

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Спортивная школа «Восток»



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ «СШ «Восток»  
И.А. Оськин

Принято на методическом совете  
МБУ «СШ «Восток»

Протокол № 1 от 22.03. 2017г.

**Программа спортивной подготовки по  
ГОЛБОЛУ**  
Срок реализации: без ограничений

Авторы:  
зам. директора по МР Подчуфарова Л.И.  
инструктор-методист Николаева О.М.  
тренер Белошенко О.В.

г. Тула  
2017

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по виду спорта спорт слепых «Голбол» разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта: спорт слепых (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г. № 31), в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", приказом Минспорта России от 27 августа 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». При разработке Программы также учтены методические рекомендации для учреждений адаптивной физической культуры и адаптивного спорта (письмо Росспорта от 21.03.2008 № ЮА-02-07/912).

Цель Программы – достижение максимально возможных стабильных спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки спортсменов.

Задачи Программы:

- повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд страны;
- прочное овладение базовой техникой и тактикой игры;
- совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;
- повышение надежности выступлений в соревнованиях;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Голбол является эффективным средством укрепления здоровья и физического развития детей с нарушением зрительного анализатора. В процессе физкультурных занятий происходит не только целенаправленное воздействие на развитие физических качеств, а умножается багаж знаний, формируется понятие о целостных движениях, технике их выполнения и влиянии на организм, складываются познания о телосложении, требованиях ксанке, дыханию, гигиене, самообслуживанию, правилах соревнований, этике спортивной борьбы и т.п. Многократное повторение двигательных действий ведёт к коррекции сенсорных, психических, двигательных, соматических и других функций организма. Малая группа, в которой проводятся тренировочные занятия, выполняет роль посредника между личностью и обществом, и вместе с тем она есть поле непосредственной деятельности личности и её взаимоотношений с другими людьми, которое способствует установлению норм и правил социального поведения, преодоления своей изоляции, психических комплексов, возможности общения, расширения круга знакомых и друзей.

Программа рассчитана на 3 года.

## Характеристика игры «Голбол»

Голбол— адаптивная командная игра, чем-то напоминающая футбол. История этого необычного вида спорта началась сразу после завершения второй мировой войны — в 1946 году с легкой руки немца Зеппа Райндле и австрийца Ганса

Лоренцена, разработавших ее правила для реабилитации ветеранов, частично или полностью утративших зрение на полях сражений. Цель была достигнута: игроки быстро приспособились к своему положению, но новая игра голболоказалась настолько интересной и азартной, что постепенно утратила свое чисто терапевтическое значение и стала настоящим увлечением тысяч слабовидящих и слепых людей.

Первый матч мирового значения состоялся в 1976 году в Торонто, в 1978 году в Австрии прошел первый Чемпионат Мира по голболу, а в 1980-м замечательная игра была внесена в официальную программу параолимпийских игр.

В Россию голбол попал в 60-х годах прошлого века. Тогда в школах-интернатах для незрячих или слабовидящих людей начали открываться первые секции. Игра полюбилась нашим соотечественникам, и уже в начале 70-х энтузиасты начали проводить товарищеские матчи между командами.

Голбол (англ. goalball) — спортивная игра, в которой команда из трех человек должна забросить мяч со встроенным колокольчиком в ворота соперника.

Голбол придумали в 1946 году для реабилитации слепых ветеранов Второй мировой войны австриец Ганс Лоренцен и немец Зепп Райндле. В 1976 году в Торонто состоялся паралимпийский дебют (в официальной программе голбол появился в 1980 году), а в 1978 в Австрии был проведен первый чемпионат мира.

В игре принимают участие две команды по три игрока. Каждая команда может иметь максимум три запасных игрока. Игра происходит в спортивном зале, на полу которого нанесена разметка в виде прямоугольной площадки, разделенной на две половины центральной линией. В обоих концах площадки находятся ворота.

Игра осуществляется озвученным мячом (внутри находится колокольчик). Цель игры – закатить мяч за линию ворот защищающейся команды, в то время как она пытается помешать.

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых голбол учитываются при составлении планов спортивной подготовки и составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Спортивная подготовка по виду спорта спорт слепых голбол проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий голболом (далее - функциональные группы).

**ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ГРУППЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ  
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ СЛЕПЫХ**

<b>Функциональные группы</b>	<b>Степень ограничения функциональных возможностей</b>	<b>Степень нарушения зрения</b>
<b>Группа I</b>	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмен нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях	Полная потеря зрения
<b>Группа II</b>	Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями	Выраженные нарушения зрения
<b>Группа III</b>	Функциональные возможности ограничены незначительно	Нарушение зрения легкой степени

Количество обучающихся в группе 1 - 6 человек. Минимальный возраст для прохождения Программы – 13 лет.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

**МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ  
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ СЛЕПЫХ**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	III	3
				II	2
				I	1

На этапах совершенствования спортивного мастерства осуществляется работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта спорт слепых, допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

**ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ**

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Оптимальное число участников сбора
		Этап совершенствования спортивного мастерства	
1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	Участники соревнований
3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
4.	Тренировочные сборы в каникулярный период		
5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней	В соответствии с правилами приема

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта спорт слепых голбол определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спорт слепых голбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт слепых голбол, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивных дисциплин, функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

## **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **Режим тренировочной работы**

Программа предусматривает общую физическую и специальную физическую подготовку, техническую и тактическую подготовку, психологическую и теоретическую подготовку, участие в спортивных соревнованиях, интегральную

подготовку и восстановительные мероприятия. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки.

**СООТНОШЕНИЕ  
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Содержание подготовки	Этап спортивной подготовки
	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)
Общая физическая подготовка	13
Специальная физическая подготовка	15
Техническая подготовка	29
Тактическая подготовка	20
Психологическая подготовка	5
Теоретическая подготовка	4
Спортивные соревнования	1
Интегральная подготовка	5
Восстановительные мероприятия	8

В основу комплектования групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства в соответствии с Программой. Многолетняя спортивная подготовка - это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях в соответствии с Программой. Содержание тренировочного процесса определяется тренером-преподавателем в соответствии с Программой, определяющей минимум содержания, максимальным

объем тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий учебы, тренировки, отдыха обучающихся

несут должностные лица спортивной школы. Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

### **НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ**

Этапный норматив	Этап совершенствования спортивного мастерства
Количество часов в неделю	21
Количество тренировок в неделю	7
Общее количество часов в год	966

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

План-календарь спортивных мероприятий составляется на календарный год, рассматривается на заседании тренерского или педагогического советов и утверждается директором спортивной школы. В календаре отражены тренировочные мероприятия, чемпионаты, первенства, международные соревнования и фестивали, в которых планируется выступление или участие спортсменов. Учебная работа по виду спорта спорт слепых голбол строится на основании данной Программы.

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№	РАЗДЕЛЫ	ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
		Этап совершенствования спортивного мастерства
1	Общая физическая подготовка	121
2	Специальная физическая подготовка	138



3	Техническая подготовка	254
4	Тактическая подготовка	180
5	Психологическая подготовка	83
6	Теоретическая подготовка	33
7	Спортивные соревнования	8
8	Интегральная подготовка	83
9	Восстановительные мероприятия	66
10	<b>ИТОГО:</b>	966

**План – график распределения учебных часов  
для группы спортивного совершенствования**

Содержание	М Е С Я Ц Ы											Кол-во часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
1. Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
2. Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	121
3. Специальная физическая подготовка	12	13	12	12	13	13	13	12	13	13	12	138
4. Техническая подготовка	23	23	23	24	23	23	23	23	23	23	23	254
5. Тактическая подготовка	16	16	16	17	17	17	17	16	16	16	16	180
6. Участие в соревнованиях		1		2		1		2		2		8
7. Восстановительные мероприятия	5	6	6	7	6	6	6	7	5	7	5	66
8. Психологическая подготовка	7	7	8	8	8	8	7	7	7	8	8	83
9. Интегральная подготовка	7	7	8	8	8	8	7	7	7	8	8	83
Общее количество часов	84	87	87	92	89	90	87	88	85	91	86	966

**Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, и иным условиям:**

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие игрового зала;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**1. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,  
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования, спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1	Ворота голбольные	комплект	1
2	Мячи голбольные	штук	10
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Гантели переменной массы от 1,5 до 6 кг	комплект	3
2	Кушетка массажная	пара	1
3	Мат гимнастический (паралоновый)	комплект	5
4	Мяч баскетбольный	штук	1
5	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10
6	Мяч футбольный	штук	1
7	Насос универсальный (для накачивания футбольных мячей)	штук	1

8	Помост тяжелоатлетический разборный малый	штук	1
9	Скамейка гимнастическая	штук	5
10	Скотч разметочный	штук	20
11	Тренажер кистевой фрикционный	штук	10
12	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
13	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	штук	1

## 2. ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Кроссовки	пар	на занимающегося	1	1	1	1
2	Очки гольбольные	штук	на занимающегося	1	1	2	1
3	Игровая форма (футболка + шорты)	штук	на занимающегося	2	1	2	1
4	Щитки на предплечье и локоть	пара	на занимающегося	1	1	1	1
5	Наколенники для единоборств	пара	на занимающегося	1	2	1	1
6	Защита паха (бандаж)	штук	на занимающегося	1	2	1	1

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

При подборе конкретного учебного материала по указанным темам следует учитывать специфику контингента инвалидов. В процессе теоретических занятий необходимо выбирать соответствующие дефекту методы и средства обучения, изменять количество часов, отведенных на учебную тему с учётом специфики восприятия и усвоения учащимися. При этом должно достигаться 50% усвоение программного материала.

Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце тренировки. Продолжительность их должна быть не более 10 – 15 мин. Если программный материал рассчитан на большее время, то его лучше сообщать в конце занятий.

Тренер – преподаватель должен логически связать материал теоретических занятий с практическими. Эффективны разборы тренировочных занятий.

Содержание программного материала тренировочного процесса состоит из 2-х основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого обучающегося. Без базового компонента невозможны адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Дифференцированная (вариативная) часть обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей обучающихся, особенностей материально-технической базы учреждения.

Предлагается индивидуальный подход к выполнению учебных нормативов, допускается возможность различных вариантов оценки результатов учащихся, с учётом прироста в их физической подготовленности.

### **Теоретическая подготовка**

Путь к физическому совершенству лежит через знания. Поэтому теоретической подготовке обучающихся на занятиях уделяется большое внимание. Приобретение знаний позволяет правильно оценить значимость физической культуры и спорта, понимать объективные закономерности тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдению гигиенического режима, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Цель - овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Учащиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Задачи: формирование понятия о физической культуре и спорте; овладение специальными физкультурными знаниями; воспитание чувства патриотизма, любви к Родине; формирование спортивного образа жизни.

Формы:

- в начале тренировочного занятия: короткие сообщения, объяснения, рассказ, беседа;

- во время отдыха: в форме объяснений.

В Программе приводится примерный перечень тем теоретической подготовки обучающихся:

1. Физическая культура и спорт в России. Этапы развития физической культуры. Становление и развитие адаптивной физической культуры и спорта в России и зарубежном.

2. Личная и общественная гигиена. Общее понятие о гигиене. Режим дня и питания. Питание и его значение, понятие о калориях и энергозатратах. Закаливание и его сущность, использование сил природы для закаливания (солнце, воздух, вода).

3. Краткие сведения о строении человека и функциях организма. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Органы пищеварения. Обмен веществ.

4. Влияние систематических занятий физкультурой и спортом на организм занимающихся. Значение влияния физических упражнений на организм человека. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

5. Места занятий, оборудование и инвентарь. Спортивная одежда голболиста: обувь, одежда, перчатки, защитный инвентарь. Уход за одеждой, оборудованием и инвентарём.

### **Физическая подготовка**

Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на воспитание физических способностей и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

Различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

**ОФП** - это педагогический процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств, которые не сводятся к специфическим способностям, проявляемым в избранном виде спорта, но так или иначе обуславливают успех спортивной деятельности.

Задачи:

- повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма;
- развитие физических качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости;
- максимально возможная коррекция недостатков в физическом развитии.

Средства:

- упражнения на развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве;
- упражнения на развития силовых качеств;
- упражнения на развитие скоростных качеств;
- упражнения на развитие выносливости;
- упражнения на развитие гибкости;

Также широко используются упражнения из других видов спорта, в том числе подвижные, спортивные игры, плавание. Необходимо применять различные корригирующие упражнения, направленные на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, осанки.

Ловкость - это способность быстро перестраивать двигательную деятельность соответственно меняющимся условиям. Базовые двигательные навыки приобретаются до 12 лет. В этом возрасте легко образуются и закрепляются рефлексы и формируется рисунок движения. Поэтому, очень важно чтобы именно в этом периоде юные гольболисты получили всестороннюю тренировку для воспитания гибкости, используют различные формы и типы движений. Упражнения для развития ловкости должны отличаться в координационно-двигательном отношении. Здесь необходимо отметить, что подросток с нарушением зрения значительно хуже осваивает новые сложные движения, поэтому необходимо постоянно на каждом тренировочном занятии закреплять приобретённые навыки прошедшего занятия, чтобы наработанные двигательные связи лучше усвоились.

В процессе воспитания ловкости используются различные приёмы и упражнения:

1. Применять необычные положения при стартах.
2. Изменения скорости и темпа движений.
3. Акробатические упражнения: перекаты вперёд, назад, в стороны, различные кувырки.
4. Лазание по канату.
5. Упражнение на равновесие.
6. Упражнение со скакалкой.

Чтобы совершенствовать координацию ребёнка с ограниченными возможностями здоровья необходимо включать лёгкие, доступные упражнения, постепенно усложняющиеся, а также упражнения на расслабление и равновесие.

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

Гибкость – это обязательное физическое качество гольболиста. Гибкость зависит от возраста. Подвижность плечевого пояса увеличивается до 13 лет, в тазобедренном суставе – до 10 лет. С возрастом

показатели гибкости, а также способность к её развитию уменьшается. Поэтому в подготовке голболистов необходимо уделять внимание развитию гибкости в период с 8 до 14 лет. В тренировке на воспитание гибкости необходимо оптимальное сочетание упражнений на гибкость и силу. Все упражнения должны выполняться при полной

амплитуде в разных плоскостях и во всех суставах, также упражнения на растягивание. К упражнениям, развивающим гибкость, относятся:

1. Маховые движения отдельными звеньями тела.
2. Пружинящие упражнения.
3. Все активные движения, выполняющиеся с максимальной амплитудой.
4. Статические упражнения, связанные с сокращением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Эти упражнения можно выполнять с предметами. Темп выполнения упражнений – средний и медленный. Гибкость развивается быстрее если перед спортсменом становятся предельные задачи, для выполнения которых требуются волевые усилия. Наибольший эффект даёт ежедневное или двухразовое выполнение упражнений на гибкость, т.е. эти упражнения должны присутствовать на каждом тренировочном занятии.

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

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

Скорость (быстрота). Голболист должен выполнять всё быстро. Уровень развития быстроты определяется функциональными характеристиками ЦНС, подвижности нервных процессов. При воспитании быстроты следует учитывать, что скорость простых движений больше всего возрастает с 7 до 10 лет и рост её заканчивается в 13-14 лет. В другие возрастные периоды скорость увеличивается не так интенсивно. Быстрота реакций ребёнка зависит от типа его нервной деятельности и является качеством, наследуемым от родителей. Поэтому воспитание быстроты у подростка представляет определённые сложности, а у детей даже с незначительными отклонениями в развитии вообще затруднено. Соответственно этому подбираются наиболее доступные и простые упражнения, например:

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

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

Реакция выбора – это нахождение наилучшего способа действий (из нескольких возможных вариантов). Упражнения проводить в формеподвижных игр. Для развития качеств быстроты используются следующие упражнения:

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

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

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление за счёт мышечных напряжений. При воспитании силовых способностей у детей данного контингента следует избегать упражнений не соответствующих их возрасту и общему физическому состоянию. Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у юных гольболистов способность расслаблять мышцы после их напряжений. Освоив навыки произвольного напряжения мышц на начальном этапе обучения, юные гольболисты имеют хорошие перспективы для дальнейшего обучения (непринуждённое владение телом, мячом). Примерный комплекс упражнений для расслабления мышечных групп:

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

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

Для воспитания силовых способностей используются следующие упражнения:

1. Упражнения с набивными мячами в различных положениях (вес 2-3 кг).
2. Перетягивание каната.
3. Бег по песку, по воде, в гору.
4. Подтягивание на перекладине.
5. Лазание по канату.
6. Метания и толкания различного характера.

Для развития скоростно-силовых качеств:

1. Различные прыжки с места и с разбега.



2. Многоскоки.
3. Броски мяча на дальность.
4. Игры на местности.

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

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

Выносливость – это физическое качество, обеспечивающее выполнение физической работы длительное время без снижения её интенсивности. Выносливость прежде всего проявляется в беге, различных играх, катании на велосипеде и т.д. Следует обратить внимание, что работы с повышенной интенсивностью надо крайне осторожно с учётом возрастного развития ребёнка, степенью его подготовленности. Нагрузки должны быть оптимальными с достаточными паузами для восстановления. Акцент на воспитание выносливости необходимо осуществлять в период полового созревания (13-16 лет). Если же в этот период не провести соответствующую тренировку на развитие выносливости, то в дальнейшем уже практически невозможно будет повысить функциональные возможности систем организма. Для развития выносливости у детей с ограниченными возможностями здоровья применяются игры с краткими повторениями действий, связанными со значительными затратами силы и энергии. Однако следует учесть, что число повторений должно быть невелико. Следует чередовать их с короткими перерывами для отдыха. Также для развития выносливости рекомендуются следующие упражнения:

1. Равномерный бег, ЧСС 130 – 170 ударов / мин.
2. Переменный бег, ЧСС 110 – 170 ударов / мин.
3. Кроссы до 500 м.
4. Подвижные игры.
5. Езда на велосипеде по прямой, в гору.
6. Плавание.

Следует подчеркнуть, что дети-инвалиды недостаточно владеют всеми видами естественных движений. Поэтому подвижные игры должны занимать у них первое место.

**СФП** - это педагогический процесс, направленный на воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в избранной спортивной дисциплине.

Задачи:

- развитие физических способностей, необходимых для игры в голбол;
- повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в игре голбол;
- воспитание способности проявлять имеющийся функциональный потенциал в условиях соревновательной деятельности;

Средства:

- соревновательные упражнения;
- специально-подготовительные упражнения.

В специальной физической подготовке используются упражнения:

- упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости (бег по залу с лидером, без лидера (по границам поля). Бег до середины поля и обратно (9м). Бег до линии проброса. Бег по линиям расстановки игроков. Выполнение упражнения на время (чувство 10 сек.). Различные виды падений. Броски мяча на центр поля, по диагонали, по краю поля. Блокировка мяча руками, туловищем, ногами.);
- упражнения в самостраховке;
- упражнения в стойке;
- упражнения при броске;
- различные виды падений в заданном темпе (блокировка мяча руками, одной рукой, туловищем, ногами);
- подготовительные упражнения для технических действий;
- упражнения броска мяча по прямой, диагонали, по центру, на звук, по памяти (броски и толкание набивного мяча (3 кг - юноши, 2 кг - девушки) разными способами одной и двумя руками. Упражнения с эспандерами, с гантелями, с гимнастическими палками. Упражнения в сопротивлении. Повторение прыжков разными способами, в разных стойках, без скакалки и со скакалкой. Введение необычных условий при бросках, падениях, ловле мяча, блокировании. Бег на месте в движении. Жонглирование мяча на время. Выполнение различных упражнений на время.).

### **Техническая и тактическая подготовка**

Техника голбола – это совокупность способов выполнения специальных приёмов, необходимых для ведения игры. Техника обусловлена главным образом максимальным проявлением физических способностей в условиях дефицита времени.

Техническая подготовка включает в себя: технику игры в нападении и в защите (индивидуальные и командные действия); технику владения мячом.

При обучении двигательным действиям необходимо решать ряд задач: 1. Научить подростка управлять простыми движениями.

2. Обучить движениям (в том числе техническим приёмам из других видов спорта: подвижные игры, футбол, волейбол, хоккей на полу, плавание, настольный теннис и др.)

3. Сформировать до определённого уровня двигательные умения и навыки, необходимые в повседневной жизни.

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

специальных качеств: смелостью, психологической устойчивостью, отличным зрением, реакцией и др. Учитывая специфику игры, акцент должен быть сделан на воспитании: быстроты реакции, стартовой скорости на отрезках 2-3 м., принятии в полуприседе и в глубоком приседе, резком перемещении вперёд-назад, вправо-влево, гибкости и подвижности позвоночника, суставов, специальной гибкости в полушпагате, шпагате, акробатических упражнений, силовых и скоростно-силовых свойств мышц брюшного пресса, мышц спины, рук. Для развития этих качеств используются различные эстафеты и подвижные игры, такие виды спорта, как: теннис, бадминтон, футбол, волейбол. В тренировке должны быть включены такие прыжковые упражнения, как: прыжки вперёд-назад, вправо-влево («маятник»), прыжки скрестными и приставными шагами.

Наиболее важным разделом в обучении голболистов является техника владения мячом. Основное требование, которое должен научиться соблюдать голболист при владении мячом – это умение контролировать без зрительного контроля.

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

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой. Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником. В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических

приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений. Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

Особенности технической и тактической подготовки:

– техника защиты (стойка с зрительным контролем и без зрительного контроля; положение в защите с зрительным контролем и без зрительного

контроля; перемещения с зрительным контролем и без зрительного контроля; выполнение различных заданий (по команде из седа на четвереньках в положение лежа и в исходное положение, как в правую сторону, так и в левую с зрительным контролем и без зрительного контроля.);

– техника нападения (отработка техники бросков с зрительным контролем и без зрительного контроля мяча; без мяча и с мячом; выполнение заданий (различные виды бросков с зрительным контролем и без зрительного контроля мяча; броски на точность – сбивание кегель с зрительным контролем и без зрительного контроля по звуковой ориентиру; броски на силу с зрительным контролем и без зрительного контроля мяча.);

– техника передач (передачи мяча из положения седа с зрительным контролем мяча; передачи мяча из положения седа без зрительного контроля по звуковому ориентиру.);

– тактика игры (игровые задания – команда без зрительного контроля против игрока с зрительным контролем; команда без зрительного контроля против команды с зрительным контролем; игры.).

### **Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка - это процесс объединения всех видов подготовки спортсмена в единую систему для реализации стратегических задач индивидуальной или командной спортивной борьбы. Она направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности - физической, технической, тактической и психологической. Каждая из них предусматривает применение узконаправленных средств и методов. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях часто не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях (в избранном виде спорта).

Интегральная подготовка предусматривает: 1) целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности; 2) обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. В результате все, что было раздельно приобретено спортсменом в процессе воспитания отдельных качеств, формирования двигательных действий и т.п., проявляется целостно в игре. Только целостное,

многократное выполнение соревновательного упражнения обеспечивает развитие и совершенствование всех систем организма, всех компонентов подготовленности в строгом соответствии с его требованиями.

Основным средством интегральной подготовки является выполнение соревновательных упражнений избранного вида спорта в условиях соревнований различного уровня. В спортивных играх, чтобы играть хорошо, команда должна играть много. Никакие специальные и дополнительные упражнения на технику, силу, быстроту и т.п. не могут заменить учебно-тренировочных и соревновательных игр. Только в играх полностью раскрываются все возможности спортсменов, налаживаются и закрепляется взаимосвязь и взаимопонимание между ними,

совершенствуется технико-тактическое мастерство, моральная, волевая и специальная психическая подготовленность игроков.

В задачу проведения учебно-тренировочных игр, максимально приближенных к официальным соревновательным, входят закрепление технико-тактических действий, рзученных ранее в индивидуальных, групповых и командных упражнениях, воссоздание условий соревновательной борьбы, моделирование встреч с предстоящим противником, подготовка запасных игроков для игры в основном составе.

Наибольшей интенсивности и напряженности достигают соревнования, когда команда с меньшим численным составом играет против команды, укомплектованной большим числом игроков (при одинаковой квалификации и подготовленности).

Одной из задач интегральной подготовки в спортивных играх является проведение учебно-тренировочных игр полными составами с моделированием стиля тактических способов и средств ведения игры команды, с которой предстоит встреча. Решают ее следующим образом. На основании предварительной информации, полученной при непосредственных наблюдениях или с помощью фото-, кино-, видеоматериалов, выявляют основные тактические действия и стиль ведения игры команды противника. При этом определяют эффективные тактические комбинации, применяемые командой, наиболее сильно играющих в нападении спортсменов, их манеру атаковать, излюбленные способы и направления ударов, сильные звенья блокирующих пар игроков. Выявляют и слабые стороны в игре команды противника: наиболее уязвимые зоны площадки (при определенных расстановках игроков), менее сильные блокирующие игроки, допускающие ошибки в приеме мяча с подачи, и т. д. Учитываются также излюбленный темп ведения игры команды, ее боеспособность в решающие моменты встречи и волевые качества отдельных игроков.

Значительная роль в решении задач интегральной подготовки отводится упражнениям специально-подготовительного характера, максимально приближенным по структуре и особенностям деятельности функциональных систем организма к соревновательным.

На учебно-тренировочных занятиях необходимо систематически моделировать действие сбивающих факторов. Это достигается выполнением технико-тактических действий на фоне утомления.

С целью повышения эффективности интегральной подготовки применяются методические приемы, упрощающие, усложняющие или интенсифицирующие соревновательную деятельность:

- облегчение условий за счет применения различных моделирующих устройств, уменьшения количества игроков на площадке, организации соревнований с более слабыми или "удобными" соперниками, принудительное лидирование или гонки за лидером и др.;
- усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, проведения соревнований с более сильным или "неудобным" противником и др.;
- интенсификация соревновательной деятельности посредством увеличения размеров поля или площадки, уменьшения времени владения мячом, увеличения продолжительности соревновательной деятельности и др.

В системе многолетних занятий спортом, в структуре годичного цикла тренировки объем средств интегрального воздействия увеличивается по мере приближения спортсмена к периоду активных выступлений в соревнованиях - на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Однако это не означает, что средства интегральной подготовки не находят применения в других периодах и на других этапах совершенствования спортсмена, что позволяет увязывать возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями успешного выполнения соревновательной деятельности.

### **Психологическая подготовка**

Психическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок имеют преимущественное значение. На этапе начальной подготовки основное внимание должно уделяться нормированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, нравственных и волевых качеств, а также специфических, необходимых в спорте (трудолюбие в тренировке, дисциплинированность, чувство ответственности, уважение к тренеру и товарищам по команде, сопернику, требовательность к себе) положительных межличностных отношений в спортивных группах, развитию простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля. На тренировочном этапе занятий акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, нормировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в спортивной команде, развитии оперативного мышления и памяти,

специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям. На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, нормированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению. В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий: в подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением

цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям. В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов. В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых постоянно используемых средств и методов психолого-педагогического воздействия. В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного (смешанного) воздействия, направленные на развитие определенных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций в подготовительной части занятий используются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной - совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов. В ходе тренировки особенно при состоянии значительного утомления спортсменов необходима особая корректность поведения тренера. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Разумеется, распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий. Важным фактором является выявление и учет при планировании учебно-тренировочного процесса таких личностных характеристик спортсмена, как монотонность, сенсомоторная устойчивость и способность переносить монотонную работу.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей психической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года и специальной психической подготовки к выступлению в конкретных соревнованиях. В ходе общей психической подготовки к соревнованиям нормируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность и самоконтроль и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе психической подготовки к конкретным соревнованиям нормируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять

своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

### **Планирование спортивных результатов**

Основными показателями результативности образовательного процесса являются:

- сохранность контингента обучающихся;
- результаты педагогической диагностики, определяемые образовательными программами педагогов (тестирование, контрольно-переводные нормативы, мониторинг физического развития и физической подготовленности);
- спортивные достижения обучающихся.

Планирование спортивных результатов в спорте инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья начинается на этапах углубленной специализации (группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства). С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки.

Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейшим спортсменам:

1. Прогнозирование целевого спортивного результата. Для этого учитываются динамика тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

2. Определение параметров соревновательной деятельности (показатели технико-тактического мастерства спортсмена, необходимых для



достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующие им характеристик специальной физической подготовленности).

3. Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годовых макроциклов и их

продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.).

4. Разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годовых макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной

направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. Именно от решения этой задачи и будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемому.

### **Антидопинговые мероприятия**

План профилактических мероприятий составлен в соответствии требованиями ВАДА, РУСАДА, МПК и основываться на следующей информации, которая должна быть донесена до спортсменов. Прежде всего спортсмены должны быть знакомы с Антидопинговым кодексом Международного паралимпийского комитета, своими правами и обязанностями при проведении допинг-контроля. Всемирный антидопинговый кодекс Всемирный антидопинговый кодекс был единогласно принят в Копенгагене в 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте. Международные спортивные федерации, национальные олимпийские комитеты, Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет и другие спортивные организации приняли Кодекс перед Олимпиадой в Афинах 2004 г. Антидопинговые правила ВАДА являются обязательными к выполнению всеми спортсменами мира. Запрещенный список - это международный стандарт, определяющий, какие субстанции и методы запрещены в спорте.

В списке также указаны вещества, которые запрещены для отдельных видов спорта. Каждый год ВАДА публикует новую версию Запрещенного списка. Новая версия публикуется за три месяца до вступления списка в силу.

Если спортсмен не знает точно, какие субстанции входят в состав какого-либо препарата, нельзя использовать его до тех пор, пока не будет уверенность, что он не содержит запрещенных субстанций. Незнание никогда не оправдывает прием допинга. ВСЕГДА надо быть осторожным при приеме субстанций, прием которых разрешен во внесоревновательный период. Их применение непосредственно перед началом соревнований может привести к положительному результату допинг-контроля во время соревнований.

ВАДА обращает внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать веществам, указанным на его упаковке. В некоторых случаях среди субстанций, не указанных на упаковке, могут быть запрещенные в соответствии с антидопинговыми правилами. Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок. Позиция ВАДА по использованию пищевых добавок состоит в том, что спортсменам международного уровня они необходимы. ВАДА обеспокоено тем, что многие спортсмены собираются принимать те или иные пищевые добавки без достаточных знаний о пользе данного препарата, а также о том, содержится или нет запрещенная субстанция в препарате. Использование некачественной пищевой добавки не служит оправданием при рассмотрении дел об обнаружении допинга. Спортсмены должны помнить о том, что пищевые добавки могут содержать опасные

и вредные вещества, а также о принципе полной ответственности спортсмена. Спортсмен должен в первую очередь проконсультироваться с компетентным специалистом, таким, как диетолог (специалист по спортивному питанию) или спортивный врач, чтобы получить совет, каким образом можно получить необходимые организму вещества, употребляя обычную пищу. Если специалисты рекомендуют прием пищевых добавок, то надо быть уверенным, что добавки не принесут вреда здоровью. Приняв решение о приеме добавок, следует использовать препараты, выпущенные производителями, имеющими солидную репутацию и использующими качественное оборудование, такими, как всемирно известные международные фармацевтические компании.

Спортсмены, как и не занимающиеся спортом люди, нуждаются в лечении. Иногда субстанции, которые могут потребоваться в процессе лечения, входят в Запрещенный список. Тем не менее спортсмен может применять необходимые лекарственные препараты, заранее получив разрешение на их терапевтическое использование от международной федерации или РУСАДА. При положительном результате тестирования учитывается разрешение на терапевтическое использование. Если доказано, что положительный результат тестирования вызван терапевтическим использованием, то по отношению к спортсмену санкции не применяются. Процесс выдачи разрешений на терапевтическое использование состоит из четырех этапов: 1) в соответствии с правилами, спортсменам национального уровня следует обращаться в РУСАДА, спортсменам международного уровня - в международную федерацию с запросом на терапевтическое использование. Обычно обращение в международную федерацию проводит национальная спортивная федерация; 2) лечащий врач должен заполнить специальный формуляр; 3) направить формуляр на рассмотрение в международную федерацию или РУСАДА; 4) постараться выполнить эту процедуру подачи заявки как можно быстрее, оптимальный срок - за 21 день до начала соревнований. После принятия запроса спортсмен получает уведомление о том, что ему выдано разрешение на терапевтическое использование, а также сертификат, где указываются дозировки и продолжительность приема запрещенной субстанции. Необходимо помнить, что разрешение на терапевтическое использование всегда

выдается на строго определенный период. В случае если спортсмену отказали в выдаче разрешения на терапевтическое использование, он имеет право направить запрос в ВАДА о пересмотре решения (за ваш счет). Если ВАДА подтверждает решение антидопинговой организации или международной федерации, спортсмен может подать апелляцию на такое решение в национальный апелляционный орган - для спортсменов национального уровня или в Международный спортивный арбитраж - для спортсменов международного класса. ВАДА имеет право рассматривать и пересматривать все терапевтические разрешения, выдаваемые федерацией или антидопинговой организацией.

В Кодексе говорится, что антидопинговые организации должны планировать и проводить соревновательные и внесоревновательные тестирования спортсменов, входящих в регистрируемый пул. Речь идет о тестировании международными федерациями и ВАДА спортсменов международного класса, а также о спортсменах

международного и национального уровня, тестируемых РУСАДА или, в некоторых случаях, государственными спортивными учреждениями.

Антидопинговые организации координируют процесс соревновательных тестирований таким образом, что только одна организация проводит тестирование во время спортивного мероприятия или соревнования. Критерии отбора спортсменов определяются заранее и основаны на правилах соответствующей международной федерации или организационного комитета соревнований. Как правило, именно антидопинговая организация страны-хозяйки занимается сбором проб, если международная федерация или организаторы соревнований не имеют какой-либо альтернативной программы антидопингового контроля. Спортсмены, выбранные для прохождения допинг-контроля, сразу после соревнований должны сдать пробу мочи в соответствии с Международными стандартами тестирования. Пробы проверяются на наличие субстанций, применение которых запрещено во время соревнований в соответствии с Запрещенным списком.

Проведение внесоревновательных тестирований или любых тестирований, проводимых не во время соревнований, является прерогативой антидопинговых организаций. Внесоревновательное тестирование означает, что любой спортсмен может быть выбран для прохождения тестирования в любое время и в любом месте. Анализ проб ведется в соответствии со списком субстанций и методов, запрещенных во внесоревновательный период.

Для того чтобы спортсмен, включенный антидопинговой организацией в регистрируемый пул тестирования, был доступен для проведения внесоревновательного тестирования, необходимо предоставлять точную информацию о местонахождении спортсменов. Как правило, информацию о местонахождении представляют раз в три месяца, хотя в национальных антидопинговых агентствах могут существовать свои правила на этот счет. Если ваши планы меняются, вы должны своевременно предоставлять информацию об этих изменениях. Информация о местонахождении спортсменов включает домашний адрес, рабочее расписание, расписание тренировок, сборов и соревнований; другими словами - это информация, которая помогает представителям антидопинговой службы разыскать спортсмена в назначенный для

проведения тестирования день. В соответствии с Кодексом, если спортсмен международного класса или спортсмен, выступающий на национальном уровне, включен в регистрируемый пул тестирования, то прямой обязанностью спортсмена является предоставление информации о его местонахождении. Отказ предоставить точную информацию о местонахождении рассматривается как нарушение антидопинговых правил и влечет за собой наложение санкций на спортсмена.

Антидопинговая организация, которая проводит сбор проб, ответственна за принятие решения относительно санкций для спортсмена, нарушившего антидопинговые правила. У спортсмена есть право предоставления обоснования для отмены или сокращения санкций. Санкции за нарушение антидопинговых правил варьируются от предупреждения до пожизненной дисквалификации. Во время соревновательного тестирования происходит автоматическое аннулирование результатов соревнований, на которых было зафиксировано нарушение антидопинговых правил; кроме того, спортсмена лишают медалей и призов. Все результаты на соревнованиях, проходивших после взятия пробы, также могут быть

аннулированы. Срок дисквалификации спортсмена от участия в соревнованиях зависит от вида нарушения, различных обстоятельств при рассмотрении каждого отдельного случая, субстанции (или ее количества), обнаруженной в пробе, а также от того, в первый ли раз совершено нарушение. Спортсмены должны знать, что, несмотря на то, что международная федерация и персонал (тренер и спортивный врач) играют важную роль в предоставлении спортсмену информации обо всех аспектах допинг-контроля, основная ответственность лежит именно на спортсмене. Именно спортсмен ответствен за все, что попадает в его организм, и он должен знать антидопинговые правила.

Спортсменам также следует:

- подробно изучить Антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены в избранной спортивной дисциплине;
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показаниям спортсмену необходим прием субстанций, входящих в Запрещенный список, - в этом случае необходимо ЗАРАНЕЕ сделать запрос на терапевтическое использование;
- осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким, как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;
- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

## **Инструкторская и судейская практика**

Учащиеся групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных

группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования спортивной техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. На этапе совершенствования спортивного мастерства учащиеся выполнившие необходимые требования спортивной подготовки, инструкторской и судейской практики принимаются на должность спортсмена-инструктора.

### **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Обязательным условием проведения учебных занятий со спортсменами инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья является соблюдение правил и инструкции по технике безопасности.

Основным документом по технике безопасности является положение по охране труда, которое регулирует порядок проведения инструктажей с работниками, и воспитанниками спортивного учреждения. Положение определяет виды, содержание и порядок проведения инструктажей педагогических и технических работников, воспитанников детско-юношеской спортивной школы.

В программе представлена инструкция для мест проведения занятий в спортивном зале.

В обязательном порядке все учащиеся обязаны проходить два, три раза инструктаж по технике безопасности с отметкой соответствующих журналов.

Необходимо отметить, что помимо обязательных инструктажей в процессе учебно-воспитательной и спортивной работы обязательно проводятся инструктажи при подготовке к соревнованиям, выездным мероприятиям. В перечень обязательных мероприятий входят инструктажи по технике безопасности, правилам дорожного движения, правилам поведения в общественных местах и транспорте, обязательной записью в соответствующих журналах.

*Инструкция по проведению учебных занятий в зале.*

#### **1. Общие требования охраны труда.**

Тренер-преподаватель:

Несет персональную ответственность за сохранность жизни и здоровья учащихся во время проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований. Воспитывает у учащихся чувство личной ответственности за выполнение правил охраны труда, пожарной безопасности, дорожного движения, поведения на улице, в быту и т.д. Принимает необходимые

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

а) количество мест в спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета 0,7х2 м на одного учащегося. Заполнение зала сверх установленной нормы запрещается.

б) полы спортивного зала должны быть упругими, без щелей и заступов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую, окрашенную поверхность;

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

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

д) приборы отопления должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стены;

е) оконные проемы спортивного зала должны располагаться по продольным стенам, остекление окон должно иметь защитное ограждение от ударов мяча;

ж) потолок зала должен иметь не осыпающуюся окраску, устойчивую к ударам мяча;

з) осветительные приборы должны быть защищены от ударов мяча;

и) вентиляция зала должна осуществляться естественным сквозным способом проветривания через окна и фрамуги, а также с помощью специальных вентиляционных приточно-вытяжных устройств;

к) на видном месте должен быть вывешен план эвакуации занимающихся на случай пожара или стихийного бедствия;

л) в спортивном зале должно быть не менее двух дверей.

Проводит инструктаж учащихся по ТБ с соответствующим оформлением инструктажа в журнале.

Не допускает учащихся в объединении групп к проведению учебно-тренировочных занятий.

Следит за своевременностью прохождения медицинского осмотра учащимися и узнает физическую подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося.

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

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

## 2. Требования безопасности перед началом работы

Тренер-преподаватель:

Инструктировать учащихся о порядке последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

Тренер обязан приходить за 15-20 минут до начала занятий.

Перед началом занятий провести тщательный осмотр спортивного зала и принять соответствующие меры безопасности.

Проверить исправность инвентаря и оборудования.

Перед началом занятия узнать самочувствие учащихся.

Не допускать учащихся к занятиям без спортивной формы одежды.

### 3. Требования безопасности во время занятий

Тренер-преподаватель:

Во время занятий не отлучаться и находиться с учащимися до конца занятий.

Следить за соблюдением учащимися мер безопасности.

Строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения, соблюдать правила рациональной методики обучения и тренировки.

Для повышения качества обучения на занятиях тренер-преподаватель должен следить за дисциплиной, повышать творческую активность занимающихся, способствовать овладению учащимися навыками взаимопомощи.

Тренер-преподаватель обязан обучить занимающихся страховке, само страховке и взаимостраховке.

Правильный выбор места тренера-преподавателя для осуществления контроля и показа упражнений, а также регулирование физической нагрузки в течение занятия.

Наблюдать за действиями учащихся и своевременно устранять допускаемые ими ошибки.

Обеспечить необходимую страховку при выполнении акробатических упражнений.

### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

Тренер-преподаватель:

Приостанавливает проведение занятий, сопряженных с опасностью для жизни, докладывает об этом руководителю учреждения.

При появлении у учащихся признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу.

В случае получения учащимся травмы тренер обязан оказать первую медицинскую помощь, а при необходимости доставить пострадавшего в медицинское учреждение, сообщить родителям.

Немедленно извещает руководителя учреждения о каждом несчастном случае.

Производит эвакуацию детей из спортивного зала согласно плану эвакуации.

### 5. Требования безопасности по окончании работы.

Тренер-преподаватель:

Осмотреть место проведения занятия, убедиться в отсутствии напряжения в энергосети и устранить обнаруженные недостатки.

Проверить наличие инвентаря, в случае неисправности – устранить.

Работник несет ответственность за нарушение требований настоящей инструкции в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

## **Применение восстановительных средств**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в каратэ бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточно разогретыми мышцами;
  - надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
  - не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
  - не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
  - прекращать нагрузку при появлении боли в мышцах;
  - применять упражнения на расслабление и массаж;
- 
- освоить упражнения на растягивание – «стретчинг»;
  - применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. В РФ разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивном учреждении.

Восстановительные средства делятся на 4 группы:

- педагогические
- психологические
- гигиенические
- медико-биологические

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют спортивные психологи. Однако в спортивных учреждениях возрастает роль тренера в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет выявление психической совместимости спортсменов.



Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, тренировок, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями спортивной медицины, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации, дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной нормы.

Рациональное применение физиотерапевтических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия, электростимуляция и т.д. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более 1 процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

## **1. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
<b>Быстрота</b>	Бег 60 м (не более 9 с)
<b>Координация</b>	Челночный бег 10 x 9 м (не более 30 с)
<b>Выносливость</b>	Бег 1500 м (не более 6 мин)
<b>Силовая выносливость</b>	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 30 раз)

<b>Скоростно-силовые способности</b>	Разгибание ноги в коленном суставе в положении стоя на одной ноге, бедро работающей ноги параллельно полу, за 1 мин (не менее 45 раз)
	Прогиб вверх в поясничном отделе позвоночника в положении лежа за 1,5 мин(не менее 75 раз)
<b>Спортивный разряд</b>	Первый спортивный разряд

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аветисов Э.С. др. Занятия физической культурой при близорукости /Под ред. Э.С. Аветисов, Ю.И. Курпан, Е.И. Ливадо. – М.: ФиС, 1980.
2. Березина Т.Г., Ратуш А.М. О связи близорукости с патологией нервной системы у детей // Офтальмологический журнал. – 1984. - № 7.
3. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М: Медицина, 1988.
4. Дети с глубоким нарушением зрения. / Под редакцией М.И. Земцовой, А.И. Каплан, М.С. Певзнер. – М.: Просвещение. – 1967.
5. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Морзова О.В., Солодков А.С, Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов: Учебное пособие / Под ред. С.П. Евсеева и А.С. Солодкова. СПб., 1996.
6. Закон Российской Федерации «О Паралимпийском спорте»
7. Зациорский В.М. (ред.) Спортивная метрология. - М.: Физкультура и спорт. - 1982.
8. Земцова М.И. Пути компенсации слепоты. – М.: 1956.
9. История голбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://goalball.ru/?p=36>
10. Козлов И.В. Изучение эффективности программы физического воспитания слабовидящих школьников: Автореф. дисс. канд. пед. наук. – Ярославль, 2007.
11. Козлов И.В. Программа по голболу – учебная программа для организаций и учреждений, занимающихся со спортсменами с нарушением зрения / Ярославль, 2012.
12. Литвак А.Г. Психология слепых и слабовидящих. СПб: РГПУ им. А.И. Герцена. – 1998.
13. Махов А. С. Клубная система адаптивного спорта – база для подготовки волонтеров / А. С. Махов //Адаптивная физическая культура. – 2011. – № 1. – С. 29–31.
14. Муляр Л. П. Использование подвижных и спортивных игр при занятиях в спортивных секциях с детьми с нарушениями зрения (на примере голбола) : метод. пособие для учителей физкультуры школ слепых и слабовидящих / Л. П. Муляр ; под ред. А. Ю. Максименко. – М. : Сарма, 2002. – 41 с.
15. Нормативные и руководящие документы по реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта / авт.сост. Л.П. Абрамова.- М. Советский спорт, 2005.
16. Приказ Минспорта России от 27.08.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

17. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 1986.
18. Толмачев Р. А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих /Р. А. Толмачев. – М. : Советский спорт, 2004. – 108 с.
19. Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации.- М. 1999.
20. Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012.
21. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта: спорт слепых (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г. № 31).
22. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685.
23. Ферфильфайн И.Л., Горгиладзе Т.У., Боброва Н.Ф., Алифанова Т.Г. Медицинская реабилитация учащихся школ слепых и слабовидящих. – Днепропетровск, 1990.
24. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации / авт. сост.А.В. Царик.- 3-е издание.- М. Советский спорт, 2004.
25. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта». 2000 г.
26. Шапкова Л.В. «Средства адаптивной физической культуры» (Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии). М. 2001 г.