ориентиров на теле спортсмена и на кресле-коляске, выполняющих роль прицела:

✓ Первый, основной, ориентир всегда находится на кисти игрока. В зависимости от способа выполнения броска устанавливаются следующие ориентиры на кисти: для выполнения броска ладонью вперед (верхний и нижний броски) – центр ладони; для выполнения броска тыльной поверхностью ладони вперед (нижний бросок) – пястно-фаланговый сустав третьего пальца; для выполнения броска боковой поверхностью ладони вперед (нижний бросок) – вершина угла, образованного продольными осями первого и второго пальцев. При выполнении броска ориентир на кисти спортсмена должна находиться на одной прямой с целью (Джек-болом), «указывать на цель».

✓ Вторым, дополнительным, ориентиром могут служить подлокотник кресла-коляски, стопа или бедро спортсмена, вытянутая вперед рабочая рука. Выбор дополнительного ориентира определяется индивидуальными двигательными действиями спортсмена. Если спортсмен в достаточной степени может контролировать произвольные движения (спастику и атетоз), и при выполнении броска его рука преимущественно не отклоняется от основного направления движения, хорошим дополнительным ориентиром являются подлокотник кресла-коляски или бедро, соответствующие рабочей руке. При развороте спортсмена по направлению к Джек-болу дополнительный ориентир, также, как и основной должен находиться на одной прямой с целью.

Более сложная ситуация возникает, если произвольные движения спортсмена мешают ему выполнять бросок в цель по прямой, и траектория движения мяча отклоняется от прямолинейной на какой-либо угол. Как правило, в силу своих индивидуальных особенностей, спортсмен не в состоянии оценить величину этого угла и соответствующим образом скорректировать свои действия. Поэтому ему необходим дополнительный ориентир, который бы учитывал и нивелировал наиболее частое отклонение мяча от цели, то есть необходима «поправка на произвольные движения».

Такой ориентир подбирается строго индивидуально, т.к. он будет зависеть не только от произвольных движений, но и от позы спортсмена при выполнении броска, положения его конечностей (ног, нерабочей руки) относительно туловища. Например, если спортсмен из-за спастики и недостаточного разобщения рабочей руки и туловища, выполняя верхний бросок, при выпуске мяча сгибает руку в плечевом суставе в горизонтальной плоскости, в результате чего основной ориентир (центр ладони) смещается от прямой, соединяющей его с целью, то дополнительным ориентиром может служить подлокотник кресла-коляски или бедро с противоположной стороны.

При развороте кресла-коляски по направлению к цели противоположным подлокотником, угол, на который отклоняется траектория движения мяча будет компенсирован избыточным разворотом кресла-коляски в сторону рабочей руки. Правильность установки кресла-коляски в игровом боксе спортсмен может проверить по основному ориентиру, выполнив несколько движений, имитирующих бросок, до того, как возьмет мяч.

2. Выбор наиболее устойчивого положения спортсмена в кресле-коляске.

Исходя из индивидуальных особенностей осанки игрока, степени разобщения его конечностей и туловища, устанавливаются положение спортсмена в кресле-коляске, поза, из которой он будет совершать бросок, а также положение конечностей. Критерием для выбора позы служит максимально возможное снижение количества произвольных движений. В частности, спортсмену можно предложить опереться о спинку кресла-коляски, удерживать себя за подлокотник нерабочей рукой, выпрямить и скрестить ноги, либо согнуть их под определенным углом и поставить на пол или подножку кресла-коляски.

После того, как исходное положение для спортсмена подобрано, необходимо сформировать навык самостоятельного принятия исходного положения вне зависимости от места нахождения цели на корте. Для этого было разработано специальное упражнение «Разворот к мячу»: на корте в произвольном порядке размещаются игровые мячи синего или красного цвета, выполняющие роль целей. Спортсмен, используя определенные для него ориентиры, должен последовательно занять исходное положение для выполнения броска мяча к каждой цели.

Правильность исходного положения визуализируется и одновременно контролируется с помощью шнура, который привязывается к дополнительному ориентиру и натягивается, продолжая прямую, началом которой служит ориентир. Если цель попадает на эту прямую, упражнение выполнено правильно. В случае неправильного выполнения упражнения спортсмен корректирует свое положение в игровом боксе и запоминает нужное положение основного и дополнительного ориентиров относительно цели. После того, как спортсмен научится выполнять данное упражнение, его можно дополнить контролем времени и проводить в форме соревнования между участниками тренировки.

Стадия выполнения броска. На данной стадии спортсмен осуществляет двигательное действие «бросок мяча на корт», которое можно разбить на три фазы – подготовительную, основную и завершающую.

В процессе **подготовительной фазы** спортсмен должен осуществить замах для выполнения верхнего или нижнего броска. При этом ему необходимо справиться с произвольными движениями и добиться того, чтобы перед основной фазой кисть руки заняла правильное положение относительно цели. Обычно для этого спортсмен последовательно выполняет несколько замахов, что способствует уменьшению спастики и атетоза. При выполнении замаха спортсмену необходимо фиксировать взгляд на цели, что

при наличии произвольных движений туловища и в связи с низкой разобцённостью туловища и конечностей, может быть затруднено.

Формирование оптимального для конкретного спортсмена замаха перед броском достигалось путем пассивно-активного многократного повторения этого движения с помощью тренера.

Основная фаза верхнего и нижнего бросков имеет некоторые различия, но в обоих случаях присутствует быстрое, резкое движение руки вперед. В связи со сниженным разобцением туловища и конечностей в этот момент особенно сильно проявляются неконтролируемые движения как рабочей, так и нерабочей руки, которые могут изменить направление броска. Спастические сокращения сгибателей или слабость разгибателей пальцев могут привести к тому, что мяч не будет выпущен, и бросок нужно будет начинать и выполнять еще раз. Неконтролируемые повороты головы могут стать причиной утраты зрительного контакта с целью.

Выполнение бросков, как на дальние расстояния, так и на очень близкие, соответственно, требует существенных мышечных усилий либо высокой степени координации движений и согласованной работы практически всех групп мышц, что провоцирует возникновение описанных отрицательных эффектов. В связи с этим сначала необходимо определить для каждого спортсмена «комфортное» расстояние до цели, то есть расстояние, при выполнении бросков на которое, у спортсмена возникает меньше неконтролируемых движений. Выполнение специальных упражнений следует начинать, располагая цель на «комфортном» расстоянии от спортсмена, а затем, когда результативность бросков на это расстояние станет достаточно высокой, можно постепенно сокращать или увеличивать расстояние до цели.

Завершающая фаза броска характеризуется продолжением движения руки вперед. У спортсменов, имеющих спастическую форму детского церебрального паралича, при выполнении верхнего броска, возникает характерное сгибание в лучезапястном суставе, а при выполнении нижнего броска – локтевого сустава. Для спортсменов с гиперкинетической формой детского церебрального паралича характерно возникновение комплекса произвольных движений, который может затрагивать все части тела – туловище, голову, ноги, как рабочую, так и нерабочую руки.

Для уменьшения продолжительности произвольных движений после завершения броска спортсменам необходимо выполнить несколько глубоких вдохов и медленных выдохов.

В бочча применяется три вида бросков:

1. Катать мячи – ПУНТО.
2. Разбивать, сбивать, ударять с шумом – РАФФА.
3. Кидать сверху – вперед, чтобы замедлить ход бочча – ВОЛО.

1. Бросок «пунто» заключается в подкате шара к «Джек-болу». При выполнении «пунто» игрок не должен заступать за линию В (В') до момента выпуска шара из руки. Бросок «пунто» заключается в подкате шара к Джек-болу с целью получения очка. Данная техника броска известна как аккуратная. Это самый простой способ игры в бочча. Действия игрока медленные и

методичные, шар катится с минимальной скоростью для достижения максимально возможной аккуратности.

Составляющие броска.

-Тренировка в принятии стойки у стартовой линии при выполнении броска

-Тренировка в катании малого шара (Джек-бола) на различные расстояния, используя ориентиры.

-Тренировка правильного захвата большого шара (бочча), положения руки при броске, катание бочча.

Тренировка броска.

Джек-бол стоит посередине средней линии.

Джек-бол стоит на различных позициях средней линии.

Джек-бол стоит на расстоянии 9 метров от стартовой линии в середине зоны «С» (за средней линией).

Подкатывание большого шара к малому с любой точки стартовой линии, при этом Джек-бол стоит на расстоянии 11 метров от стартовой линии в середине зоны «С» (за средней линией).

Возможные условия заданий.

Определение трех ближайших шаров независимо от цвета.

Должны достичь одного результата из трёх попыток.

Достичь одного результата из трёх попыток.

Выполнение подачи бочча с целью подкатить к шару этого же цвета, сдвинуть его с места в направлении Джек-бола.

Выполнение подачи бочча с целью разбить два шара другого цвета. Шары стоят рядом или друг за другом.

Выполнение подачи бочча с целью сдвинуть Джек-бол с места: пододвинуть к шарам этого же цвета, отодвинуть от шаров соперника.

2. Бросок «Раффа».

Бросок способом «раффа» заключается в ударе определенного шара (своего или противника) или Джек-бола, выполненный с соблюдением определенных технических правил. Для того чтобы бросок был засчитан, игрок должен указать арбитру шар, по которому он хочет бить и тип броска

Бросок способом «раффа» заключается в ударе определенного шара (своего или противника) или Джек-бол, выполненный с соблюдением определенных технических правил.

- Для того чтобы бросок был засчитан, игрок должен указать арбитру шар, по которому он хочет бить и тип броска. В случае промаха брошенный шар аннулируется (удаляется с площадки), при этом все, что было сдвинуто, должно быть поставлено в первоначальное положение, если при этом противником не используется правило преимущества.

- Шар, брошенный способом «раффа» с линии В (В') должен приземлиться за линией D (D'). Шар, который попадает на эту линию или опускается на площадку до нее, должен быть аннулирован за исключением случая использования противником правила преимущества.

- Игрок может переступить за линию В(В') только после того, как он бросил шар, даже если шар еще не коснулся площадки. В случае если игрок

переступил за линию до начала броска, брошенный шар аннулируется, за исключением случая использования противником правила преимущества.

- Бросок «раффа» по Джек болу разрешается в любом месте игровой зоны. Бросок «раффа» по шарам разрешается только тогда, когда они расположены в пределах зоны D'A' (DA).

- Шары и Джек-бол, находящиеся на расстоянии 13 см и менее от заявленного шара или Джек-бола, образуют с ним единое целое (мишень). В этом случае бросок засчитывается при попадании в любой из шаров или Джек-бол, образующих мишень.

- Брошенный шар, который не попадает в заявленный шар, или Джек-бол, аннулируется, а все, что было сдвинуто возвращается в исходное положение, если не использовано правило преимущества.

- Если Джек-бол находится перед линией C' (C), а шар, выбитый способами «раффа» после соударения с торцевым бортом, пересекает линию C' (C), то он должен быть поставлен рядом с местом соударения с бортом, но не менее 13 см от него. Если возвращается брошенный шар, то он остается в том месте, где остановился.

3. Бросок «Воло».

Бросок «воло» заключается в попадании брошенным шаром в заявленный шар или Джек-бол непосредственно с лета или после отскока от покрытия площадки в точке, удаленной от края выбиваемого шара или Джек-бола на расстояние менее 40 см.

- Чтобы бросок «воло» был засчитан, игрок должен заявить этот тип броска («воло») и указать шар, по которому он хочет бить, затем он должен подождать пока арбитр начертит перед указанным шаром круговую дугу радиусом 40 см от его края и даст разрешение на бросок.

- Бросок «воло» производится в пределах линии C (C'). Игрок может заступить за линию C (C') только после выпуска шара из руки, в противном случае шар аннулируется, за исключением случая использования правила преимущества.

- При броске «воло» можно бить по всем шарам или Джек-болу, находящимся на расстоянии менее 13 см от указанного шара, если только между шаром, по которому ударили, и точкой удара о покрытие было менее 40 см.

- Шары, которые находятся в пределах зоны D - D', можно выбивать только броском «воло», т.к. бросок «раффа» в этой зоне запрещен.

- Брошенный шар, который не попадает в заявленный шар («паллино»), или попадает за пределы очерченной зоны или на саму линию, аннулируется.

- До тех пор, пока игрок не бросил последний шар, он не может перейти линию полуполя E и после броска шара способом «воло» он должен вернуться в зону AB (A'B').

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Большое внимание уделяется развитию координационных качеств, выносливости. При этом надо учитывать, как эти качества трансформируются в тактические действия и приемы игры.

Примерный перечень тактических приемов

№ п/п	Наименование упражнения	зона
1	Отработка блокировка тайбрейка (крест)	3,4
2	Пробивка ДБ бокс 3 или 4	от А до 3
3	Ближний угловой правый «кучность»	А, Б-1
4	Ближний угловой левый «кучность»	А, Б-6
5	Средний угловой правый «кучность»	Г, Д-1
6	Средний угловой левый «кучность»	Г, Д-6
7	Дальний угловой левый «кучность»	Ж, 3-1
8	Дальний угловой правый «кучность»	Ж, 3-6
9	*Блокировка по линии «дедлайн»	А 1-6
10	Блокировка по аут линии	А 3-1
11	Ближняя блокировка коронной точки	А 3-6
12	Средняя блокировка коронной точки	по выбору
13	Дальняя блокировка коронной точки	по выбору
14	*Упражнение «карамболь»	по выбору
15	*Упражнение «Выбивание Джека из корта»	по выбору
16	*Упражнение «рикошет»	по выбору
17	*Упражнение «ворота»	по выбору
18	*Упражнение «школа»	по выбору
19	*Упражнение «солдатик»	по выбору
20	*Упражнение «ближний гарден»	по выбору
21	*Упражнение «средний гарден»	все зоны
22	*Упражнение «дальний гарден»	все зоны
23	*Упражнение «гарден противника»	все зоны
24	Упражнение «блокировка»ближняя	все зоны
25	*Упражнение «блокировка»средняя	А,Б 1-6
26	*Упражнение «блокировка»дальняя	В,Г,Д 1-6
27	Выброс мячей по линии слева направо по диагонали	Е,Ж,З 1-6
28	Выброс мячей по линии справа налево по диагонали	3-1 до А-6
29	Выброс мячей с блокировкой по прямой бокс 3	А-1 до 3-
30	Выброс мячей с блокировкой по прямой бокс 4	от 3 до А
31	Нижние броски Р/рукой блокировка	от 3 до А
32	Верхние броски Р/рукой блокировка	по выбору
33	Нижние броски Н/рукой с блокировкой	по выбору
34	Верхние броски Н/рукой с блокировкой	по выбору
35	Инд. игры на левый ближний угол	по выбору
36	Инд.игры на правый ближний угол	
37	Инд. игры на левый средний угол	
38	Инд. игры на левый дальний	
39	Инд. игры на левый дальний угол	
40	Инд.игры на ближнюю линию	
41	Инд. игры на среднюю линию	

* - методическое описание упражнений ниже таблицы

«Упражнение карамболь/ подбивка»

Цель: продвинуть своим мячом свой мяч к джеку

Описание: Сделать карамболь – выстрелить из пушки, сильно ударить, чтобы продвинуть мяч.

Назначение: Прием карамболь хорош для получения очка, но при этом вы блокируете свой следующий удар. Очень сложно рассчитать, как встанет мяч у Джека, ход может быть передан сопернику при открытом Джеке.

Упражнение: Карамболь с джеком

Цель: Подвинуть Джек назад, чтобы он оказался между своими шарами.

Назначение: Перемещение Джека к своим мячам поможет вам выиграть больше очков.

Упражнение: Выбивание Джека из корта

Цель: Продвинуть своим мячом Джек за боковую линию корта

Описание: При выбивании Джека из корта он ставится в центр поля на крест.

Назначение: Если у вас осталось много мячей, это может быть хорошим способом набрать очки

Упражнение: Выбивание / Разбивка

Цель: Выбить мяч противника, поставив на его место свой мяч

Назначение: Выбивание мячей противника дает вам возможность разместить больше своих мячей у Джека и выиграть больше очков.

Упражнение: Рикошет

Цель: Использовать сторону мяча, чтобы заработать очко

Назначение: Если ваш путь к Джеку заблокирован, вы можете использовать другие мячи, чтобы заработать очки. Можно использовать как свои мячи, так и мячи соперника.

Упражнение: Свеча (тыква)

Цель: Перебросить мяч через мячи соперника, закрывающие Джек

Описание: Если перед Джеком расположена группа мячей соперника и вы не сможете заработать очко, можно перебросить группу мячей попав в Джек и отогнав его со своим мячом,

Назначение: Расширить очковую зону

Упражнение: Ворота (гейт)

Цель: Приблизить свой мяч через все мячи к джеку.

Описание: Проброс через узкую щель может быть единственным способом добраться до Джека - если вы ошибетесь, вы можете заблокировать ваш следующий бросок.

Назначение: Важно понимать, достаточное ли расстояние между мячами для свободной прокатки или необходимо раздвинуть мячи. От этого зависит сила удара.

Упражнение: Подкатка к Джеку/ Первый мяч/ Блокировка (Гард)

Цель: Расположить первый мяч как можно ближе к Джеку со стороны соперника, чтобы заблокировать подкатку мяча соперника.

Описание: Гарды могут быть ближними (0-10 см от джека), средними (до 20 см) и дальними (до 1 м). Важно помнить, что, убирая ваш гард, противник тратит свои мячи, а значит, сможет выиграть меньше очков.

Назначение гарда: помешать сопернику продвинуть свой мяч к джеку и выиграть очки.

Упражнение «Солдатык»

Цель: Подкатить мячи в плотную к джеку как только один из мячей подкатился, мяч убирается назад до тех пор пока игрок не подкатит все 12 мячей.

Описание: Игрок бросает джек, затем подкатывает мячи к джеку, как только один из мячей подкатился, мяч убирается назад до тех пор, пока игрок не подкатит все 12 мячей.

Назначение: Данное упражнение позволяет отработать точность и силу броска в цель. Также отрабатывается навык закрытия джек болла первым мячом. Данное упражнение можно выполнять на различные расстояния начиная с ближнего к дальнему и наоборот.

Упражнение «Ближний гарден»

Цель: Разбить блок на расстоянии 1-4 метра

Описание: Гарден -разбивка, один из основных приемов для игры в бочча. Примечание: На ближнем расстоянии можно выполнять гарден 2-мя способами: Либо сильно прокатывая нижним броском, или, выполняя бросок сверху способом «Парашют»

Назначение: Гарден необходим для раскрытия блока соперника и освобождения пути для подкатки мячей своего цвета к белому

Упражнение «Средний гарден»

Цель: Разбить блок на расстоянии 5-7 метров

Описание: Игрок выставляет блок, затем его разбивает

Назначение: в гардене на средней дистанции блок можно разбить таким образом, чтобы брошенный мяч остался в очковой зоне и следующим броском игрок смог за счет подбивки своего мяча набрать максимальное количество очков.

Упражнение «дальний гарден»

Цель: Разбить блок на расстоянии 7-10 метров

Описание: Игрок выставляет блок на 7-10 метров и его разбивает

Назначение: в гардене на дальнем расстоянии может быть использован только сильный нижний бросок, гарден на дальней дистанции позволяет улучшить силу и точность броска, а также, координацию движения.

Упражнение «гарден противника»

Цель: Разбить блок, выставленный соперником

Описание: Упражнение выполняется в паре, каждый из соперников выставляет блок, после этого, игроки меняются боксами и пытаются разбить блок соперника поставив свои мячи ближе к «джек болу»

Примечание: Блокировка тоже может быть разнообразной как вплотную к джеку, так и с небольшими промежутками между мячами, а также в два ряда.

Назначение: Данное упражнение полезно тем, что его можно выполнять на различные расстояния, а также стороны (перед собой или к линии «дидлайн» для облегчения или усложнения ситуации

Упражнение «Блокировка дальняя»

Цель: Заблокировать «джек болл» на расстоянии 7-10 метров

Описание: Джек кидается на расстояние 7-10 метров, затем, подкатывая красные или синие мячи, выстраивается плотная линия возле «джек бола».

Примечание: Для большинства игроков игра на расстоянии 7-10 метров дается с трудом, поэтому, даже если не получается выстроить плотную линию возле «джек бола» старайтесь поставить мяч таким образом, чтобы он перекрыл траекторию броска сопернику.

Назначение: Прием блокировки важен тем, что позволяет усложнить подкатку мячей для соперника, выступая преградой, тем самым предотвращая набор максимального количества очков в энде

Упражнение «Блокировка средняя»

Цель: Заблокировать джек болл на расстоянии 5-7 метров

Описание: Джек бросается на расстояние 5-7 метров, после этого к джеку подкатываются красные или синие мячи, образуя блок для соперника.

Примечание: Для игроков расстояние в 5-7 метров является оптимальным, поэтому если игрок уверен в своих силах, то он может заблокировать джек возле линии аута, тем самым увеличить свои шансы на победу и закрыть путь для соперника.

Назначение: Блокировка джек-болла на средней дистанции также важна для того, чтобы усложнить игру для соперника, но также, не стоит забывать о том, что заблокировать можно не только джек, но и сами мячи соперника, для того, чтобы соперник, не смог их подбить к джеку, и тем самым набрать максимальное количество очков.

Википедия. ****Дедлайн (от англ. deadline) в прямом переводе — мёртвая линия. Дедлайн — предельно допустимая линия перед аутом.*

Упражнение Блокировка по линии «дедлайн»

Цель: Заблокировать джек-болл по линии «дедлайн»

Описание: Линия «дедлайн»- линия аута, при пересечении которой мяч выходит из игры и не учитывается при общем подсчете очков в энде. Обычно блокировка выполняется на расстоянии до 5 метров. Это один из самых сложных, но при этом не менее важных приемов. Важность приема в том, что, заблокировав джек таким образом, большая часть мячей соперника уйдет в аут при попытке разбить блок и не будет учитываться при общем количестве мячей в энде.

Примечание: Не стоит забывать, о том, что, если соперник выбьет джек бол в аут, то джек выставляется на крест, и подсчет мячей совершается с середины поля, а не от линии «дедлайн».

Назначение: Поставить в неудобное положение соперника, тем самым решить ход энда.

Упражнение «Школа»

Цель: Подкатить синий мяч к красному

Описание: Мячи красного или синего цвета выставляются по линии «дедлайн» - 6 мячей: на ближнем расстоянии до 5 метров (1, 2, 3 класс) на отметке 5 метров до 7 метров (4, 5, 6 класс) и джек бол ставим на 10 метров(7 класс)

Задача игрока подкатывать 6 мячей своего цвета сначала в 1 класс затем 2 в 3 и тд.

Примечание: Данное упражнение может выполняться подкатом всех 6 мячей по очереди в один класс, так и подкатом 1 мяча в каждый из классов

Назначение: Данное упражнение позволяет работать поэтапно по всему игровому корту, отрабатывая элемент подката на различные расстояния, а также отрабатывать блокировку мяча.

Раздел 6. Коррекционная подготовка.

Коррекционная подготовка направлена на коррекцию нарушений психомоторного развития спортсмена, формирование двигательных компенсаций и на мобилизацию подвижности и развития силы мышц верхних конечностей.

1. Одно из направлений коррекционной подготовки - профилактика и коррекция соматических нарушений (осанка, дыхательная и сердечно-сосудистая системы).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

✓ Дыхательные упражнения. В исходном положении лежа на спине (сидя, стоя) развивать диафрагмальное дыхание, с акцентом на выдох. Выполнять удлиненный, углубленный выдох с одновременным произнесением звуков: «х-х-хо» (как согревают руки), «фф-фу» (как студят чай), «чу-чу-чу» (паровоз), «ш-ш-ш» (вагоны), «у-у-у» (самолет), «ж-ж-ж» (жук), задуть свечу, надуть шарик. Звуковая гимнастика, сочетание дыхания с движениями.

В различных исходных положениях тренировать все типы дыхания. Дыхательные упражнения с руками на поясе, за головой. Развивать подвижность грудной клетки при выполнении усиленного дыхания (на вдохе приподнять плечо, на выдохе надавливать ладонями на боковые поверхности грудной клетки). Изменение темпа вдоха и выдоха (по подражанию, под хлопки, под счет). Ритмичное дыхание при выполнении движений: вдох при поднимании рук, отведении их в сторону, выпрямление туловища, разгибание ног: при опускании вниз головы, при наклонах туловища и приседаниях.

✓ Основные исходные положения и изолированные движения головы, рук, ног, туловища. Исходное положение: лежа, сидя, стоя. Движения головой в разных направлениях. Одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вверх, вниз. Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движения. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него. Выделение пальцев рук. В исходных положениях лежа на спине, на животе, на боку поочередное поднимание и отведение прямых или согнутых ног, сгибание, разгибание, а также круговые движения ими. Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Акробатические группировки: сидя, лежа, на спине, в приседе. Простейшие сочетания изученных движений.

✓ Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. В исходном положении: сидя (стоя у опоры) сгибание и

разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп. Прокатывание стопами каната. Захватывание стопами мяча, хватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в обруч или передачей соседу по ряду. Ходьба по ребристой доске, массажному коврику, рейкам гимнастической стенки.

✓ Упражнения для формирования равновесия. Движение головой сидя, стоя на коленях, стоя у опоры. Наклоны вперед-назад, вправо, влево; повороты вправо-влево. Из исходного положения лежа на спине (на животе) быстрый переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений. Кружение на месте (вокруг коляски, стула) переступанием. Удерживание различных исходных положений на качающейся плоскости (можно с опорой). Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх и вниз), по гимнастической скамейке (25—30 см высотой). Перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м (с помощью). Шагание с предмета на предмет.

✓ Упражнения для формирования правильной осанки. Стойка у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками, глазами в разных исходных положениях и при движениях рук. Сохранение устойчивости в стойке «одна ступня впереди другой» с открытыми и закрытыми глазами. Стойка на носках, стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад. Смена исходных положений под счет тренера с открытыми и закрытыми глазами. Удерживание различных исходных положений на качающейся плоскости с движениями рук. Кружение на месте переступанием с последующим выполнением упражнений руками с наклонами, приседаниями. Ходьба по доске, лежащей на полу с движениями руками и с предметом в руках (гимнастической палкой, мешочком с песком, с мячом). Ходьба по гимнастической скамейке с приседаниями, с поворотом (переступанием), приставными шагами, переменными шагами вперед, назад, боком. Ходьба по гимнастической скамейке (по полу) с перешагиваниями через мячи различной высоты.

✓ Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений. Передвижение к ориентирам (флажку или мячу). Выполнение исходных положений рук по инструкции тренера: вниз, вверх, вперед, назад, с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба (перемещение на коляске) с изменением направления по ориентирам, начерченным на полу.

2. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики занимающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, поэтому необходимо включать в тренировочные занятия упражнения на развитие мелкой моторики. Однако необходимо соблюдать следующие условия:

Моторика кисти и пальцев рук. Упражнения проводятся в следующей последовательности:

✓ опора на раскрытую кисть, – осуществление произвольного захвата предметов кистью – включение пальцевого захвата, – противопоставление

пальцев, – постепенно усложняющиеся манипуляции и предметные действия, – дифференцированные движения пальцев рук.

✓ Проводить массаж и пассивные упражнения кистей и пальцев рук:

– поглаживающие, спиралевидные, разминающие движения по пальцам от кончика к их основанию; – похлопывание, покалывание, перетирание кончиков пальцев, а также в области между основаниями пальцев; – поглаживание и похлопывание тыльной поверхности кисти и руки (от пальцев до локтя);

– похлопывание кистью занимающегося по руке тренера (сопровождающего), по мягкой и жесткой поверхности; – вращение пальцев (отдельно каждого); – круговые повороты кисти; – отведение-приведение кисти (вправо-влево); – движение супинации (поворот руки ладонью вверх); пронации (ладонью вниз) (супинация кисти и предплечья облегчает раскрытие ладони и отведение большого пальца) (игра «Покажи ладони», движения поворота ключа, выключателя); – поочередное разгибание пальцев кисти, а затем сгибание пальцев (большой палец располагается сверху); – противопоставление большого пальца остальным (колечки из пальцев);

✓ Если занимающийся испытывает трудности при захвате предмета рукой, то необходимо с помощью совместных действий, путем наложения своей руки на руку занимающегося (рука в руке) постепенно научить его элементарным предметным действиям с мелкими предметами. Рекомендуется использовать различные по форме предметы, размер которых не должен превышать величину ладони занимающегося. Нужно учить произвольно брать и опускать предметы, перекладывать их из руки в руку, класть на место. Также нужно обучить ощупывать свои руки, ноги, другие части тела. Рекомендуются следующие виды упражнений: – разгладить лист бумаги ладонью правой руки, придерживая его левой рукой, и наоборот; – постучать по подлокотнику коляски расслабленной кистью правой (левой) руки; – повернуть правую руку на ребро, согнуть пальцы в кулак, выпрямить, положить руку на ладонь; сделать то же левой рукой; – руки полусогнуты, опора на локти – встряхивание по очереди кистями («зазвенел колокольчик»); – руки перед собой, опора на предплечья, по очереди смена положения кистей, правой и левой (согнуть-разогнуть, повернуть ладонью к лицу – к подлокотнику коляски); – соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук («домик»).

• Для формирования противопоставления первого пальца всем остальным использовать упражнения: – сжать пальцы правой руки в кулак – выпрямить; – согнуть пальцы одновременно и поочередно; – противопоставить первому пальцу все остальные поочередно; – постучать каждым пальцем по подлокотнику коляски под счет «один, один-два, один-два-три»; – отвести и привести пальцы, согнуть и разогнуть с усилием («кошка выпустила коготки»); – многократно сгибать и разгибать пальцы, легко касаясь концевой фалангой первого пальца остальных («сыпать зерно для птиц»); – удерживать пальцевую позу при показе определенного количества предметов (один предмет – один палец; два предмета – два пальца и т. д.)

• Для развития точности движений пальцев рук рекомендуется использовать следующие упражнения:

– построение различных фигур на плоскости из палочек и плоскостных геометрических фигур; – надевание колечек на пирамидку (т-образный столбик); – продевание через отверстия малого размера шнурков; – рисование мокрым пальцем по полу или прием рисования по доске с рассыпанной манкой или мукой. Занятия изобразительной деятельностью служат важным средством коррекции недостатков мелкой моторики и в целом психофизического развития детей с ДЦП.

3. Нетрадиционные формы занятий

Практически самой распространенной формой занятия с детьми, страдающими ДЦП, на сегодняшний день, является фитбол - гимнастика на больших упругих мячах. Фитболы могут быть разного размера в зависимости от возраста и роста занимающихся. Так, например, для детей 3—5 лет диаметр мяча должен быть равен 45 см, от 6 до 10 лет — 55 см, для детей, имеющих рост от 150 до 165 см, диаметр мяча должен составлять 65 см, для детей и взрослых, имеющих рост от 170 до 190 см, — 75 см. Мяч подобран правильно, если при посадке на нем угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90°. Острый угол в коленных суставах опасен, так как создает дополнительную нагрузку на связки при выполнении упражнений, сидя на мяче.

Методические рекомендации:

Упражнения выполнять с поддержкой сопровождающих занимающегося лиц.

1. Правильная посадка на фитболе предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела. Посадка на мяче считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90°, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Такое положение на мяче способствует устойчивости и симметричности, главным условиям сохранения правильной осанки.
2. Необходимо правильно и своевременно использовать страховку, самостраховку и помощь для профилактики травматизма. Кроме того, на полу и одежде занимающихся не должно быть никаких острых предметов, чтобы не повредить мяч и не травмироваться самому.
3. Начинать с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к более сложным.
4. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт
5. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, нагрузка по оси повреждают межпозвоночные диски, увеличивают нестабильность позвоночно - двигательных сегментов, нарушают вертебробазиллярное кровообращение.
6. При выполнении упражнений лежа на мяче не задерживать дыхания, особенно это касается исходного положения лежа на животе на мяче, так как длительное сдавливание диафрагмы затрудняет дыхание.
7. При выполнении упражнений лежа на спине на мяче и лежа на груди на мяче, голову не запрокидывать, затылок и позвоночник должны составлять

одну прямую линию. Голову поддерживают сопровождающие занимающегося лица.

8. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.

9. При выполнении упражнений лежа на животе на мяче с упором руками на полу, ладони должны быть параллельны друг другу и располагаться на /уровне плечевых суставов.

10. Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и расслабление.

11. На каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. Важна также эстетика выполнения упражнений.

12. Занятия на фитболе могут проводиться через день или два раза в неделю. Продолжительность занятий для детей 6—7 лет — 25—30 мин, в более старшем возрасте — до 40—45 мин.

13. Каждое упражнение повторять, начиная с 3—4 раз, постепенно увеличивая до 6—8 повторений. Упражнения выполнять, исходя из принципа рассеивания нагрузки в разных исходных положениях на разные группы мышц. В конце занятия используются упражнения для восстановления дыхания и расслабления.

Направленность упражнений.

Упражнения в исходном положении лежа на животе на фитболе способствуют разгибанию в грудном отделе позвоночника и подниманию нижних конечностей.

Упражнения в исходном положении лежа на спине на фитболе способствуют растягиванию спастичной большой грудной мышцы и укреплению прямой и косых мышц живота.

Упражнения, стоя на четвереньках с фитболом под грудью вырабатывают опороспособность на верхние и нижние конечности, тренируют равновесие и координацию движений укрепляют мышцы спины, брюшного пресса, плечевого пояса.

Тестирование моторики рук детей с ДЦП.

Руки укладываются на подлокотник кресла, кисти свешиваются вниз.

Описание: — разгибание правой кисти, — разгибание левой кисти

Норматив движений: - 12 — 15, время выполнения — 60, 75, 90 с (удовлетворительно, хорошо, отлично).

Супинация-пронация

Описание: — пронация-супинация

Норматив движений: 10 движений — 30 — 40 с

«Колечко»

Описание: осуществление манипулятивной деятельности рук.

Норматив движений: — 6 — 7 движений — 40—50 с

Тестирование двигательных умений

ИП. лежа на спине сесть (время).

И. П. лежа на животе руки в упоре (время).

Поворот на живот из положения лежа на спине и обратно (время)

Стоя на четвереньках (время) — на трех точках опоры, левая рука вперед, правая в опорном положении и т.с. сменив положение рук-ног.

Стоя на четвереньках (время) — на двух точках опоры, левая рука вперед, правая в опорном положении, правая нога назад, левая в опорном положении и т.с. сменив положение рук-ног.

«время» - отслеживая положительную динамику в начале и конце года.

Раздел 7. Психологическая подготовка.

Психологические особенности у детей с ДЦП.

-нарушение координированной деятельности различных анализаторных систем (зрение, слух, мышечно-суставное чувство).

-недостаточность пространственных и временных представлений.

-выраженные нарушения схемы тела.

-недостаточность фонетического восприятия.

-повышенная утомляемость.

-сниженный запас знаний и восприятий об окружающем мире.

-недостаточность пространственно-различительной деятельности слухового анализатора.

-характерные нарушения звукопроизношения.

Психологическая коррекция - одно из основных звеньев всей системы психолого-педагогической помощи детям с церебральными параличами. Главная цель психокоррекции - исправление имеющихся нарушений в психическом развитии детей, гармонизация их личности и профилактика возможных отклонений в развитии, обусловленных как внутренней спецификой психического нарушения (тяжесть и структура дефекта), так и внешней (средовые факторы). Важное значение в психокоррекции детей с ДЦП имеет ориентация на сложные системно структурные и онтогенетические модели их психического дизонтогенеза. Опираясь на системно структурные модели психического дизонтогенеза при различных формах детского церебрального паралича с учетом их возраста, можно разработать дифференцированные методы психокоррекционных воздействий с ориентацией на степень тяжести и специфическую структуру дефекта.

Предполагаются два основных направления в психокоррекции:

- первое - возврат к ранним онтогенетическим этапам развития познавательных процессов и личности, активизация этих процессов в качестве доселе не использованных резервов и второе - ориентация на уровень ближайшего развития ребенка.

При формировании зрительно-пространственных функций у детей с церебральным параличом мы применяем обучение детей предметно-практическим манипуляциям, формированию у них ориентировочной и мотивационной основы действия. При развитии коммуникативных навыков и эмоционально-волевой устойчивости используются различные игры и расслабляющие техники, направленные на более низкий уровень психического реагирования (Лебединский и др., 1990) - на базальные уровни эмоциональной регуляции.

Психологическая коррекция эмоциональных нарушений у детей с церебральным параличом.

Методы психологической коррекции эмоциональных нарушений у детей целесообразно разделить на две группы: основные и специальные. К основным относятся методы, которые являются базисными: это игротерапия, психоанализ, метод десенсибилизации, аутогенная тренировка, поведенческий тренинг. Специальные методы включают в себя тактические и технические приемы психокоррекции, направленные на устранение имеющегося дефекта с учетом индивидуально-психологических факторов.

Особое значение в психокоррекции эмоциональных нарушений детей с ДЦП имеют игровые методы. В условных обстоятельствах, создаваемых определенными правилами, игра позволяет человеку переживать удачи, успех, раскрывать свои физические и психические возможности.

Выделяют четыре блока; диагностический, установочный, коррекционный и оценочный.

Основной целью *диагностического* блока является изучение индивидуальных особенностей ребенка, анализ факторов, приводящих к эмоциональному неблагополучному ребенку. Главная цель *установочного* блока — это формирование положительной установки ребенка и его родителей на занятия. Целью *коррекционного* блока является гармонизация процесса развития личности ребенка с эмоциональным неблагополучием. При оценке эффективности психологической коррекции (*оценочный блок*) анализируются отчеты родителей о поведении детей в начале и после занятий. Оцениваются также поведенческие и эмоциональные реакции ребенка с помощью метода наблюдения, анализа продуктов деятельности ребенка до занятий и после.

В процессе психокоррекции детей с ДЦП в форме групповых занятий особое внимание следует уделять положительной установке родителей и детей на процесс занятий. С этой целью используются разнообразные психотехнические приемы: организация веселой, эмоционально насыщенной игры с детьми в начале психокоррекции с привлечением родителей.

I этап — успокаивающий. Создание эмоционально-волевого настроя к занятиям. Стимулирование потребности быть самостоятельным, волевым, здоровым.

Задача: образование группы как целого. Формирование положительного настроя на занятие.

Психотехнические приемы: Игры на невербальные коммуникации. Коммуникативные игры.

Задача: Структурирование группы. Формирование активности и самостоятельности. Формирование эмоциональной поддержки у членов группы

Психотехнические приемы: Сюжетно-ролевые игры. Игры-драматизации для снятия эмоционального напряжения.

Задача: Коррекция неадекватных эмоциональных реакций. Эмоциональное реагирование и вытеснение негативных переживаний. Обучение самостоятельному нахождению нужных форм эмоционального реагирования.

Психотехнические приемы: Разыгрывание детьми конкретных жизненных проблемных ситуаций.

Задача: Закрепление адекватных форм эмоционального реагирования на конфликт. Формирование адекватного отношения к себе и окружающим

Психотехнические приемы: Детям с ДЦП необходима помощь психолога в выборе игры. Рекомендуется включать в игру родителей и здоровых сверстников.

II этап — обучающий. Цель которого - обучение детей релаксирующим упражнениям.

Используются упражнения на вызывание тепла, на регуляцию дыхания, ритма и частоты сердечных сокращений. Предлагается сосредоточить свое внимание на руках и ногах. Некоторые авторы рекомендуют начинать тренировку с мышц рук, в которых легче вызвать ощущение расслабленности и тепла. Чем точнее и конкретнее мысленный образ, тем отчетливее ощущается его действие.

III этап — восстанавливающий. Тренер предлагает ребенку, который находится в состоянии аутогенного расслабления (пассивного бодрствования), выполнять идеомоторный проигрыш конкретного двигательного акта (прицеливание, замах, бросок, полет мяча).

- второе направление - это стимуляция взросления личности детей с церебральным параличом, оно включает в себя развитие их самооценки, самоуважения, адекватного отношения к своему физическому дефекту.

Очень важна при психокоррекции детей с церебральным параличом работа с родителями. Перед тренером стоит задача смягчить тот эмоциональный дискомфорт, который испытывают родители в связи с тяжелой болезнью ребенка. Сформировать у родителей положительные установки на активную помощь ребенку и найти адекватный стиль семейного воспитания детей с ДЦП.

Таким образом, психокоррекцию детей с ДЦП необходимо осуществлять на основе деятельного подхода. Сам процесс психокоррекции должен проходить с использованием того вида деятельности, который доступен ребенку.

Если у ребенка не сформирована игровая деятельность, то психокоррекцию необходимо проводить в контексте предметно-практической деятельности. Необходимо развивать двигательные навыки и воспитывать правильное о нем представление через ощущение движений.

Второй важный принцип - комплексный подход к психокоррекции. Его соблюдение требует тесного контакта тренера с родителями. И третий самый важный принцип - иерархический. В процессе коррекции тренер должен ориентироваться не только на уровень актуального развития ребенка, но и на его потенциальные возможности.

Для достижения желаемого результата занимающимся с таким заболеванием следует включать:

-для категории *пассивных, безынициативных, застенчивых* через непродолжительный период выполнения упражнений речевые или игровые

эмоциональные паузы, связанные с итоговым результатом. Для проявления волевых усилий следует обозначить индивидуальный уровень поощрения, который последует в результате достижения конечного продукта. Им следует создать условия психологического комфорта и обозначить преимущества занятий в групповом взаимодействии. Они должны понимать, что любое их действие не будет подвергнуто критической оценке, следует привлекать их к самооценке и к поиску устранения недочетов в выполнении упражнений;

-для категории людей с *повышенной возбудимостью, впечатлительностью* речевое воздействие не должно выполняться в переменной тональности. Объяснение должно быть ровным, доброжелательным. В то же время каждый из обучающихся должен быть охвачен вниманием, т.к. впечатлительность людей данного типа развития зачастую носит болезненный характер и вполне нейтральные ситуации, невинные высказывания способны вызывать у них негативную реакцию;

-для категории с *повышенной утомляемостью* (еще одна отличительная особенность, охватывающая практически все группы ДЦП) характерны появления быстронаступающей усталости, раздражительность и даже отказ от работы, что может быть даже при условии высокого интереса к заданию. Некоторые дети в результате утомления становятся беспокойны: темп речи ускоряется, при этом она становится менее разборчивой; наблюдается усиление гиперкинезов; проявляется агрессивное поведение - ребенок может разбрасывать находящиеся поблизости предметы. В данных обстоятельствах не следует проявлять жесткую настойчивость в реализации задания, а стоит переключить внимание на те действия, которые ранее вызывали у них положительные эмоции. В процессе выполнения вновь предложенной двигательной деятельности провести попытку сформировать желание к завершению первоначального задания, обозначив ситуацию возможности успеха;

-для категории с *нарушенной волевой активностью* любая деятельность, требующая собранности, организованности и целенаправленности, вызывает затруднения. Если предложенное задание потеряло для него свою привлекательность, ему очень сложно сделать над собой усилие и закончить начатую работу. Но при этом они проявляют повышенный интерес к игровой и соревновательной деятельности. Поэтому при явном отсутствии интереса к выполнению задания необходимо переключиться на кратковременный соревновательный или игровой момент.

Тренер с помощью создания ситуаций, требующих от инвалидов проявления терпения, настойчивости, умения мобилизоваться, помогает в преодолении неприятных ощущений. Важно, чтобы напряжение не достигало предела возможностей. Психологически будет важным осознание занимающимся и закрепление положительного двигательного и социального опыта.

Раздел 8. Восстановительные мероприятия.

При подборе средств восстановления следует учитывать возраст, стаж занятий и уровень подготовленности спортсмена. В системе восстановления выделены педагогические, гигиенические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления:

- Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т.п.
- Оптимальная организация и программирование тренировок в макроциклах, мезоциклах и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.
- Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.
- Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.
- Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.
- Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.
- Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Гигиенические средства восстановления:

- Полноценное сбалансированное питание;
- Рациональный суточный режим жизни, использование естественных сил природы, виды массажа (общий восстановительный, частный восстановительный, предварительный разминочный, гидромассаж, самомассаж);
- Восполнение затраченных при больших тренировочных и соревновательных нагрузках нервных, энергетических, пластических ресурсов и создания их необходимого запаса в организме (гидропроцедуры - теплый, горячий, контрастный души, различные виды ванн, восстановительное плавание);
- Различные методики приема банных процедур - баня с паром, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Следует учитывать, что некоторые гигиенические средства усиливают действие других, и наоборот. Важное значение имеет правильное сочетание средств общего и локального воздействия.

Средства общего воздействия (души, ванны, ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.) оказывают немалый общеукрепляющий и

восстановительный эффект. Средства локального воздействия применяются при преимущественной нагрузке и утомлении определенных групп мышц. Вид и способ использования гигиенических средств восстановления в подготовке спортсменов должны выбираться совместно с тренером и врачом в зависимости от этапов подготовки, условий тренировки и соревнований, характера тренировочных и соревновательных нагрузок, сроков предстоящих соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена, степени его утомления и др. Гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности являются весьма эффективными и самое главное доступными для спортсменов и тренеров, так как их применение не требует дорогостоящего оборудования и они могут применяться спортсменами в любых условиях.

Психологические средства восстановления.

Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма.

Средства психологической регуляции:

- Психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (занижение возможностей соперников), формирование "внутренних опор" (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

- Технические средства воздействия: использование музыки, цветомузыки, видеоизображений релаксирующего характера.

Методические рекомендации.

Средства восстановления и повышения работоспособности должны использоваться в строгом соответствии с задачами тренировочного процесса и конкретной тренировочной программой. Осторожно и крайне индивидуально следует применять средства восстановления в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизиологических функций, когда не только неадекватная нагрузка, но и несоответствующий комплекс восстановительных средств может снизить достигнутый уровень работоспособности. Немалое значение имеет комплексность применения различных восстановительных средств. При этом весьма важно, чтобы принцип комплексности применения восстановительных средств постоянно осуществлялся во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также в процессе тренировочного дня.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем -

локального. Следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов, а также уровень готовности к восприятию организма к тем или иным средствам восстановления.

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (например, прогулка по лесопарку). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Раздел 9. Участие в соревнованиях.

Соревнования – это очередная проверка физической подготовленности спортсмена. Это отправная точка, от которой в дальнейшем будет происходить планирование нагрузки и устанавливаться дальнейшая цель тренировок. Для тренера первые соревнования его воспитанника – это ориентир, на котором будет основываться и корректироваться дальнейшая работа с ним.

Подготовка к соревнованиям и участие в них способствуют воспитанию основных физических и морально-волевых качеств спортсмена. Возрастает качество тренировки, что приносит больше пользы как спортсмену, так и его тренеру. Ускоряется процесс обучения.

Все спортивные соревнования среди новичков, основываются на пройденном материале, который изучается на тренировках.

На соревнованиях проверяется отношения к делу. Одно дело, когда занимающийся просто посещает тренировки, и совсем другое, когда он понимает, что в определенный день ему нужно будет показывать свои умения перед большим количеством людей и выступать на публике. Именно поэтому ни одно другое средство тренировочного процесса не может мобилизовать спортсмена лучше, чем соревнования. Это касается всех качеств человека. На соревнованиях спортсмен демонстрирует мужество, смелость, инициативу, дисциплинированность, характер, волю к победе, двигательные способности и многие другие качества, которые не может проявить в полной мере в иных условиях.

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На спортивно-оздоровительном этапе значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Рекомендуется

использование *контрольных соревнований* в виде зачетных экзаменов внутри группы.

Так как на этом этапе занимающиеся ещё не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы. Одной из форм соревновательной деятельности могут быть *открытые тренировочные занятия*, на которых присутствует администрация учреждения, родители. Занимающиеся публично демонстрируют те ЗУНы, которые получили за отчетный период. Характер данных первых публичных соревнований - соревнования по преодолению себя.

И вершина соревновательных форм на данном этапе тренировочного процесса – *межгрупповые соревнования* по видам подготовки (физическая, техническая, тактическая). Это могут быть занимающиеся групп, как своего учреждения, так и других спортивных, общеобразовательных школ и клубов.

Обязательное участие в соревнованиях для занимающихся 1 года обучения

№ п/п	Соревнование	Сроки проведения
1	Первенство внутри групп по физической подготовке	май
2	Первенство внутри групп по технической подготовке	декабрь

Обязательное участие в соревнованиях для занимающихся 2 года обучения

№ п/п	Соревнование	Сроки проведения
1	Мастер-класс по технической подготовке	февраль-март
2	Первенство между групп учреждения по физической подготовке	Май-июнь
3	Первенство между групп учреждения по технической подготовке	Октябрь-ноябрь

Обязательное участие в соревнованиях для занимающихся 3 года обучения

№ п/п	Соревнование	Сроки проведения
1	Первенство по бочча	апрель
2	Открытое первенство по бочча (комплексное мероприятие)	Ноябрь-декабрь
3	Классификационное первенство	июнь
4	Открытый мастер-класс (методическое занятие) для руководителей обществ инвалидов административных округов	Сентябрь-октябрь

	города.	
--	---------	--

Раздел 10. Контрольные испытания (тестирование).

Базовая информация. Контрольное тестирование включает контроль физической, технической и функциональной подготовленности, анализ динамики компонентов подготовленности в предшествующем времени, анализ структуры подготовленности, прогноз состояния спортсмена в перспективе.

Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса, которые своей информативной значимостью отражают функциональное состояние организма и степень освоения действий фигур и шахматных комбинаций. Нормативы спортивной подготовленности являются показателем динамики развития занимающегося.

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи контрольного тестирования по различным предметным областям (в течение месяца в конце года).

Явка на прохождение тестирования обязательна для всех занимающихся.

Для занимающихся, не явившихся по уважительной причине тестирование может быть назначено на другое время или проведено зачетом по текущим результатам тестирования.

Теоретический раздел.

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

Практический раздел.

Спортивно-оздоровительный этап 1 год обучения.

№	Контрольные упражнения		Уровень освоения		
			высокий	средний	низкий
ОФП					
1	Броски мяча в установленную цель, 10 попыток, кол-во попаданий	I группа	8	6	5
		II,III группа	9	7	6
2	Броски 6 мячей в установленное расстояние за 8 мин	I группа	6	4	3
3	Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток, кол-во попаданий	I группа	8	7	5
		II,III группа	10	9	7

4	Занятие исходного положения на площадке, на время	II,III группа	50 сек	55 сек	1 мин
Техническая подготовка					
5	Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3,5,7м. 10 попыток	I группа	9	7	5
		II,III группа	10	8	6
6	Броски мяча на точность в определенные точки площадки: Середина, по диагонали, по границам площадки. 10 попыток в каждую из точек	I группа	9	7	5
		II,III группа	10	8	6

Спортивно-оздоровительный этап 2 год обучения.

№	Контрольные упражнения		Уровень освоения		
			высокий	средний	низкий
ОФП					
1	Броски мяча в установленную цель, 10 попыток, кол-во попаданий	I группа	8	6	5
		II,III группа	9	7	6
2	Броски 6 мячей в установленное расстояние за 8 мин	I группа	6	4	3
3	Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток, кол-во попаданий	I группа	8	7	5
		II,III группа	10	9	7
4	Занятие исходного положения на площадке, на время	II,III группа	50 сек	55 сек	1 мин
Техническая подготовка					
5	Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3,5,7м. 10 попыток	I группа	9	7	5
		II,III группа	10	8	6
6	Броски мяча на точность в определенные точки площадки: Середина, по диагонали, по границам площадки. 10 попыток в каждую из точек	I группа	9	7	5
		II,III группа	10	8	6

Спортивно-оздоровительный этап 3 год обучения.

№	Контрольные упражнения		Уровень освоения		
			высокий	средний	низкий
ОФП					

1	Броски мяча в установленную цель, 10 попыток, кол-во попаданий	I группа	8	7	6
		II,III группа	9	8	7
2	Броски 6 мячей в установленное расстояние за 8 мин	I группа	6	5	4
3	Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток, кол-во попаданий	I группа	8	7	6
		II,III группа	10	9	7
4	Занятие исходного положения на площадке, на время	II,III группа	45 сек	50 сек	1 мин
5	Одновременное сгибание-разгибание рук к плечам за 30 сек. Гантели: м- 2кг; ж-1кг.	I группа	9	8	7
		II,III группа	10	9	7
СФП					
6	Поочередное выпрямление рук с гантелями перед собой параллельно полу. Гантели: м- 2кг; ж-1кг. ИП – руки с гантелями прижаты к плечам. Кол-во раз за 30 сек	I группа	13	10	8
		II,III группа	15	12	10
Техническая подготовка					
7	Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3,5,7м. 10 попыток	I группа	9	7	5
		II,III группа	10	8	6
8	Броски мяча на точность в определенные точки площадки: Середина, по диагонали, по границам площадки. 10 попыток в каждую из точек	I группа	5	3	1
		II,III группа	8	6	4

1.4 Планируемые результаты

Программа ориентирована на восстановление (замещение) утраченных функций организма; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение основами техники элементов игры в бочча; трудолюбие; стойкий интерес к занятиям спортом как к одному из средств социальной адаптации в том числе.

К числу планируемы результатов освоения образовательной программы отнесены:

✓ Личностные результаты

Социальные компетенции

Предусматривается, что итогом освоения программы у занимающихся помимо достижения спортивных результатов будут формироваться компетенции:

- личностные (самоопределение, смыслообразование);
- регулятивные (целеполагание, оценка, саморегуляция);
- познавательные (выстраивание логических действий для достижения результата);
- коммуникативные (планирование сотворчества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в получении необходимой информации, управление своим поведением – контроль, оценка своих действий, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Личностные качества

- созданы условия, помогающие занимающимся с разным уровнем физического и умственного развития реализовать их врожденное стремление к движению посредством участия в подвижных и спортивных играх; привиты ценности здорового образа жизни в двигательном режиме, соблюдении порядка, гигиенических навыков; сформированы условия для умения строить межличностные взаимоотношения;
- у занимающихся проявляются способность к эмоциональной отзывчивости и сопереживанию как побед, так и неудачных выступлений, уважение к товарищам, взаимоподдержка в коллективе на занятиях по бочча и в повседневной жизни.

Метапредметные результаты

Проявляется интерес, инициатива, самостоятельность и творчество в двигательной подвижными и спортивными играми на примере игры в бочча;

- сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности в целях укрепления здоровья и организации досуга;
- наблюдаются улучшения в способности сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку, согласовывать последовательные действия, динамическое равновесие, в выполнении действий с шаром (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать);
- созданы совершенствования умений и навыков в основных видах движений (ходьба, бросание, катание) у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Предметные результаты

Характеризуют опыт занимающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения вида спорта «бочча». Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умении их применять.

- *В области познавательной культуры* - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности бочча;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий избранным видом спорта и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время занятий избранным спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться аккуратно, по мере возможности.

В области коммуникативной культуры:

- реализация процесса сотрудничества на основе взаимопонимания.

В области избранного вида спорта:

- сформирован навык в принятии основной фиксированной стойки у стартовой линии, захвате шара, переносе центра тяжести тела с толчковой ноги на опорную, подаче Джек бола и бочча путем катания;
- посредством игры в бочча закреплены умения ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (впереди (спереди) – сзади (за), слева – справа, между, рядом с, около, по середине), способность дифференцировать мышечные усилия (сильнее – слабее), удерживать предметы в течение определенного времени;
- усвоены название и назначение оборудования для игры в бочча, правила этого вида спорта, основы судейства при проведении игр, правила техники безопасности при выполнении действий с шарами и передвижении по корту, основы этикета в общении с товарищами по команде и соперниками;
- созданы условия для отработки тактических действий в личных, парных и командных соревнованиях по бочча с целью осуществления выигрыша.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-тренировочных условий»

2.1. Календарный тренировочный график

Календарный тренировочный график – это составная часть программы, определяющая количество тренировочных недель, количество тренировочных дней. Ежегодно календарный график может меняться в связи с передвижением расписания и утверждается приложением к программе на каждый год. Распределение объёмов тренировочной нагрузки в годовом плане на основные разделы подготовки прописаны в п. 2.5. программы.

№ п / п	Виды подготов ки	Спортивно-оздоровительный этап 4 часа / нед												
		ян в.	фе вр.	ма рт	ап ре ль	ма й	ию нь	ию ль	ав г.	се нт. т.	ок т.	но яб.	де ка б.	ВС ЕГ О
	Количество тренировок	6	7	9	9	8	9	1	7	9	8	8	9	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	2		1	2	2	2	2	16
2	Общая физическая подготовка	3	3	5	5	5	5		7	6	4	7	4	54
3	Специальная физическая подготовка	1	2	2	2	2	3		1	3	3	2	4	25
4	Техническая подготовка	3	3	4	4	4	4		3	3	2	3	3	36
5	Тактическая подготовка	1	2	2	2	1	2	1	1	2	3	2	3	22
6	Психологическая подготовка	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1		2	15
7	Интегральная подготовка	1	1	1	1	1				1				6
8	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1					1			6
всего часов		12	14	18	18	16	18	2	14	18	16	16	18	180

за 46 недель, без учета праздничных дней														
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Распределение объёмов тренировочной нагрузки в годовом плане на основные разделы подготовки по уровням обучения (в %):

Теоретическая подготовка	9
Общая физическая подготовка	27
Специальная физическая подготовка	13
Техническая подготовка	24
Тактическая подготовка	12
Психологическая подготовка	9
Интегральная подготовка	3
Восстановительные мероприятия	3

Микро и мезоциклы. Тематическое планирование. Составляется на год.

Месяц <i>январь</i>																				
	количество занятий																			вс
	Темы/ ДАТЫ занятий																			ег
1	ТП (теоретическая)																			
2	ОФП (общая физическая)																			
3	СФП (специальная)																			
4	ТехП (техническая)																			
5	ТакП (тактическая)																			
6	ПП (психологическая)																			
7	ИП (интегральная)																			
8	ВМ (восстановительные)																			
	Всего за тренировку																			

2.2. Условия реализации программы

✓ Материально-техническое обеспечение

Соревнования по бочча должны проводиться в соответствии с международными требованиями, правилами BISfed.

Зона проведения соревнований.

Для разметки игрового поля должен использоваться скотч шириной от 2см до 5см, цвет которого должен контрастировать с основным цветом площадки.

Размер корта должен соответствовать требованиям правил соревнований 12,5 х 6 метров.

Кресла-коляски. Должны соответствовать требованиям (Wheelchairs): кресла-коляски могут быть с ручным управлением или с электроприводом; габариты кресла-коляски должны позволять разместиться спортсмену на стартовой

позиции (бокс) размером 2,5 х 1 м (включая ассистента и габариты используемого инвентаря).

Максимальная высота сиденья должна быть не выше 66 см от пола.

Мячи. Игровые набивные мячи должны соответствовать требованиям международных правил, а именно:

- мячи должны быть без видимых внешних повреждений;
- материал мячей-натуральная (искусственная) кожа;
- масса мяча $275 \text{ г} \pm 12 \text{ г}$; -длина окружности $270 \text{ мм} \pm 8 \text{ мм}$; -расцветка – красный–6 шт., синий–6 шт., белый–1 шт.

Комплект судейский. Должен включать в себя:

- шаблон с отверстиями для проверки размеров мячей;
- электронные весы для взвешивания мячей.
- циркуль (каллипер) и рулетку для замера расстояний между мячами.

Конструкция устройств должны позволять производить внутренний замер расстояния, учитывая собственные толщины и габариты.

-сигнальное приспособление «coin» «индикатор», представляет собой двухцветную пластиковую (деревянную) табличку в форме круга с ручкой. Одна сторона таблички красного цвета, другая –синего.

-счетчик-табло с таймером на каждый корт.

Рампы /желоба/.

Приспособления и конструкции (направляющие ramпы, подставки или базы к ramпам, экстендеры, скамья для ассистента), которые используют спортсмены во время игры (в классе ВС3), должны соответствовать требованиям правил.

Основные требования к конструкции направляющей ramпы:

- обеспечение безопасности спортсменов;
- соответствие ширины ramпы диаметру мяча;
- отсутствие приспособлений (пружин, оптических прицеливаний), придающих дополнительное ускорение мячу;
- опора(база), применяемая для установки конструкции, должна быть простой в применении и обеспечивать быструю установку и замену ramпы.

Скамья.

Для удобного размещения ассистента рядом со спортсменом во время соревнований (для спортсменов класса «ВС3») должна использоваться скамья ассистента. Скамья ассистента должна быть изготовлена из надежного материала, обеспечивать ассистенту комфортное положение. Скамья может быть заменена низким стулом со спинкой или без таковой.

Спортивная форма.

Не должна содержать поддерживающих устройств, дающих одному игроку преимущество по отношению к другим (возможна фиксация нижних конечностей, верхних конечностей, тела, не игровой руки для снижения ярко выраженных спастических проявлений) Equipment and Facilities. Sports Rules).

Обувь.

У участников, которые производят бросок стопой, должна иметь удобную для спортсмена застежку, позволяющую спортсмену легко и быстро снять обувь.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Мячи для игры в бочча	комплект	3
2	Рампа/желоб для игры в бочча	штук	1
3	Экстендер (головной/ротовой манипулятор)	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Гантели переменной массы от 1,5 до 6 кг	комплект	3
2	Кушетка массажная	штук	1
3	Мат гимнастический	комплект	1
4	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 3 кг	комплект	10
5	Экспандер	штук	1
6	Лента для разметки	штук	10
7	Секундомер	штук	1

2.3. Формы аттестации.

Важнейшей функцией контроля качества освоения программного материала, определяющей эффективность тренировочной работы с занимающимися на всех этапах многолетней подготовки являются – контрольно-переводное тестирование в форме *практического зачета (экзамена)* и *контрольные срезы*, которые проводит тренер по окончании всех практических тем.

Методические указания по организации аттестационных измерительных срезов (тестирование).

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- обеспечение конфиденциальности аттестационных измерительных результатов;

- ознакомление испытуемого с результатами аттестационных измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*».

Обучение по общеразвивающим программам подразумевает степень доступности к освоению предлагаемого материала, а, следовательно, наличие уровней освоения программы разной степени сложности.

Уровни сложности включают в себя требования к уровню подготовленности занимающегося для перевода на следующий более сложный этап, отвечающий его потребностям и возможностям.

- 1й год спортивной подготовки. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

- 2й год спортивной подготовки. Предполагает использование и реализацию таких форм организации подачи материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и специальной базовой подготовки на освоение базовых технических приемов.

- 3й год спортивной подготовки. Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нестандартным разделам подготовки в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания разделов подготовки и доступ к околопрофессиональным и профессиональным умениям в рамках содержательно-тематического направления программы.

2.3.1. Формы отслеживания и фиксации спортивных результатов.

1. Видеозапись

Видеосъемка тестирований координационных способностей, занимающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, спортивных навыков в овладении игрой бочча, соревнований по данному виду спорта.

2. Материалы тестирования

Протоколы тестирования координационных способностей занимающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, спортивных навыков в овладении игрой бочча, описание динамики показателей на различных этапах обучения.

3. Протоколы промежуточных и итоговых соревнований по бочча.

4. Фотоматериалы

Фотографирование детей при выполнении игровых заданий на занятиях, тестирования, на соревнованиях. Формирование фотоархива, фотоотчета.

2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

1 Открытое занятие

На открытое занятие можно пригласить тренеров, показать навыки занимающихся в освоении игры бочча на различных этапах обучения.

2 Соревнования

Соревнования планируются для контроля овладения навыками бочча в одиночном, парном и командном разрядах, формирования мотивации и интереса занимающихся к занятиям по бочча.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ

Тестирование спортивных навыков в овладении игрой бочча и координационных способностей, занимающихся проводится три раза в год. Результаты по каждому занимающемуся заносятся в общую таблицу или его индивидуальную карточку. В течение года отслеживается изменение личных результатов каждого занимающегося. Целью работы тренера является любая положительная динамика показателей занимающихся.

2.4. Оценочные материалы.

2.4.1. Тестирование спортивных навыков в овладении игрой бочче.

Для определения уровня спортивных навыков каждый спортсмен должен сыграть по 3 игры, называемые летом.

-Устанавливается Джек бол на 6-метровой, на 9-метровой и на 11-метровой отметках от стартовой линии. Игрок должен в каждом из этих трех случаев подать по 8 шаров.

-Измеряется расстояние до 3 шаров (по каждой дистанции), ближайших к Джеку болу, и записываются результаты в сантиметрах в протокол.

2.4.2. Тестирование координационных способностей

1 Тест «Точное катание».

Оценивается: способность согласовывать движения тела и его частей в составе двигательного действия.

Оборудование: две гимнастические скамейки, набивной мяч массой 1 кг.

Процедура тестирования.

Две гимнастические скамейки стоят параллельно друг другу на расстоянии 10 см. Испытуемый должен толкнуть мяч рукой с такой силой, чтобы он докатился до линии, находящейся в 3 м от начала гимнастической скамейки.

Занимающемуся даются две пробные, и пять зачетных попыток для каждой руки. После каждой попытки следует точная информация о показанном результате.

Результат.

Среднее отклонение (в сантиметрах) из 5 попыток. Определяется также разность между показателями ведущей и не ведущей руки.

2.4.3. Тестирование освоения программного материала.

Подробное изложение дано в разделе «10» программы.

2.5. Методические материалы.

➤ Методы обучения.

1. Наглядные (визуальные) методы.

- Показ упражнений

Обычно упражнение демонстрируется не один раз. Первый показ дает представление об упражнении.

По мере его усвоения демонстрируются отдельные элементы, детали, т. е. используется частичный показ. Перед показом, занимающимся сообщают, на какой элемент им нужно обратить особое внимание. Наиболее сложные упражнения следует показывать в различном положении по отношению к занимающимся (лицом, спиной, боком). Показ всегда сочетается с объяснением, объясняется одновременно.

При обучении бочча тренер показывает занимающимся:

- основную стойку у стартовой линии;
- движение при переносе центра тяжести тела с толчковой ноги на опорную;
- для принятия стойки у стартовой линии необходимо поставить опорную ногу к линии, толчковую ногу - сзади, тело отклонить назад и отвести назад руку с бочча, затем плавно перенести тело вперед, подающую руку подвести к стартовой линии, при этом центра тяжести тела перенести с толчковой ноги на опорную;
- хват бочча: для захвата бочча кисть развернуть ладонью вверх, положить бочча на ладонь, обхватить шар таким образом, чтобы мизинец находился напротив большого пальца.

- Зрительные ориентиры

Они помогают овладеть наиболее трудными элементами техники движений, способствуют более энергичному их выполнению.

В качестве зрительных ориентиров на занятиях по бочча можно использовать предметы, при объяснении правил игры, выигрыша, основ судейства.

2. Словесные (вербальные) методы.

- Объяснение

Объяснение раскрывает занимающимся суть упражнения. Оно должно быть кратким, конкретным, доступным, образным и соответствовать уровню развития занимающихся. В объяснении важно подчеркнуть существенное в упражнении и выделить тот элемент техники, к которому необходимо привлечь внимание.

При объяснении правил игры в бочча следует обратить внимание на то, что главная цель подачи бочча – подкатить его как можно ближе к Джек болу, в начале игры Джек бол обязательно должен перекатиться за среднюю линию в зону «С», при подаче шара нельзя наступать на стартовую линию, чем больше шаров одной команды в конце фрейма окажется ближе к Джек болу, тем больше очков она наберет (от 1 до 4 очков) и т. д.

- Рассказ

Рассказ используется с целью пробуждения у занимающихся интереса к занятиям физической культурой и спортом. Ценность рассказа заключается в том, что новый материал сообщается занимающимся в занимательной повествовательной форме.

Занятия по данной Программе стоит начать с краткого рассказа об игре бочча: история вида спорта, места для игры, оборудование, контингент и количество участников, правила этикета во время игры.

- Указания

Указания могут быть использованы для уточнения задания, напоминания о том, как действовать, для предупреждения ошибок. Они могут относиться ко всем занимающимся или к одному из них. Своевременное, уместное указание помогает занимающемуся лучше выполнять упражнение.

При обучении бочча часто используются фразы «Наклонись ниже...», «Руку держи (пододвинь) шар...», «Подкати ближе...».

3. Практические методы

- Повторение

Для формирования необходимо многократное повторение изучаемых элементов. Целесообразно повторять упражнение без изменений. Затем идет освоение элементов техники.

Например, при обучении технике подачи мяча занимающиеся вначале знакомятся с упражнением в целом, а потом их внимание акцентируется на отдельных элементах: положение тела, постановка ног, движение руки.

- Игровое упражнение

Проведение упражнений в виде игры применяется для закрепления двигательных навыков в увлекательной форме. Их выполнение подчинено закономерностям техники данного двигательного действия.

На занятиях по бочча игровые упражнения следует использовать для отработки действий с шаром (держат, катать, передавать), точности броска, тактических приемов.

- Контрольные срезы

Вариант контроля знаний, позволяющий оценить уровень освоения пройденного материала на разных этапах обучения. В тестовом срезе важно только определить уровень обученности в определенный момент времени и отследить динамику изменений уровня обученности.

- Соревнования

В соревновательном методе процесс выполнения действия полностью подчинен задаче «победить» в соответствии с заранее установленными правилами. Этот метод применяется в том случае, когда занимающиеся хорошо освоили движения.

Специфика обучения игре бочча состоит в том, что на каждом занятии закрепление материала происходит через непосредственное включение занимающихся в игру и приобретает механизм отдельного навыка. Стоит проводить маленькие соревнования внутри группы.

По окончании работы по программе планируется провести открытые соревнования.

➤ Методы организации занятий.

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда занимающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий. Например – освоение качеств физической подготовки.

Групповой метод позволяет объединять занимающихся в малые группы по уровню их подготовленности. Например – совершенствование физических и технических качеств.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к занимающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий. Например – совершенствование или постановка технического приема.

В процессе занятия в зависимости от возраста и уровня подготовленности занимающихся используются:

Структурный метод - последовательное разучивание и усвоение движений, с использованием специально подготовленных связок, состоящих из базовых шагов, повторяющихся в последовательном порядке.

Метод усложнения – обеспечивает переход от простых тактических действий к более сложным. Разнообразие в арсенале игрока тактических приемов обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту новых деталей. Серии постепенно усложняющихся взаимодействий, составляют одну целую комбинацию.

Метод сходства – завершение различных эндов может достигаться аналогичными приемами технико-тактических действий.

Метод блоков - используется для объединения тактических ходов в блоки по мере их усвоения, после чего они объединяются в один блок и составляют тактическое завершение разыгрываемой комбинации.

➤ Формы организации тренировочного процесса

1. Тренировочное занятие

Занятие физической подготовкой занимающихся.

Его основу составляют различные средства и методы работы, создающие условия для овладения занимающимися конкретными двигательными действиями (строевыми и общеразвивающими упражнениями, основными видами движений, подвижными играми).

Содержание занятия по бочча составляет:

- общеразвивающие упражнения;
- общая физическая подготовка, которая направлена на укрепление мышечного корсета, на внесение изменений в физическое состояние занимающегося, в зависимости от имеющихся отклонений;
- специальная физическая подготовка, которая состоит из упражнений, подвижных игр, направленных на усиление мышечных групп, координационных и иных двигательных действий, необходимых при обучении бочча;
- техническая подготовка – привитие специальных навыков, необходимых для осуществления тактических действий;
- тактическая подготовка – понимание стратегии, направленной на создание ситуации выигрыша в игре бочча;
- теоретическая подготовка, включающая сообщение информации об игре бочча, значении физических упражнений, навыков гигиены и техники безопасности;

- инструкторская и судейская практика, в ходе которой занимающихся привлекают к наблюдению за заступами на стартовой линии.

2. Соревнования

Занятие в форме соревнования позволяет продемонстрировать и оценить уровень овладения навыками игры бочча за период реализации Программы.

➤ Алгоритм тренировочного занятия

1. Тренировочное занятие

Структура тренировочного занятия – это взаимосвязанное и последовательное расположение во времени всех элементов содержания занятия.

Тренировочное занятие принято делить на три части:

- подготовительная, содержание которой составляют упражнения, хорошо освоенные занимающимися на предыдущих этапах работы. Это могут быть разнообразные построения, перестроения, упражнения, направленные на подготовку физического тела и организма к работе,

Так же упражнения корригирующего характера и знакомые занимающимся игры малой подвижности;

Иными словами тренировка начинается с разминки. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению длительной статической работы по разучиванию технико-тактических задач. В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности.

Различают общую и специальную разминку.

Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе.

Задача специальной разминки - углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые дольше всего находятся в статическом положении и обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их "настрой" на выполнение намеченной программы тренировки.

- основная, в которой выполняются упражнения, направленные на теоретическую, физическую и техническую составляющую игры бочча.

Инструкторскую и судейскую практику, если таковое предусмотрено планированием. Заканчивается основную часть лучше всего игрой;

- заключительная, где решаются задачи снижения возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, восстановления пульса и дыхания занимающегося, регулирования его эмоционального состояния. Это достигается с помощью дыхательных упражнений, различных вариантов, малоподвижных упражнений на расслабление. На этом этапе занятия подводятся итоги в освоении технических элементов, выполнении тактических упражнений по бочча, **создается ситуация успеха для каждого занимающегося.**

В программу тренировочного занятия должны быть включены следующие элементы:

- разминка;
- ранее отработанные ЗУНы;
- новые ЗУНы;
- соревновательный опыт;
- обсуждение результатов тренировки.

2 Соревнования

При проведении спортивных соревнований выделяют три этапа:

- открытие соревнований,
- основная часть,
- закрытие соревнований.

Открытие соревнований включает в себя парад и представление участников, представление гостей, приветствие участников соревнований официальными лицами, представление судейской коллегии, обращение главного судьи к спортсменам.

Основная часть соревнований по бочча проводится в трех разрядах:

- личный (один игрок в команде; у каждого спортсмена по 4 шара)
- парный (два игрока в команде; у каждого спортсмена по 2 шара)
- командный (четыре игрока в команде, у каждого спортсмена по 1 шару).

Игра может идти до определенного количества очков или в рамках временного промежутка, определенного регламентом соревнований.

Закрытие соревнований включает озвучивание подведенных итогов участников, вручение медалей, грамот, памятных подарков спортсменам, тренерам, судьям, волонтерам.

➤ Алгоритм подготовки тренировочного занятия

1 этап	Анализ предыдущего занятия, поиск ответов на следующие вопросы: <ul style="list-style-type: none">- Достигло ли занятие поставленной цели?- В каком объеме и качестве реализованы задачи занятия на каждом из его этапов?- Насколько полно и качественно реализовано содержание?- Каков в целом результат занятия, оправдался ли прогноз тренера?- За счет чего были достигнуты те или иные результаты (причины)?- В зависимости от результатов, что необходимо изменить в последующих занятиях, какие новые элементы внести, от чего отказаться?- Все ли потенциальные возможности занятия и его темы были использованы для решения воспитательных и обучающих задач?
--------	--

2 этап	<p>Моделирующий. По результатам анализа предыдущего занятия строится модель будущей тренировки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Определение места данного занятия в системе тем, в логике процесса обучения (здесь можно опираться на виды и разновидности занятий); - Обозначение задач занятия; - Определение темы и ее потенциала, как обучающего, так и воспитательного; - Определения вида занятия, если в этом есть необходимость; - Определение типа занятия; - Продумывание содержательных этапов и логики занятия, отбор способов работы как тренера, так и занимающихся на каждом этапе занятия; - Подбор педагогических способов контроля и оценки усвоения занимающимися материала занятия.
3 этап	<p>Обеспечение содержания тренировочного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Самоподготовка тренера: подбор информационного, познавательного материала (содержания занятия); - Обеспечение тренировочной деятельности занимающихся: подбор технических и наглядных средств; подготовка заданий; - Материально-техническое обеспечение: подготовка спортзала, инвентаря, оборудования и т.д.

Необходимо отметить, что в каждой конкретной ситуации предложенный алгоритм будет варьироваться, уточняться, детализироваться. Важна сама логика действий, прослеживание тренером последовательности, как своей работы, так и тренировочной деятельности занимающихся, построение тренировочных занятий не как отдельных, разовых, не связанных друг с другом форм работы с занимающимися, а как системы обучения, которая позволит полностью реализовать творческий, познавательный, развивающий потенциал избранного занимающимся вида спорта.

Детальное соблюдение условий эффективности занятия, основных требований к его подготовке и построению обеспечит высокий результат занятия.

2.6. Используемая литература.

1. Бочче - программа спортивного мастерства. Методическое пособие для тренеров Специальной Олимпиады / Под редакцией Бойко О.Я. Екатеринбург, 2010.
2. Ванюшкин, В. А. Методика проведения подвижных игр с детьми, имеющими недостатки интеллектуального развития: Учебно-методическое пособие для студентов, специалистов коррекционной педагогики. Екатеринбург: ЕФ УралГУФК, 2007.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М., 2004.
4. Казакова, Т.Е., Махов, А.С.
Формирование техники бросков мяча в игре бочча у спортсменов классов ВС1 и ВС2: монография. – Шуя: Изд-во Шуйского филиала ИвГУ, 2017 – 112 с.
5. Кривонос Г.А. Дефицитное психическое развитие: особенности патопсихологического исследования детей с сенсорными нарушениями // <http://www.sevpsiport.com/psistatii/318-deficitarnoe-psihicheskoe-razvitie-detei-i-psihicheskie-osobennosti-detei>.
6. Лебединский В.В. Нарушение психического развития в детском возрасте. – М., 2012.
7. Мамайчук И.И. Психологическая помощь детям с нарушениями функций ОДА. <http://webkonspekt.com/?id=6370&labelid=71968&room=profile>
8. Шишковская А. Особенности развития личности и эмоционально-волевой сферы у детей с ДЦП <http://www.7ya.ru/article....j-s-DCP>

Интернетресурсы.

- Приказ Минспорта РФ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта...». // <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
- [Всероссийский реестр видов спорта](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/). // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
- [Единая всероссийская спортивная классификация 2018-2021гг](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/) // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>
- [Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-plan-mejregionalnykh-vserossiyskix-i-mejduнародных-fizkulturnyx-meropriyatij-i-sportivnykh-meropriyatij-polozenia-o-vserossiyskix-sorevnovanijax). // [http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-plan-mejregionalnykh-vserossiyskix-i-mejduнародных-fizkulturnyx-meropriyatij-i-sportivnykh-meropriyatij-polozenia-o-vserossiyskix-sorevnovanijax)

Библиотека международной спортивной информации. // <http://bmsi.ru>