

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ «НАДЕЖДА»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУ ЦФП «Надежда»  
Е.Г. Подзолков  
« 12 » 01 2021г.

**АДАптиРОВАННАЯ ПРОГРАММА  
ПО БОЧЧЕ  
для инвалидов и лиц с ограниченными  
возможностями здоровья, занимающихся  
В ГРУППАХ ОФП**

Программа разработана  
Я.Н. Нувальцевой, начальником ФСКИ Мечта»  
Т.С. Ульяновой, инструктором-методистом

г. Сургут, 2021г.

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| Введение .....  | 2  |
| Пояснительная записка .....                                     | 3  |
| 1. Нормативная часть .....                                      | 5  |
| 1.1. Распределение спортсменов по классам .....                 | 5  |
| 1.2. Распределение по этапам подготовки .....                   | 6  |
| 1.3. Организация тренировочного процесса .....                  | 8  |
| 2.2. Годовой план .....   | 8  |
| 2.3. Теоретическая подготовка .....                             | 8  |
| 2.4. Физическая подготовка .....                                | 10 |
| 2.5. Техническая подготовка .....                               | 14 |
| 2.6. Психологическая подготовка .....                           | 16 |
| 2.7. Методические рекомендации .....                            | 16 |
| 3. Распределение программного материала по годам обучения ..... | 19 |
| 4. Материально-техническое обеспечение .....                    | 22 |
| 5. Список литературы .....                                      | 24 |

## **Введение**

Бочче – Паралимпийский вид спорта. Это 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. Впервые была включена в программу VII Паралимпийских летних игр 1984 года, это и развлекательный и соревновательный вид спорта. Соревнования проводятся на различных уровнях - местные, региональные внутри страны, национальные и международные.

Бочче является активно развивающимся видом спорта для игроков с тяжелейшими формами поражения центральной нервной системы и травм позвоночника, воздействует на физическое развитие и состояние организма игроков, влияет на их настроение и самосознание. Регулярные занятия развивают ловкость, точность, выносливость, координацию движений, а также игра помогает тактически мыслить. Бочче не травматична, доступна для каждого в качестве примера здорового образа жизни и проведения досуга.

В России игра бочче начала развиваться с 2009 года, в этом же году был проведен первый чемпионат России, в котором приняло участие 63 спортсмена из 18 регионов страны. С каждым годом количество спортсменов увеличивается. Более 40 субъектов Российской Федерации развивают бочче, не только как спорт высших достижений, но и как массовый вид спорта для всех слоев населения.

## Пояснительная записка

Адаптированная под группы общей физической подготовки программа по бочке подготовлена на основании «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта (спорт лиц с поражением ОДА), утверждённого Министерством спорта Российской Федерации от 27 января 2014 г. № 32

В типовой программе по развитию вида спорта «бочке», как вида спорта для тяжелейших форм детского церебрального паралича, отражены нормативные правовые основы, регулирующие деятельность специалистов по адаптивной физической культуре и спорту. Предлагаемая типовая программа содержит: нормативы технической и физической подготовки; требования к тренировочному процессу. Программа рекомендована для тренеров, осуществляющих тренировочную работу с инвалидами, имеющими отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки спортсменов, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что повышение результативности выступлений в соревнованиях достигается через развитие интеллектуальных способностей занимающихся в процессе тренировки.

На занятиях широко используются упражнения, позволяющие расширить арсенал средств и методов развития восприятия, внимания, памяти, мышления в сочетании с физическими упражнениями.

Бочке является новым развивающимся видом спорта, активно воздействует на физическое развитие и состояние организма игроков, влияет на их настроение и национальное самосознание. Регулярные занятия бочке развивают ловкость, реакцию, выносливость, координацию движений, глазомер. Он доступен людям самых разных возрастов. В настоящее время это одна из самых популярных игр в мире: и как средство проведения досуга, и как часть так называемого большого спорта. В настоящее время более 60 стран имеют свои региональные или национальные программы. За последние годы конкуренция на международной спортивной арене в бочке 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.

Программа предназначена для людей с ограниченными возможностями следующих категорий: с поражением опорно-двигательного аппарата и ДЦП; с нарушением интеллекта. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические рекомендации.

Программа является нормативным документом для организации и проведения занятий по бочке среди лиц с ограниченными возможностями.

Данная программа более полно раскрывает как нормативную, так и методическую части с учетом современных тенденций развития техники и

тактики игры в бочче. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы.

1 этап – ОФП-1 физкультурно-оздоровительный, который может длиться весь период занятий в учреждении ОФП-1;

2 этап – ОФП-2 с продолжительностью от 2-х лет и более

3 этап – ОФП-3 с продолжительностью от 4 лет и более;

Минимальный возраст для зачисления в группы 7 лет.

Максимальный возраст для зачисления в группы 60 лет.

Отбор и комплектование групп общей физической подготовки осуществляется в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, с учётом физиологических особенностей лиц с ограниченными возможностями.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической подготовке.

Программа рекомендована для инструкторов по адаптивной физической культуре, инструкторов-методистов по адаптивной физической культуре, инструкторов по спорту, осуществляющих тренировочную работу с детьми, имеющими отклонения в развитии, и инвалидами.

**Цель программы** – развитие физические качеств людей с ограниченными возможностями здоровья, построение рациональной единой системы тренировки по бочче.

**Задачи программы:**

укрепить здоровье людей с ограниченными возможностями здоровья, содействовать нормальному физическому развитию, повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

обучить основам техники движений, сформировать жизненно необходимые умения и навыки посредством игры в бочче;

развить двигательные (кондиционные и координационные) способности;

сформировать необходимые знания в области физической культуры личности;

воспитать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

воспитать нравственные и волевые качества, научить организованности, ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;

подготовить занимающихся для участия в соревнованиях по бочче.

## 1. Нормативная часть

### 1.1. Распределение спортсменов по классам

Для участия в соревнованиях по бочке допускаются лица, вынужденные передвигаться в коляске, что обусловлено наличием тяжелой формы ДЦП или других неврологических заболеваний. Для обеспечения справедливости судейства, игроки проходят классификационный процесс. Соревнования проходят среди спортсменов одного класса, имеющих сходный уровень физических возможностей. Семь категорий, по которым разыгрываются медали, выглядят следующим образом: четыре в смешанных индивидуальных соревнованиях ВС1 - ВС4, два - в парных смешанных - между парами спортсменов класса ВС3 и парами класса ВС4, командные соревнования - среди смешанных команд, состоящих из спортсменов классов ВС1 и ВС2.

Игроки бочке делятся на четыре класса. ВС1, ВС2 и ВС3 - для игроков с ДЦП, ВС4 - для игроков с другими неврологическими отклонениями, имеющими сходный с ДЦП эффект (мышечная дистрофия, мозговая травма и т.п.).

- ВС1 - 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.
- ВС2 - игроки с ДЦП локомоторными нарушениями с бедными динамическими функциями особенно верхние конечности. Игроки этого класса вбрасывают мяч рукой. Помощь ассистента не предусмотрена.
- ВС3 - 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.
- ВС4 - 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.

## 1.2. Распределение по этапам подготовки

Организация овладения двигательными действиями в процессе коррекции координационных способностей через игру в бочче имеет три основных этапа:

### *1. Этап начального разучивания.*

Создается ориентировочная основа действия: показ захвата, способа держания паллино и бочче, исходного положения, в котором должен стоять игрок, для того, что бы подать шар.

### *2. Этап детализированного обучения.*

Формируется первоначальное умение на основе сформулированного представления: тренировка основной фиксированной стойки у фаул-линии (стартовой линии), объяснение и показ подачи паллино и бочче, используя способ катания, тренировка в сочетании стойки и подачи, показ различных видов бросков. Здесь большое значение имеет контроль, осуществляемый органами чувств, затем, как движение выполняется, насколько соответствует эталону (представлению). На основе этого корректируются неточности.

### *3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.*

Двигательное действие совершенствуется путем многократного повторения: повторение захвата, фиксированной стойки, подачи паллино и бочче путем катания, знакомство с игровыми ситуациями, установлением мячей в разных позициях, объяснение стратегии для выигрыша.

В процессе коррекции координационных способностей лиц с ограниченными возможностями здоровья, посредством игры в бочче, из всего многообразия движения можно выделить наиболее простые (элементарные):

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

Такой подход соответствует и дидактическим правилам "от простого к сложному" и "от известного к неизвестному", требующим учета в процессе изучения новых двигательных действий.

Таким образом, игра в бочче способствует коррекции координационных способностей детей с ограниченными возможностями здоровья при использовании подготовительных упражнений (для развития физических качеств), подводящих упражнений и упражнений по технике, а также применение упражнений для развития физических качеств, в рамках структуры технических приемов и их многократного выполнения в сочетании с действиями с шаром.

### *Задачи начального периода специализации:*

- укрепить здоровье;
- повысить уровень общей и специальной физической подготовленности;
- создать условия для развития коммуникабельности, формирования коммуникативных навыков;
- развивать волевые качества;
- осваивать правильную технику исполнения элементов начального обучения.

### *Задачи этапа углублённой специализации:*

- повысить уровень функциональной подготовленности;
- создать условия для интеллектуального развития учащихся;
- сохранять здоровый образ жизни;
- развивать волевые качества;
- создать условия для формирования коммуникативных навыков;
- совершенствовать навыки.

На каждом этапе занятия имеют свою направленность целеполагания. Занимающихся необходимо заинтересовать, привить потребность в движении и научить приемам игры в бочке. Необходимо акцентировать внимание на развитии двигательных способностей и самостоятельности.

Материал распределен по видам подготовки (общая физическая, специальная физическая, спортивно-техническая, теоретическая), как это принято в практике планирования тренировочного процесса.

Часы теории и практики в тематическом плане интегрированы, Теоретический раздел программы реализуется в процессе тренировочного занятия в форме пояснений, бесед для развития у детей элементарных представлений о безопасности жизнедеятельности и основах здорового образа жизни, обращая внимание на правила целесообразного поведения, необходимость и полезность физической активности и личной гигиены, значение и способы выполнения конкретных упражнений.

Перечень является примерным, потому что каждый инструктор по спорту должен подбирать содержание учебного материала с учетом индивидуальных двигательных возможностей детей. В программе мы намеренно отказались от распределения материала по возрастным группам, поскольку считаем: если природа наградила ребенка определенными способностями, то не надо искусственно тормозить их развитие. Задача в том, чтобы помочь детям проявить свои потенциальные возможности, способности, данные им от рождения.

### 1.3. Организация тренировочного процесса

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- групповые теоретические занятия в виде бесед инструкторов по спорту;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному администрацией клуба;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- инструкторская (тренерская) и судейская практика занимающихся.

Занятия ведутся в группах. Группы комплектуются круглый год.

Расписание занятий (тренировок) составляет администрация клуба по представлению инструктора, в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

### 2.2. Годовой план

| № п/п                                 | Содержание материала               | Количество часов | Количество занятий |
|---------------------------------------|------------------------------------|------------------|--------------------|
| 1.                                    | Теоретическая подготовка.          | 8                | 4                  |
| 2.                                    | Практическая подготовка            |                  |                    |
| 2.1.                                  | Общая физическая подготовка.       | 112              | 56                 |
| 2.2.                                  | Специальная физическая подготовка. | 90               | 45                 |
| 2.3.                                  | Технико – тактическая подготовка   | 8                | 4                  |
| 2.4.                                  | Контрольные нормативы              | 2                | 1                  |
| 3.                                    | Медицинский контроль               | 2                | 1                  |
| <b>Общее количество часов/занятий</b> |                                    | <b>222</b>       | <b>111</b>         |

### 2.3. Теоретическая подготовка

По теоретическому разделу программы проводятся беседы. Отдельные пояснения даются в процессе практических занятий.

| № п/п | Содержание материала                 | Количество часов |
|-------|--------------------------------------|------------------|
| 1.    | Физическая культура и спорт в России | 1                |
| 2.    | Состояние и развитие бочке в России  | 1                |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 3. | Гигиенические требования к занимающимся спортом   | 1 |
| 4. | Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика заболеваний и травматизма. | 2 |
| 5. | Общая характеристика спортивной подготовки. Воспитание нравственных и волевых качеств.        | 1 |
| 5. | Организация и подготовка проведения соревнований. Правила игры в бочче.                       | 2 |

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

### **Темы теоретической подготовки**

#### *Физическая культура и спорт в России*

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

*Гигиенические требования к занимающимся.* Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Пищевые отравления и их профилактика. Знания о гигиеническом значении кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

*Влияние физических упражнений на организм занимающегося.* Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых. Основные приемы и виды массажа, самомассаж. Баня.

### *Общая характеристика физической подготовки*

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки.

### *Воспитание нравственных и волевых качеств занимающегося*

Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед игрой.

## **2.4. Физическая подготовка**

### ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА ПО БОЧЧЕ

Это серия коротких планов для тренировки по проведению 8-недельной программы по бочче. Эта программа не абсолютна. Она представляет путеводитель для работы тренера и занимающихся.

Каждый план включает: разминку, знакомство с новыми навыками и закрепление ранее изученного материала, подведение итогов занятия.

### ВИДЫ БРОСКОВ

1. Катать мячи - РАФФА.
2. Разбивать, сбивать, ударять с шумом - ВОЛЛО.
3. Кидать сверху - вперед, чтобы замедлить ход бочче - ПУНТО.

| 1 неделя  |  |         |
|-----------|--|---------|
| Занятие 1 | Демонстрация игры  | 10 мин. |
|           | Представление оборудования, инвентаря                    | 5 мин.  |
|           | Объяснение правил безопасности                           | 5 мин.  |
|           | Проведение разминочных упражнений                        | 10 мин. |
|           | Тренировочные упражнения                                 | 20 мин. |
|           | Тренировка в катании малого мяча (паллино)               | 20 мин. |
|           | Повторение практических навыков по пройденному материалу | 5 мин.  |

|           |  |         |
|-----------|--|---------|
| Занятие 2 | Разминка   | 10 мин. |
|           | Повторение правил безопасности   | 5 мин.  |
|           | Повторение названия оборудования и включение новой терминологии по необходимости   | 15 мин. |
|           | Хват, захват, способ держания<br>1      2      3   | 5 мин.  |
|           | Дать возможность покатать шары с одного конца поля на другой, используя правильный захват<br>а) на разных дистанциях;<br>б) с двух колен;<br>в) с одного колена. | 25 мин. |
|           | Тренировочные упражнения   | 10 мин. |
|           | Повторение практических навыков  | 5 мин.  |
| 2 неделя  |  |         |
| Занятие 1 | Разминка   | 10 мин. |
|           | Введение терминологии по необходимости   | 10 мин. |
|           | Повторение захвата, катание паллино на разные дистанции, с одного колена, в цель   | 20 мин. |
|           | Показ исходного положения, в котором должен стоять игрок, для того чтобы катнуть шар. Тренировать основную фиксированную стойку (позицию)                        | 15 мин. |
|           | Фиксированная стойка у фаул-линии (стартовой линии)  | 5 мин.  |
|           | Тренировочные упражнения   | 10 мин. |
|           | Повторение практических навыков  | 5 мин.  |
| Занятие 2 | Разминка   | 10 мин. |
|           | Повторение захвата и позиции для катания   | 10 мин. |
|           | Объяснение подачи, тренировка в сочетании стойки и подачи  | 10 мин. |
|           | Дать возможность попытаться расположить 5 из 10 шаров в ограниченную зону  | 15 мин. |
|           | Тренировочные упражнения   | 10 мин. |
|           | Закрепление практических навыков   | 15 мин. |
| 3 неделя  |  |         |
| Занятие 1 | Разминка   | 10 мин. |
|           | Повторение захвата, позиций и подачи   | 10 мин. |

|           |   |         |
|-----------|---|---------|
|           | Показ подачи паллино, используя метод катания   | 15 мин. |
|           | Спортсмены должны заметить разницу в весе и цвете шаров   | 10 мин. |
|           | Практика подачи паллино в ограниченное пространство Должны достичь одного результата из трёх попыток.   | 15 мин. |
|           | Тренировка  | 10 мин. |
|           | Закрепление навыков   | 5 мин.  |
| Занятие 2 | Разминка  | 15 мин. |
|           | Повторение захвата, позиции, подачи бочке путём катания   | 15 мин. |
|           | Повторение захвата, позиции, подачи паллино, исключая метод катания   | 10 мин. |
|           | Поиграть парами<br>До 5 очков, используя 2 правила:<br>1. Игрок стоит позади стартовой линии при подаче.<br>2. Мяч, который находится ближе всего к паллино, получает 1 очко. Один человек играет только двумя мячами.                      | 30 мин. |
|           | Подведение итогов игры  | 5 мин.  |
| 4 неделя  |   |         |
| Занятие 1 | Разминка  | 10 мин. |
|           | Поставить 5 задач<br>- выполнение прямой подачи мяча;<br>- катание бочке на расстоянии 2 футов от паллино;<br>- катание бочке с целью попасть в другой такой же мяч;<br>- катание мяча, чтобы разбить 2 бочке;<br>- катание паллино в круг. | 40 мин. |
|           | Закрепление навыков   | 10 мин. |
|           | Повторение практики   | 15 мин. |
| Занятие 2 | Разминка  | 10 мин. |
|           | Объяснение правил для парной игры<br>Счет Наказание   | 15 мин. |
|           | Игра 8 шарами в парах   | 35 мин. |
|           | Закрепление   | 10 мин. |
|           | Практика  | 5 мин.  |
| 5 неделя  |   |         |
| Занятие 1 | Разминка  | 10 мин. |

|           |   |         |
|-----------|---|---------|
|           | Объяснение правил для команды в 4 человека  | 15 мин. |
|           | Игра до 5 очков   | 35 мин. |
|           | Закрепление навыков   | 15 мин. |
| Занятие 2 | Разминка  | 10 мин. |
|           | Повторение правил и этикета для команды из 4 человек  | 15 мин. |
|           | Игра до 5 очков   | 35 мин. |
|           | Поведение спортсмена и волонтера на турнире   | 15 мин. |
| 6 неделя  |   |         |
| Занятие 1 | Разминка  | 10 мин. |
|           | Знакомство с игровыми ситуациями, установлением мячей в разных позициях, объяснение стратегии для выигрыша паллино      | 30 мин. |
|           | Игра до 10 очков  | 30 мин. |
|           | Закрепление навыков   | 5 мин.  |
| Занятие 2 | Разминка  | 10 мин. |
|           | Повторение игровых ситуаций   | 10 мин. |
|           | Знакомство со стратегией для расположения аллино  | 5 мин.  |
|           | Командные игры  | 45 мин. |
|           | Закрепление навыков   | 5 мин.  |
| 7 неделя  |   |         |
| Занятие 1 | Разминка  | 10 мин. |
|           | Создание 4-х команд, повторение правил  | 45 мин. |
|           | Закрепление практики  | 20 мин. |
| Занятие 2 | Разминка  | 10 мин. |
|           | Одиночные и парные игры   | 45 мин. |
|           | Повторение правил   | 15 мин. |
|           | Закрепление   |         |
| 8 неделя  |   |         |
| Занятие 1 | Разминка  | 10 мин. |
|           | Проведение собрания в команде, обсуждение турнира, разговор о форме, требования, этикет на корте, безопасность, правила | 15 мин. |
|           | Практическая игра с репетицией каждой части соревнований  | 30 мин. |
|           | Закрепление навыков   | 20 мин. |

|           |   |  |
|-----------|---|--|
| Занятие 2 | Приглашение 1, 2 команд с теми же способностями к игре на свой корт для практики. |  |
|-----------|---|--|

## 2.5 Техническая подготовка

### 1. «Набрасывание колец»

Подготовка. Берут 3 кольца. Ставится 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 очередь 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 шеренгу на противоположных сторонах площадки. Желательно, чтобы между ними было расстояние 18-20 м. Перед носками играющих проводится по черте. Игроки одной команды получают по теннисному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки, не заходя за черту, бросают маленькие мячи в волейбольный мяч, находящийся посередине площадки, стараясь откатить его к команде соперников. Игроки с 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 одновременно бросают все мячи в большой мяч.

Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой.

Правила. 1. Бросают мячи одновременно по сигналу.

2. При броске нельзя заступать за черту.

3. Если волейбольный мяч выскочит далеко в сторону от играющих, его возвращают на прежнее место.

4. При присуждении победы учитываются сделанные ошибки.

### 3. «Метко в цель»

Подготовка. Площадка, чал. Маленькие мячи – по количеству в половину играющих и 10 городков.

Посередине 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 руководителя, 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.

Правила. 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя.

2. При броске нельзя заходить за черту, проведенную перед командами.

3. «Верный глаз»

Подготовка. Поляна, площадка, зал, комната. Листки бумаги и карандаши - по количеству играющих. Играющие становятся на одной линии около руководителя, и каждый из них получает листок бумаги и карандаш.

Описание игры. Руководитель указывает на какой-нибудь предмет, находящийся в 6-10 м от линии играющих. Играющие измеряют на глаз расстояние до указанного предмета шагами (если оно более 8 метров) или стопами (если расстояние небольшое), и каждый записывает свой результат. Подписанные листки игроки сдают руководителю. Руководитель раскладывает их в порядке записанных цифр, начиная с меньшей, а затем по команде ведет все отделение играющих развернутым строем к предмету, подсчитывая шаги. Если же расстояние определялось количеством стоп, то играющие шагают вперед, представляет каждый раз пятку к носку. Каждого игрока руководитель останавливает на расстоянии, указанном им в листке. Выигрывают те, у кого лучше глазомер.

Правила. Каждый определяет расстояние исходя из длины своего шага или длины своей стопы.

1. «Подвижная цель»

Подготовка. Зал, площадка, 1 или 2 волейбольных мяча.

Участники становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками чертится окружность. Затем они получают волейбольный мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Если позволяет помещение, то лучше детей поставить в 2 круга и в каждом из них выполнять упражнение самостоятельно.

Описание игры. Играющие, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего. Водящий, спасаясь от мяча, бегает, прыгает, 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-х 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.

Правила. 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.

## 2.6. Психологическая подготовка

Создание ситуаций, требующих проявления терпения, настойчивости, умения мобилизоваться, преодоления неприятных ощущений, но не до предела возможностей. Создание ситуаций требующих совместного взаимодействия учащихся.

Совместный просмотр соревнований старших спортсменов с комментированием их выступлений.

Создание условий для приобретения соревновательного опыта каждым учащимся.

Анализ выступления на соревнованиях каждого учащегося в индивидуальном порядке.

Организация совместных праздников для учащихся («Новый год», «День именинника»).

Тренинг общения. Ведение дневника самоконтроля.

Психологическая диагностика: мотивация, двигательная память, эмоциональная стабильность, стрессоустойчивость, индивидуальные особенности личности.

Педагогическое наблюдение: формирование коммуникативных

## 2.7. Методические рекомендации

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Бочче не относится к травмоопасным видам спорта, но в тоже время предъявляет определенные требования к местам и условиям проведения занятий.

1. К занятиям по бочче допускаются инвалиды - колясочники, со справкой от врача, разрешающие систематическим занятиям спортом и участие в соревнованиях (медицинский осмотр, УМО) и инструктаж по технике безопасности.

2. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

3. Соблюдение основных санитарно-гигиенических требований к местам занятий бочче:

- зал для занятий должен быть, прежде всего, светлым, так как идет большая нагрузка на зрительный анализатор. По условиям санитарно - гигиенических норм освещенность должна быть 400-600 люкс на 1м<sup>2</sup>;

- разметка кортов должны быть расположены так, чтобы освещение не ослепляло игроков, а источник искусственного света должен находиться на высоте не менее 5 м от уровня пола, равномерно и достаточно ярко освещать игровую площадку; - источники дневного света должны быть задрапированы, если они мешают проведению соревнований. Фон сзади должен быть более темным чем мяч, чтобы он не сливался с фоном и не вызывал напряжения зрения;

- пол в зале должен быть не слишком скользким и не слишком жестким при торможении (например, резиновый, тартановый и др.);

- пол так же не должен быть слишком светлым, чтобы мяч на его фоне был хорошо виден;

- температура в зале не должна быть выше 17-20°C; - повышение температуры в зале вызывает повышенное потоотделение и при сквозняках это может вызвать простудные заболевания. Зал должен быть хорошо проветриваемым, но без сквозняков. Кондиционеры или вентиляторы, должны стоять так, чтобы не вызывать вихревых потоков воздуха;

- при проведении соревнований на двух – четырех кортах и более длина и ширина помещения должны быть больше в соответствии с указанными требованиями;

- в больших залах игровая зона должна быть отделена от других игровых площадок и от зрителей одинаковыми ограждениями (барьерами) темного цвета высотой 75 см. Барьеры должны быть устойчивыми, но легко падать при толчке для предупреждения травмы игроков. Рекомендуемая длина барьера-1,4м;

- важным условием при проведении занятий является рациональное размещение игроков на корте. Игроки не должны находиться напротив источников света: окон, дверей и т.п., вызывающих отсвечивание или потерю мяча во время броска;

- игроки так же должны находиться на таком расстоянии, чтобы при игре не мешали друг другу, и не могли случайно удариться рукой во время произвольных мышечных спастических сокращений (спастики). В среднем это 1 метр между колясками.

#### *Типичные травмы в бочке и возможности их предупреждения*

В бочке, 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.

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 инструктора к профилактике травматизма на занятиях в бочке он почти исключается. Следует также помнить, что помимо техники безопасности успех в лечении и предупреждении во многом определяется доврачебной помощью.

В связи с этим инструктор независимо от специализации должен не только знать, но и уметь оказывать первую медицинскую помощь при самых различных повреждениях.

*Требования безопасности перед началом занятий*

1. Проверить исправность инвалидной коляски, особенно тормоза;
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов;
3. Провести физическую разминку;
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в бочче.

*Требования безопасности во время занятий*

1. Во время занятий вблизи игровых кортов не должно быть посторонних лиц;
2. При выполнении бросков, столкновениях колясками и падениях с колясок игрок должен иметь страховочные ремни для укрепления тела;
3. Следует серьезно относиться к включению в занятия бочче 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;
4. Не вести игру влажными руками;
5. Соблюдать игровую дисциплину.

*Требования безопасности в аварийных ситуациях*

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом инструктору;
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся инструктору;
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм.

*Требования безопасности по окончании занятий*

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь;
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить инструктору.

*Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок*

Подготовка боччистов различной квалификации к соревнованиям проводится круглогодично – в подготовительном и соревновательном периодах, а также после соревнований. Совершенствование методики нагрузок тренировки боччистов должно проходить по многим направлениям; одним из главных необходимо признать то, что это связано с проблемой

периодизации тренировочного процесса, с проблемой динамики нагрузок в годичном цикле подготовки.

Соотношение между тренировочным и соревновательным процессом включает определение оптимального количества игр, которое должен сыграть боччист за год, количества соревнований, интервала между соревнованиями, а также выявление структуры и содержания тренировочного процесса и определение относительных расходов времени на каждый элемент подготовки. Величина нагрузок может характеризоваться, с одной стороны, внешними, внутренними и комбинированными параметрами, а с другой стороны, абсолютными и относительными значениями:

1. Объем – определяется длительностью работы по времени, количеством повторяемых бросков;
2. Интенсивность – величина повторений с максимальным усилием;
3. Интервал отдыха;
4. Характер отдыха;
5. Число повторений.

При этом направленность воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсмена определяется соотношением следующих показателей:

- интенсивностью выполнения упражнений;
- объемом (продолжительностью по времени) тренировки;
- продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями;
- характером упражнений. Каждый из этих параметров играет самостоятельную роль в определении тренировочной эффективности, однако, не менее важны их взаимосвязь и взаимное влияние.

Соотношение интенсивности нагрузки (темп движений, скорость или мощность их выполнения в единицу времени, и т.п.) и объема работы (выраженного в часах, числом тренировочных занятий, соревновательных стартов, игр, схваток, комбинаций, элементов, бросков и т.д.) изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации и возраста.

### **3. Распределение программного материала по годам обучения**

| Вид программного материала, направленность | Группы общей физической подготовки |                |
|--|------------------------------------|----------------|
|  | 1 год обучения                     | 2 год обучения |
|  |                                    |                |

|  |   |  |
|--|---|--|
| Основы знаний  | <p>Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Понятие здоровья. Значение соблюдения режима дня для здоровья спортсмена.</p>  | <p>Основные сведения о связочном аппарате, строении и расположении мышц. Функции мышц, их взаимодействие с костной системой.</p>   |
|  | <p>Характеристика спортивного снаряжения: размеры и разметка корта, размеры шаров, способы измерения расстояния между шарами. Правила и тактика игры в бочче: экипировка, жеребьевка, система счета, перерывы и задержки в игре, поведение игроков, неправильное поведение и наказания, основы судейства. Правила безопасности при выполнении физических упражнений</p> |  |
| Строевые упражнения  | <p>Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Повороты. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне. Повороты направо, налево при ходьбе на месте.</p>  | <p>Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Закрепление всех видов перестроений. Выполнение строевых команд за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Фигурная маршировка. Отработка строевого шага.</p>   |
| <p>Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на осанку</li> <li>- упражнения в расслаблении мышц</li> <li>- основные положения движения головы, конечностей, туловища</li> </ul> | <p>Упражнения с удержанием груза (100-150 г.) на голове: повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.</p>   | <p>Упражнения с удержанием груза (100-150 г.) на голове; лазание по гимнастической скамейке, по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо. Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад. Закрепление ранее изученных сочетаний с удержанием на голове груза с упражнениями в равновесии.</p> |
|  | <p>Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Расслабление мышц после силовых упражнений.</p> <p>Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге</p>            | <p>Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями расслабленными конечностями</p> <p>Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы, мышц спины и верхних конечностей.</p>   |
|  | <p>Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Наклоны туловища вперед в сочетании с</p>  | <p>Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: прогибание</p>   |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   | <p>поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Сохранение правильного положения головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук</p>  | <p>с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднимание прямых и согнутых ног. Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях</p>  |
| Равновесие  | <p>Повороты на гимнастической скамейке направо и налево. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Равновесие на одной ноге «ласточка». Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногами. Повороты в приседе на носках. Соскоки с гимнастической скамейки с сохранением равновесия при приземлении.</p>  | <p>Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу. Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Бег по коридору шириной 10-15 см. Ходьба со взмахом левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны). Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону). Повторение всех видов равновесия.</p>   |
| Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. | <p>Построение в различных частях зала по показу и по команде. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Ходьба «змейкой» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько</p> | <p>Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад – левая назад. Правая вниз – левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх – левая в сторону. Правая в сторону – левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону – правая нога в сторону, правая рука вниз – правую ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног.</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | же шагов без контроля зрения.  |  |
| Бочче  | Правила игры в бочче. Знакомство с правилами поведения при обучении бочче. Основная стойка у стартовой линии. Перенос центра тяжести тела с толчковой ноги на опорную. Захват кистью руки большого шара. Вид броска «РАФФА». | Закрепление правил поведения при игре в бочче. Основные правила игры. Закрепление тактических приемов в игре бочче. Освоение системы счета. Виды бросков «ВОЛЛО», «ПУНТО». Основные правила игры в бочче. Неправильные поведения, нарушения в ходе игры. Реакция судей на нарушения, принятия судейских решений. Обязанности судей. Отработка ранее изученных видов бросков.   |
| Основные требования к знаниям, умениям и навыкам | <u>Знать:</u> Правила игры в бочче<br><u>Уметь:</u> принимать основную стойку, выполнять бросок «РАФФА», выбирать выгодное положение на стартовой линии.   | <u>Знать:</u> правила поведения игроков во время игры.<br><u>Уметь:</u> Выбирать тактику игры в зависимости от расположения шаров, выполнять броски «ВОЛЛО», «ПУНТО».<br><u>Знать:</u> правила судейства, виды нарушений в ходе игры.<br><u>Уметь:</u> корректировать свое поведение во время игры, отвечать за свои действия, понимать действия судьи, выполнять все виды бросков.<br><u>Знать:</u> правила поведения спортсменов на соревнованиях различного уровня.<br><u>Уметь:</u> выполнять роль судьи на стартовой линии, измерять расстояние от поллино до бочче с помощью измерительного инструмента. |
| Подвижные игры                                   | «Ходим в шляпах», «Воздушный шарик», «Чья лошадка быстрее»   | «Верный глаз», «Подвижная цель», «Сбей кеглю»<br>«Набрасывание колец», «Попаду в мяч», «Голуби»<br>«Сидячий футбол», «Метко в цель»  |

#### 4. Материально-техническое обеспечение

Корт.

Площадка. Площадка в ширину – 4 метра, в длину – 20 метров. Поверхность может быть земляной, глиняной, травяной, искусственной или из каменной пыли, однако на ней не должно быть никаких преград, постоянных или временных, которые бы мешали свободному движению шаров или «паллино».

Стены площадки – боковые и торцевые стены, которые должны быть сделаны из любого жесткого материала (из дерева или плексигласа). Высота торцевой стены – один метр. Высота боковой стены – не меньше диаметра мяча.

Площадка должна иметь 3 метки: первая расположена на 3.05 метра от каждой торцевой стены (две стартовые линии), вторая расположена на

середине площадки (минимальная дистанция, за которую надо бросать «паллино» в начале каждого тура)

#### Спортивные снаряды.

Шары («бочче») могут быть изготовлены из дерева или пластмассы и должны быть одинаковые по размеру, кроме «паллино». Размер (диаметр) их – с 107 мм до 110 мм. Цвета шаров могут быть любые, но «бочче» одной команды должны ясно отличаться от «бочче» другой команды (например, у одной команды четыре красных шара, а у другой – четыре зеленых).

Диаметр «паллино» – не больше 63 мм или меньше 48 мм. Цвет «паллино» должен ясно отличаться от всех остальных мячей.

#### Вспомогательные устройства.

Измерительное устройство – любое устройство, которым можно аккуратно измерить дистанцию между двумя объектами и с которым судья соглашается. Для измерения используется стальная мерная лента с градациями в миллиметрах.

Флаги: любой формы, под цвет мячей.

Устройство для подсчета очков.

## 5. Список литературы

1. Аверин, В. А. Психология детей и подростков / В. А. Аверин. - СПб: Педиатрический медицинский институт Центр общественного здоровья – 2005 г.
2. Ванюшкин, В. А. Коррекция координационных способностей учащихся с недостатками интеллектуального развития: Монография / В. А. Ванюшкин. – Екатеринбург: ЕФ УралГУФК, 2007. – 89 с.
3. Ванюшкин, В. А. Методика проведения подвижных игр с детьми, имеющими недостатки интеллектуального развития: учебно-методическое пособие для студентов, специалистов коррекционной педагогики / В. А. Ванюшкин.- Екатеринбург, 2007. – 140 с.
4. Козленко Н. А. Особенности двигательных нарушений у учеников вспомогательной школы и коррекция их средствами физической культуры (на первоначальном этапе обучения) / Н. А. Козленко. – Киев.: ФиС, 1962. – 238 с.
5. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением в развитии/ под ред. Л. В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2002. – 212 с.
6. Лазуренко С. Б. Психолого-педагогическая характеристика детей-инвалидов с умственной отсталостью, поступивших в дома-интернаты в дошкольном возрасте / С. Б. Лазуренко // Дефектология. – 2008 г. - № 5. – С. 11-20.
7. Малофеев Н. Н. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М: МО РФ, ГКРФ по ФК и туризму – 2005 г.
8. Новицкий, П. Н. Воспитание физических качеств у учащихся с умеренной и тяжелой степенью интеллектуальной недостаточности / П. Н. Новицкий // Адаптивная физическая культура. – 2008. - № 3 (35). – С. 28-30.
9. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения: Методическое пособие / Н. О. Рубцова, В. А. Ильин, Т. И. Ольховая. – М.: РГУФК, 2005. – 296 с.
10. Полевщеников М. М., Устыменко О. Н. Бочче. Официальные правила и проведения соревнований Специальной Олимпиады России. – М.: ООБОПИСУО Специальная Олимпиада России, 2005, - 30 с.
11. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология: учебное пособие. – М.: Просвещение