

ФОНД РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ «SAMRUK-KAZYNA TRUST»

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
РГКП «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ И
АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
РГП ПХВ «ЕВРАЗИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Л.Н.ГУМИЛЕВА»

**Токтарбаев Д.Г.-С., Марчибаева У.С., Сидорова Р.В., Токатлыгиль Ю.С.,
Тунгышмуратова Л.С., Моисеева Н.А., Ульжекова Н.Т.**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ПРОГРАММА
ПО ИГРЕ ГОЛБОЛ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ**

Учебно - методическое пособие

Нур-Султан 2019

УДК 796.3.015.2:617.75(083.9)

Данная программа была разработана научно-исследовательской группой кафедры Физической культуры и спорта ЕНУ им. Л.Н. Гумилева:
Токтарбаев Д.Г.-С., PhD, ЕНУ им. Л.Н. Гумилева;
Марчибаева У.С., к.п.н., доцент кафедры ФКиС ЕНУ им. Л.Н. Гумилева;
Токалыгыль Ю.С., к.п.н., старший преподаватель кафедры СПС ЕНУ им. Л.Н. Гумилева;
Сидорова Р.В., старший преподаватель кафедры ФКиС ЕНУ им. Л.Н. Гумилева;
Тунгышмуратова Л.С., старший преподаватель кафедры ФКиС ЕНУ им. Л.Н. Гумилева;
Моисеева Н.А., магистрант 1 курса специальности 6М010800 - «Физическая культура и спорт» ЕНУ им. Л.Н. Гумилева;
Ульжекова Н. Т., магистрант 2-го курса специальности 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) СибГУФК.

Рецензенты:

Н.Л.Шапекова - Доктор медицинских наук, профессор Евразийского национального университета имени Л.Н.Гумилева;
Д.С.Ташкеев - Кандидат педагогических наук, доцент Казахстанского филиала МГУ имени М.В.Ломоносова.

ISBN 978-601-80785-3-8

Физкультурно-спортивная программа по игре голбол для детей с нарушением зрения (срок обучения 2 года)/ Сост.: Токтарбаев Д.Г.-С., Марчибаева У.С., Сидорова Р.В., Токалыгыль Ю.С., Тунгышмуратова Л.С., Моисеева Н.А., Ульжекова Н. Т. – Нур-Султан, 2019 – 118 стр.

Физкультурно-спортивная программа по голболу для детей с нарушением зрения имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает углубленный уровень освоения предлагаемого учебного материала.

Занятия голболом, как одним из адаптивных видов спорта для детей с нарушением зрения, являются жизненно необходимыми, потому что являются естественным и практическим методом одновременно физической, медицинской и социальной реабилитации. Физические упражнения, доступные для детей с нарушением зрения положительно влияют на физическое, психическое, эмоциональное, нравственное и интеллектуальное развитие детей с нарушением зрения, социальное и личностное становление.

Учебно - методическое пособие предназначено для педагогов, преподавателей и тренеров по адаптивной физической культуре.

УДК 796.3.015.2:617.75(083.9)

Методическое пособие подготовил к изданию и выпустил – РГКП «Республиканский учебно-методический и аналитический центр по физической культуре и спорту» Комитета по делам спорта и физической культуры Министерства культуры и спорта Республики Казахстан – методисты: Идрисова А. Ж., Укенов М. С., Орумбаев Т. О.

Ответственный редактор – руководитель отдела Асилбекова Д. У.

ISBN 978-601-80785-3-8

© РГКП «Республиканский учебно-методический и аналитический центр по физической культуре и спорту», 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	7
I	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	13
1.1.	Учебно-тематический план занятий спортивно-оздоровительной группы (СОГ) 1-го года обучения	13
1.2.	Учебно-тематический план занятий спортивно-оздоровительной группы (СОГ) 2-го года обучения	14
II	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	15
2.1	Теоретическая подготовка	15
2.1.1	Техника безопасности на занятиях голболом	15
2.1.2	Понятие «здоровый образ жизни»	16
2.1.3	Правила игры голбол	16
2.1.4	История развития голбола	16
2.1.5	Первая помощь пострадавшему при спортивных травмах	20
2.1.6	Основы спортивной тренировки в голболе	21
2.2	Общая физическая подготовка	22
2.3	Специальная физическая подготовка	29
2.3.1	Упражнения в лазании по гимнастической скамейке	29
2.3.2	Упражнения на гимнастической стенке	29
2.3.3	Подвижные игры	30
2.3.4	Имитационные упражнения	32
2.3.5	Упражнения со спортивной резиновой лентой	32
2.4	Технико -тактическая подготовка	32
2.5	Коррекционная подготовка	36
2.5.1	Характеристика нарушений зрения у детей	36
2.5.2	Особенности развития детей с нарушением зрения	37
2.5.3	Особенности организации учебно-тренировочного процесса	38
2.5.4	Упражнения на формирование навыка правильной осанки	42
2.5.5	Упражнения для укрепления сводов стопы	42
2.5.6	Специальные упражнения для коррекции зрения для слабовидящих детей	42
2.5.7	Дыхательные упражнения	45
2.5.8	Упражнения для расслабления	46
2.5.9	Пальчиковая гимнастика	49

2.5.10	Упражнения с массажным мячиком	51
2.5.11	Упражнения на ортопедических мячах	51
2.6	Психологическая подготовка	51
III	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	53
3.1	Содержание практических занятий СОГ первого года обучения	53
3.2	Методика проведения занятий в СОГ второго года обучения	64
IV	ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ	65
4.1	Организация и проведение врачебно-педагогического контроля	65
4.2	Функциональная диагностика детей с нарушением зрения	65
4.3	Контрольные испытания по физической подготовке	71
V	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	75
VI	СПИСОК ЦИТИРУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	80
VII	ПРИЛОЖЕНИЕ	81
	Приложение 1. Правила игры голбол	81
	Приложение 2 а,б. Примерные комплексы ОРУ для развития гибкости	87-90
	Приложение 3. Примерный комплекс упражнений с гантелями 0,5 кг.	91
	Приложение 4а, б, в, г. Примерные комплексы ОРУ для развития ловкости	93-100
	Приложение 5. Примерный комплекс упражнений с резиновой лентой	101
	Приложение 6 а, б. Примерные комплексы упражнений для формирования навыка правильной осанки	103-105
	Приложение 7а, б. Примерные комплексы ЛГ при плоскостопии	107-108
	Приложение 8. Примерный комплекс упражнений для кистей рук с массажным мячиком	110
	Приложение 9. Примерный комплекс упражнений на ортопедических мячах	111
	Приложение 10. Протоколы тестирования	114



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физкультурно-спортивная программа по голболу для детей с нарушением зрения имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предполагает углубленный уровень освоения предлагаемого учебного материала.

Программа содержит пояснительную записку, учебно-тематический план на первый и второй год обучения, содержание по видам подготовки, методическое обеспечение, врачебно-педагогические наблюдения, материально-техническое обеспечение, список используемой литературы и приложения. Основные компоненты программы создают условия для эффективной реализации физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие физических способностей, саморазвитие и самосовершенствование, укрепление здоровья детей с нарушением зрения.

Голбол – один из видов адаптивного спорта. Игра голбол предназначена для детей и взрослых с нарушением зрения. Это командная игра со специализированными мячами для голбола, внутри которых есть колокольчики, помогающие незрячим игрокам определить по звуку местонахождение мяча. Цель игры - закатить мяч за линию ворот защищающейся команды, в то время как она пытается активно помешать сопернику.

Игра с озвученным мячом была изобретена в 1946 г. в Германии австрийцем Гансом Лоренцем и немцем Зеппом Рейндле, как средство физической реабилитации и досуга потерявших зрение ветеранов Второй мировой войны. В 1978г. в австрийском городе Волкмаркет состоялся первый Чемпионат мира по голболу.

Голбол в Казахстане достаточно молодой вид адаптивного спорта, который только-только начинает возрождаться. На сегодняшний день игра развивается в Алматы и Алматинской области, Астане, Таразе, Шымкенте, Семее, Атырау, Караганды, Восточном и Западном Казахстане, Талдыкоргане. Передовым в этом направлении являются Алматы и Алматинская область, насчитывающие более десяти спортивных объединений.

Новизна программы в том, что в настоящее время авторам данной программы неизвестны другие программы по дополнительному образованию в Казахстане этого Паралимпийского вида спорта. Поэтому данная физкультурно-спортивная программа по голболу для детей с нарушением зрения создавалась авторами, исходя из собственных знаний и наблюдений за тренировочным процессом в Паралимпийском тренировочном центре г. Нур-Султане за секционными занятиями по голболу, функционирующими от общественного объединения «Общество родителей детей с инвалидностью «Мир равных возможностей».

Актуальность программы в том, что занятия голболом, как одним из адаптивных видов спорта для детей с нарушением зрения, являются жизненно необходимыми, потому что являются естественным и практическим методом одновременно физической, медицинской и социальной реабилитации. Физические упражнения, доступные для детей с нарушением зрения положительно влияют на физическое, психическое, эмоциональное, нравственное и интеллектуальное развитие детей с нарушением зрения, социальное и личностное становление.

Педагогическая целесообразность программы в том, что занятия в спортивной секции по голболу способствуют развитию таких физических качеств, как



специальная выносливость, быстрота реакции, координационных и силовых способностей. Занятия спортом воспитывают положительные морально-волевые качества личности: трудолюбие, силу воли, целеустремленность, инициативность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание.

Программа позволит методически грамотно построить учебно-тренировочный процесс спортивно-оздоровительного этапа подготовки в гольболе тренерам специализированных спортивных школ для инвалидов, тренерам спортивных секций общественных формирований, а также инструкторам по адаптивной физической культуре, учителям по физической культуре коррекционных школ и общеобразовательных школ, со специальными классами для незрячих детей.

Нормативные документы

Физкультурно-спортивная программа разработана на основе следующих законодательных и нормативно-правовых актов:

- Конвенция о правах ребенка. Принята Генеральной ассамблеей ООН 20.11.1989 г. Ратифицирована постановлением № 77 Верховного Совета РК от 8 июня 1994 г.;
- Конвенция о правах инвалидов. – ООН. – 30 марта 2007.;
- Саламанкская Декларация и Рамки действий по образованию лиц с особыми потребностями: Всемирная конференция по образованию лиц с особыми потребностями. –Испания. – 1994 г.;
- Закон Республики Казахстан «О правах ребенка в Республике Казахстан»от 8 августа 2002 года N 345;
- Закон Республики Казахстан от 11 июля 2002 года № 343-ІІ «О социальной и медико-педагогической коррекционной поддержке детей с ограниченными возможностями» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 02.07.2018 г.);
- Закон Республики Казахстан от 13апреля 2005г. №308-ІІ «О социальной защите инвалидов в Республике Казахстан»;
- Закон Республики Казахстан «Об образовании» от 27 июля 2007 года № 319-ІІІ;
- Закон Республики Казахстан от 3 июля 2014 года № 228-V «О физической культуре и спорте» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 28.12.2018 г.);
- «Об утверждении перечня видов физкультурно-спортивных организаций и правил их деятельности, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс по подготовке спортивного резерва и спортсменов высокого класса» Приказ Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 22 ноября 2014 года № 106(с изменениями и дополнениями по состоянию на 19мая 2016года №136);
- «Об утверждении правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту» Приказ Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 3 декабря 2014 года № 9923.

Цель программы:

Основной целью физкультурно-спортивной программы по гольболу является самореализация в избранном виде спорта, социальная адаптация и физическая реабилитация детей с нарушением зрения средствами физической культуры и спорта, а также достижение спортивных успехов (результатов).

Задачи:

Образовательные:

- формирование необходимых теоретических знаний в области физической



культуры и вида спорта - голбол;

- формирование жизненно необходимых умений, навыков;
- развитие двигательных способностей и физических качеств игроков;
- обучение основам техники движений и тактики в голболе;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья (физического, психического, социального) детей с нарушением зрения;
- содействие физическому развитию;
- повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Воспитательные:

- формирование нравственной культуры и стремление к здоровому образу жизни;
- воспитание волевых качеств спортсмена: целеустремленности, инициативности, решительности и смелости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания;
- приучение к организованности, ответственности, дисциплинированности, самостоятельности;
- формирование положительных качеств личности, конструктивного, коммуникативного взаимодействия в обществе;
- интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка;
- повышение самооценки у неуверенных в себе детей.

Специфические задачи: коррекционные, компенсаторные и профилактические:

- охрана и развитие остаточного зрения –развитие зрительного восприятия: цвета, формы, движения (удаление, приближение), сравнение, обобщение, выделение; двигательной функции глаза; укрепление мышечной системы глаза;
- коррекция техники основных движений - ходьбы, бега, лазанья, перелезания, метания, мелкой моторики, сим-метричных и асимметричных движений, упражнений с предметами и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, ослабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т. п.
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений - осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма и микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. п.;



- коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности - зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. п.;

- повышение уровня качества жизни детей с нарушениями зрения.

Принципы обучения:

1) социальные: гуманистической направленности, непрерывности физкультурного воспитания, социализации, интеграции, приоритетной роли микросоциума.

2) общеметодические: сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности, прочности при формировании знаний, двигательных умений, развитии физических качеств и способностей у лиц с психическими, сенсорными, двигательными нарушениями.

3) специально - методические: диагностирования, дифференциации и индивидуализации, коррекционно-развивающий направленности педагогического процесса, компенсаторной направленности педагогических воздействий, учета возрастных особенностей, адекватности, оптимальности и вариативности педагогических воздействий.

Средства обучения:

- физические упражнения;

- технические средства;

- средства вербального (речевого) воздействия;

- средства обеспечения наглядности;

- реабилитационные тренажеры;

- естественные силы природы (солнце, воздух и вода);

- гигиенические факторы.

Методы обучения:

- методы формирования знаний (словесный, наглядный)

- методы обучения двигательным действиям (метод расчлененного и метод целостного обучения упражнениям);

- методы развития физических качеств;

- методы педагогического воздействия (метод убеждения, метод упражнения и метод педагогической оценки);

- методы организации взаимодействия педагога (тренера, инструктора) и занимающихся.

Отличительные особенности физкультурно-спортивной программы:

1. Программа рассчитана на учащихся разного возраста (с 8 лет до 14 лет).

2. По данной программе могут обучаться дети с глубокими нарушениями зрения, как на уроках адаптивной физической культуры, так и в системе дополнительного образования;

3. Данная программа предусматривает персональный подход к выбору средств, методов и технологий обучения каждого обучающегося, учитывая индивидуальные отклонения в развитии и степень тяжести основного и сопутствующих заболеваний.

4. Данная программа предусматривает изучение в разделе «Коррекционная подготовка» - характеристики нарушений зрения у детей, особенностей развития и особенностей организации учебно-тренировочного процесса детей с нарушением зрения.



5. В программе представлен подбор диагностических средств физического развития, функционального состояния и физической подготовленности для детей с нарушениями зрения.

6. Набор в секцию осуществляется с учётом условий приёма, желаний и двигательных возможностей детей, заключения медицинской комиссии.

Определение функционального класса у спортсменов с нарушением зрения (Международная спортивная ассоциация слепых – IBSA)

Класс В 1 Отсутствие светопроекции, или при наличии светопроекции неспособность определить тень руки на любом расстоянии и в любом направлении.

Класс В 2 От способности определить тень руки на любом расстоянии до остроты зрения ниже $2/60$ (0.03), или при концентрическом сужении поля зрения до 5 градусов.

Класс В 3 От остроты зрения выше $2/60$, но ниже $6/60$ (0.03-0.1), и\ или при концентрическом сужении поля зрения более 5 градусов, но менее 20 градусов.

При этом классификация проводится по лучшему глазу в условиях с лучшей оптической коррекцией. Счет пальцев определяется на контрастном фоне. Границы поля зрения определяются с меткой, максимальной для данного периметра.

Спортсмены, которые имеют остроту зрения выше 0.1 и периферические границы поля зрения шире 20 градусов от точки фиксации, не допускаются к международным соревнованиям инвалидов по зрению. Согласно принятым правилам IBSA спортсмены, выступающие в классе В1, во время соревнований должны иметь светонепроницаемые очки, которые контролируются судьями.

Классифицировать слепых и слабовидящих спортсменов должны врачи-офтальмологи.

В **гоболе** соревнуются только спортсмены классов В1, В2 и В3. Они соревнуются вместе в открытом классе. Во время соревнований всем игрокам закрывают глаза темными очками для обеспечения равных условий борьбы.

Контингент: физкультурно-спортивная программа ориентирована на детей с нарушением зрения 8-14 лет без специальной подготовки.

Сроки реализации: программа рассчитана на 2 года обучения (один учебный год составляет 10 месяцев, с сентября по июнь включительно).

Наполняемость групп:

1 год обучения - 6 человек;

2 год обучения – 6 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1,5 академических часа (академический час равен 40 минутам).

Формы занятий:

- теоретическое;

- практическое;

- соревнование.

Формы организации деятельности учащихся: групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая.

Структура занятия: вводно-подготовительная, основная, заключительная часть.

Ожидаемые результаты освоения программы:

К концу обучения воспитанники:



- будут иметь представления об условиях соревновательной деятельности, организованности, личной ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи и взаимоподдержки в коллективе, о значении здорового образа жизни;

- разовьют координационные способности, общую и специальную выносливость, силовые качества, точность при выполнении бросков мяча, умение защищать ворота, укрепят мышечный корсет;

- разовьют образное и логическое мышление, необходимое для выполнения правильных тактических действий в игровой ситуации;

- разовьют привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями;

- будут уметь выполнять и применять на практике основные двигательные действия, следовать правилам игры, спортивной терминологии, указаниям судьи на площадке;

- приобретут навыки работы в коллективе, самообслуживания.

Функциональная диагностика проводится в форме:

- антропометрических измерений;

- функциональных проб.

Педагогическая диагностика предполагает:

- тестирование физической подготовленности;

- личные беседы с детьми и их родителями.

Формы подведения итогов реализации программы:

- проведение итоговых соревнований школьного, городского уровня; участие в фестивалях и общественных акциях.



I. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1.1 Учебно-тематический план занятий спортивно-оздоровительной группы (СОГ) 1-го года обучения

№	Название темы	Количество часов				
		Всего	Теория		Практика	
			1 п/г	2 п/г	1 п/г	2 п/г
1	Теоретическая подготовка: Техника безопасности на занятиях гольболом. Первая помощь пострадавшему при спортивных травмах. Понятие «здоровый образ жизни». Правила игры гольбол.	8	1	1	-	-
2	Коррекционная подготовка	20	-	-	12	8
3	Общая физическая подготовка	20	-	-	12	8
4	Специальная физическая подготовка	22	-	-	9	13
5	Техническая подготовка	42	-	-	20	22
6	Психологическая подготовка	6		3	-	-
7	Соревновательная деятельность: участие в показательных мероприятиях	6	-	-	1	5
8	Функциональная диагностика	2	-	-	1	1
9	Контрольные испытания по общей физической подготовке	2	-	-	1	1
10	Итоговое занятие: подведение итогов физкультурно-спортивных занятий за учебный год.	2	-	2	-	-
	Итого	130	7	9	56	58



1.2 Учебно-тематический план занятий спортивно-оздоровительной группы (СОГ) 2-го года обучения

№	Название темы	Количество часов				
		Всего	Теория		Практика	
			1 п/г	2 п/г	1 п/г	2 п/г
1	Теоретическая подготовка: История развития гольбола. Влияние физических упражнений на организм детей и подростков. Основы спортивной тренировки.	6	1	1	-	-
2	Коррекционная подготовка	18	-	-	10	8
3	Общая физическая подготовка	16	-	-	8	8
4	Специальная физическая подготовка	20	-	-	9	11
5	Техническая подготовка	52	-	-	25	27
6	Психологическая подготовка	6	3	3	-	-
7	Соревновательная деятельность: участие в показательных мероприятиях	6	-	-	1	5
8	Функциональная диагностика	2	-	-	1	1
9	Контрольные испытания по общей физической подготовке	2	-	-	1	1
10	Итоговое занятие: подведение итогов физкультурно-спортивных занятий за учебный год	2	-	2	-	-
	Итого	130	6	8	55	61



II. СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций (групповых или индивидуальных) в процессе учебно-тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся для изложения учебного материала в доступной им форме.

2.1.1 Техника безопасности на занятиях гольболом

Общие требования к игре

Выбирая инвентарь для детей с ослабленным зрением, тренер или инструктор игры должен стремиться к тому, чтобы он был ярким и красочным, учитывать контрастность предметов, использовать цвета (зеленый, красный, оранжевый, желтый), наиболее благоприятно действующие на зрительное восприятие.

Используемый инвентарь должен быть безопасен, необходимо предусмотреть безопасность игровой площадки. Играющих необходимо предварительно ознакомить с размерами игровой площадки и со всеми возможными ориентирами (зрительными, слуховыми, обонятельными и др.), дать им самостоятельно походить, побегать, посмотреть все предметы и инвентарь, которые будут использованы в игре. Все это позволит детям безбоязненно передвигаться во время игры.

В учебно-тренировочных занятиях помимо основной спортивной формы, могут применяться дополнительные средства защиты для игроков. Защита игрока не должна быть толще 10 см.

Защита коленного и локтевого суставов. Защита суставов предназначена, прежде всего, для предупреждения травм, это обусловлено спецификой игры, в которой игроки совершают очень часто падения для защиты своих ворот. Для защиты рук используют волейбольные налокотники или щитки из единокорств. Для защиты коленного сустава, используют также волейбольные наколенники или наколенники из единокорств.

Защита паха (мужчины), защита груди (женщины). Защита на грудь служит для защиты грудных желез и области груди от ударов. Бандаж предназначен для защиты области паха.

При обучении тренер с помощью сигнала (например, свистка) ориентирует играющих, дает правильное направление и предупреждает об опасности. Ребенок с нарушением зрения ощущает всю игру преимущественно посредством слухового анализатора, у него может возникнуть перенапряжение органов слуха, нервной системы, переутомление, поэтому следует регулировать физическую нагрузку при игре.

К занятиям допускаются учащиеся:

- получившие допуск медицинской комиссии;
- имеющие спортивную форму и обувь, соответствующую условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера или инструктора по виду спорта;



- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, использовать его только по назначению;

- знать и соблюдать простейшие правила игры;

- знать и выполнять требования безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

- под руководством тренера/инструктора подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

- под наблюдением тренера/инструктора положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу;

- по команде учителя встать в строй для общего построения.

Требования безопасности во время занятий

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;

- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;

- соблюдать интервал и дистанцию;

- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;

- выполнять и заканчивать все упражнения по команде тренера/инструктора (свисток, команда голосом и т.д.);

- по окончании выполнения упражнений, вернуться на свое место, не мешая другим учащимся;

- соблюдать тишину во время проведения занятия.

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;

- хватать игроков, задерживать их продвижение;

- широко расставлять ноги и выставлять локти;

- учащемуся, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку;

- висеть на сетке ворот и толкать ворота;

- бросать мячи в не игровой зоне.

2.1.2 Основы здорового образа жизни детей

Здоровый образ жизни - это действия, нацеленные на укрепление здоровья.

Основу здорового образа жизни детей составляют: свежий воздух, движение, гигиена, режим дня, правильное питание, закаливание, внутрисемейный климат, душевное равновесие, отсутствие вредных привычек.

Правила гигиены:

1. Обязательно чистите зубы после утреннего пробуждения и перед тем, как отойти ко сну.

2. Регулярно мойте голову.

3. Содержите в чистоте расчёски, резинки и заколки для волос.



4. Принимайте душ или ванну 2 раза в день.

5. Обязательно мойте руки по приходу домой, до и после еды, после игры с животными, после туалета.

6. Уделяйте внимание чистоте вашей одежды и обуви.

Режим дня - это правильное распределение времени на сон, учебу, питание и отдых, и двигательную активность.

Основа правильного распорядка дня и хорошего самочувствия это:

- нормальная продолжительность сна (школьник должен спать не менее 9-10 часов);

- соблюдение времени отхода ко сну и ежедневного пробуждения;

- соблюдение графика приёма пищи;

- соблюдение баланса между учебными занятиями в школе и дома с активным отдыхом и пребыванием на свежем воздухе.

Правила здорового питания достаточно просты и не требуют специальных навыков:

- ешьте богатые витаминами овощи и фрукты, они пополнят недостаток полезных веществ;

- употребляйте кисломолочные продукты (кефир, простоквашу, творог, сметану и прочее). Они содержат полезный белок и способствуют нормальному пищеварению;

- ешьте каши. Они содержат сложные углеводы, которые позволяют организму быть энергичным и бодрым в течение многих часов;

- не отказывайтесь от мяса, в нем содержатся железо, калий, фосфор. Они дают организму силы и возможности правильно развиваться и бороться с болезнями;

- не торопитесь во время еды, хорошо пережёвывайте пищу. Это благоприятно для всей пищеварительной системы.

Физическая культура и спорт

Для детей с глубокими нарушениями зрения физическое воспитание имеет большое корригирующее значение. Оно является важным средством по преодолению ряда недостатков в их двигательной системе: способствует лучшей координации движений, улучшает ритм, скорость и точность движений и т. д. Физическое воспитание детей должно включать утреннюю гимнастику, занятия физкультурой в школе, подвижные и спортивные игры. Очень полезны для детей походы за город, плавание, ходьба на лыжах и т.д.

Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекциям. Закаливание водой, солнцем, воздухом влияет на функционирование внутренних органов, исправную работу нервной и сердечно-сосудистой систем.

От домашней обстановки зависит состояние здоровья ребенка. Если дома эмоционально комфортно, то и ребенок спокоен и счастлив. Дети в семьях, где царит здоровая атмосфера, даже болеют меньше, вырастают уверенными в себе. Ребенка нужно научить уважать не только окружающих, но и себя, важно сформировать правильную самооценку. Родителям, детей с глубокими нарушениями зрения, необходимо бережно относиться к сохранным зрительным функциям ребенка. Но при этом также не следует окружать ребёнка и чрезмерной заботой, ограждая от любых, даже самых элементарных нагрузок.



Душевное равновесие ребенка также зависит от родителей. Необходимо проводить как можно больше времени со своими детьми. Важно вовлекать ребенка в свои занятия, как можно меньше подвергать его критике, чаще играть с ним, заниматься чтением книг, ходить в музеи и на выставки, больше веселиться и смеяться вместе.

Вся обстановка вокруг ребенка должна строиться таким образом, чтобы ему было совершенно очевидно, что полезно, а что нет. Что мы имеем в виду под **вредными привычками**? Привычка сосать пальцы и грызть ногти, прием пищи за чтением книги, чтение лежа, курение, прием алкоголя, наркотиков.

2.1.3 Правила игры голбол (см. Приложение 1)

2.1.4 История развития голбола

Игра с озвученным мячом была изобретена в 1946 г. в Германии австрийцем Гансом Лоренценом и немцем Зеппом Рейндле, как средство физической реабилитации и досуга потерявших зрение ветеранов Второй мировой войны.

Постепенно в 60-е годы игры «озвученным» мячом для незрячих по линиям культурного обмена обществ слепых стали распространяться в соседние страны - Австрию, Италию, Голландию, а так же в страны центральной и северной Европы.

Представление голбола на крупнейших международных соревнованиях, способствовало распространению спортивной командной игры по всему миру. В 1972 г. на IV Паралимпийских играх (Хайдельберг, ФРГ) игра впервые была продемонстрирована широкой публике. В 1976 г. на V Паралимпийских играх (Торонто, Канада) под эгидой Организации спорта инвалидов (ISOD) состоялись показательные матчи по голболу. В 1978г. в австрийском городе Волкмаркет состоялся первый Чемпионат мира по голболу. В 1980г. на VI Паралимпийских играх (Арнем, Нидерланды) голбол был включен в официальную программу соревнований (летний вид). Так, в 1980г. игра «перешагнула» за океан и в Австралии стали образовываться первые команды. Весной 1981 года в Париже, представители более чем 30 стран, участвующих в спорте для слепых, объединились в Международную федерацию спорта слепых (IBSA). Были разработаны правила игры в голбол, регламент проведения соревнований, утверждены требования к инвентарю и оборудованию. Для игры предлагалось использовать мяч весом в 2 кг для мужчин и 1,5 кг для женщин.

После Чемпионата мира 1982 г., был создан подкомитет IBSA по голболу, с целью объединения организаций культивирующих этот вид спорта во всем мире, разработки четких правил и организации международных соревнований.

В 1989г. было принято решение об уменьшении веса мяча до 1,25 кг, как для мужчин, так и для женщин.

Отделения IBSA существуют в 109 странах, но точное число стран, где играют в голбол и торбол неизвестно. На национальных сайтах называются числа от 60 до 70 стран.

В середине 1970-х в СССР спортсмены с патологией зрения начинают осваивать спортивные игры. Начиная с 1986 г. в СССР проводятся чемпионаты по голболу. Активно развивается голбол во всех союзных республиках, в том числе и в Казахской ССР. Первыми чемпионами по голболу стали спортсмены команды г. Москвы. Сборная Казахской ССР была одной из сильнейших команд в Советском Союзе, занимала третье место на чемпионате СССР.

Распад СССР, перестройка резко отразились на физкультурно-массовой и



спортивной работе среди лиц с поражением зрения. Перестали существовать многие клубы и секции.

В 2001 году в России на первой учредительной конференции была создана Федерация спорта слепых (ФСС). Федерация спорта слепых России объединяет следующие виды спорта слепых: армспорт, голбол, торбол, пауэрлифтинг, плавание, минифутбол (В 1 - для тотально слепых), футзал (футбол В 2-В 3 - для слабовидящих), дзюдо, шахматы, шашки. Стоит выделить, что в Российской Федерации национальный чемпионат проходит десять дней, это весомый показатель высокой популярности данного вида спорта в стране.

В Казахстане также с распадом СССР на долгие годы забыли о голболе. Возрождение этого вида спорта началось в Алматы.

9 февраля 2016 года Государственный фонд развития молодежной политики г.Алматы совместно с Общественным объединением «Общество инвалидов «Мейірімді Ел» в рамках проекта «1000 добрых дел к 1000-летию Алматы», посвященного празднованию 25-летия Независимости Республики Казахстан и 15-летию Государственного фонда развития молодежной политики г. Алматы провели презентацию голбола и турнир, в котором участвовало четыре команды. У истоков развития игры голбол в Казахстане стоят предпринимательница и активистка из Алматы Назира Курмашева и ее муж Мусрыт Елибакиев, председатель ОО «Общество инвалидов «Мейірімді Ел». Инициативу организаторов поддержали посольство Германии, Национальный Паралимпийский комитет, дирекция спортивно-тренировочного комплекса Фонда Первого Президента и Правление ОО «Deutsches Blindenhilfswerk» г. Дуйсбурга.

Уже к осени этого же года на областной чемпионат приехало 13 команд, включая три женские и десять мужских.

В первой половине 2017 года Мусрыт Елибакиев открыл федерацию Паралимпийского вида голбол Алматинской области.

2017 год стал богатым на турниры и спортивные встречи голболистов. Состязания проводились благодаря республиканскому студенческому движению «Альянс молодежи Казахстана» и ТОО «Республиканский высший медицинский колледж» г.Алматы.

Эта работа принесла свои плоды, на данный момент команды по голболу тренируются в девяти регионах Казахстана. Передовым в этом направлении являются Алматы и Алматинская область, насчитывающие более десяти спортивных объединений.

Уже в августе 2017года сборная команда по голболу принимала участие в Чемпионате Азии.

В ноябре 2017года в г.Алматы, в спортзале Казахстанского национального университета им. Аль-Фараби, при поддержке Общества слепых г. Дуйсбурга (Deutsches Blindenhilfswerk) и участии заместителя председателя правления Хайке Маус, прошёл чемпионат Казахстана по голболу. Восемь команд из семи городов Казахстана приняли участие в чемпионате - Туркестана, Чимкента, Караганды, Тараза, Атырау, Талдыкоргана и две команды из г. Алматы.

В апреле 2018г. в Германии проводились международные соревнования по голболу, сборная Казахстана принимала участие.



А в октябре 2018 года уже проводился второй чемпионат по голболу в Алматы, на который приехали девять команд из Тараза, Шымкента, Семей, Атырау, Караганды, Восточного и Западного Казахстана, Алматы и Алматинской области.

5 мая 2019 года в г. Алматы прошел «Открытый турнир по голболу среди общественных объединений инвалидов города Алматы и Алматинской области за переходящий кубок Федерации». В турнире принимало участие 6 команд – это более 40 участников. Планируется, что этот турнир будет ежегодным.

На сегодняшний день созданы и осуществляют свою работу федерация Паралимпийского вида голбол Алматинской области, федерация Паралимпийских игровых видов спорта г. Алматы и федерация спорта инвалидов незрячих «Гол-бол» по городу Нур-Султан.

19 июня 2019 года в г. Нур-Султане пройдет третий чемпионат РК по голболу в Паралимпийском тренировочном центре.

2.1.5 Первая помощь учащемуся при спортивных травмах

Спортивные травмы могут случиться во время спортивной тренировки или соревнований. Наиболее распространенные среди них - это ушибы, вывихи, царапины, кровотечения, переломы и т.д. Причиной травмы может стать несоблюдение правил техники безопасности, некачественный инвентарь и спортивные сооружения, неровная поверхность пола, площадок и дорожек и др. Поэтому необходимо знать основные правила оказания первой доврачебной помощи.

Потертости. Нужно осторожно очистить поврежденный участок кожи 3% раствором перекиси водорода или эфиром и наложить на него мазевую повязку.

Ссадины. Поврежденную поверхность обрабатывают перекисью водорода и смазывают 2% спиртовым раствором бриллиантового зеленого. Небольшие ссадины оставляют открытыми, на большие накладывают стерильную повязку.

Раны. После остановки кровотечения кожа вокруг раны очищается эфиром, спиртом или перекисью водорода; затем края смазываются 5% настойкой йода или бриллиантовым зеленым и накладывают стерильную повязку. Далее необходима немедленная транспортировка пострадавшего для первичной хирургической обработки.

Ушибы. На месте ушиба быстро появляется припухлость, возможен и кровоподтёк (синяк). При разрыве крупных сосудов под кожей могут образоваться скопления крови (гематомы). При ушибе, прежде всего, необходимо создать покой поврежденному органу. Следует придать ушибленной конечности возвышенное положение. Место ушиба орошают хлорэтилом или кладут пузырь со льдом (на 25-30 мин), накладывают умеренно давящую повязку. Далее необходимо создать покой для пораженной конечности.

Растяжение связок. Растяжение характеризуется появлением резких болей, быстрым развитием отёка в области травмы и значительным нарушением функций суставов. Первая помощь при растяжении связок такая же, как и при ушибах, т.е. прежде всего накладывают повязку, фиксирующую сустав.

Растяжения, надрывы и разрывы мышц, сухожилий и фасций. Сначала проводят хлорэтиловое орошение места повреждения, затем придают конечности слегка возвышенное положение и накладывают давящую повязку. При значительном повреждении следует произвести иммобилизацию конечности.

Вывихи. Симптомами вывиха являются боль в конечности, резкая деформа-



ция (западение) области травмы, отсутствие активных и невозможность пассивных движений в суставе, фиксация конечностей в неестественном положении не поддающихся исправлению, изменение длины конечности, чаще её укорочение. Первая помощь: холод на область повреждённого сустава, применение обезболивающего, иммобилизация конечности в том положении, которое она приняла после травмы. Вправление вывиха - врачебная процедура.

Переломы. Переломы делятся на закрытые (без повреждения кожи) и открытые, при которых имеется повреждение кожи в зоне перелома. Для перелома характерны: резкая боль, усиливающаяся при любом движении и нагрузке на конечность, изменение положения тела и формы конечности, нарушение её функции (невозможность пользоваться конечностью), появление отёчности и кровоподтёка в зоне перелома, укорочение конечности, патологическая (ненормальная) подвижность кости. Основными мероприятиями первой помощи при переломах костей являются: создание неподвижности костей в области перелома; проведение мер, направленных на борьбу с шоком или на его предупреждение;

организация быстрой доставки пострадавшего в лечебное учреждение.

Обморок - кратковременная потеря сознания вследствие острой ишемии головного мозга. Необходимо обеспечить свободное дыхание, расстегнуть воротник, пояс, широко открыть окна или вынести пострадавшего на открытый воздух, несколько опустить голову или приподнять нижние конечности. Опрыскать лицо холодной водой или похлопать по щекам полотенцем, смоченным в холодной воде. Согреть, накрыть пострадавшего и напоить крепким кофе или чаем. Хорошо помогает вдыхание возбуждающих средств (нашатырный спирт и уксус), легко смазывая кожу по краям отверстий носа, смазать виски. Иногда помогают растирания щёткой подошвенных поверхностей стоп. При затяжном обмороке тело следует растирать.

2.1.6 Основы спортивной тренировки

Понятие «спортивная тренировка» понимается как планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей.

Целью спортивной тренировки в гольбе является достижение максимально возможного уровня подготовки спортсмена, который в дальнейшем ведёт к участию в соревновательной деятельности и возможности продемонстрировать свои навыки в ответственных спортивных соревнованиях.

В процессе спортивной тренировки решаются следующие основные задачи:

- 1) освоение техники и тактики в гольбе;
- 2) совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение тех или иных упражнений и достижение планируемых результатов;
- 3) воспитание необходимых моральных и волевых качеств гольболистов;
- 4) обеспечение необходимого уровня психической подготовленности;
- 5) приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для тренировочного процесса и соревновательной деятельности в гольбе.

В содержание спортивной тренировки в гольбе входят различные стороны подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая, тактическая и психическая. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение



наивысших спортивных показателей.

Средствами спортивной тренировки являются три группы упражнений: избранные соревновательные, специально подготовительные, общеподготовительные.

Спортивная тренировка обладает своими принципами - наиболее важными педагогическими правилами рационального построения тренировочного процесса. На спортивную тренировку распространяются основные педагогические принципы: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, а также другие принципы, выражающие специфику физического воспитания.

К специальным принципам спортивной тренировки относят: принцип единства общей и специальной подготовки, непрерывности тренировочного процесса, единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок, волнообразности динамики нагрузок, цикличности тренировочного процесса.

2.2. Общая физическая подготовка

В построении учебно-тренировочного процесса, важно учитывать, что нельзя вести форсированную подготовку, особенно на первом этапе обучения. Необходимо больше уделять времени на общую физическую подготовку, коррекционную подготовку, затем специальную физическую подготовку, те виды подготовки, на которых базируется будущая техническая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) в гольболе - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие ребенка, способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, укреплению здоровья, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранном виде спорта. Основными физическими качествами в теории и методике физической культуры и спорта принято выделять: выносливость, быстроту, силу, ловкость, гибкость.

Выносливость - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Не смотря на то, что общее время игры в гольболе не столь длительно (20мин), все же юные гольболисты должны обладать достаточной выносливостью, чтобы справиться с такой нагрузкой. Физические нагрузки для воспитания выносливости должны быть оптимальными, с достаточными паузами для восстановления. Наиболее высокие темпы прироста показателей выносливости отмечается у девочек с 9 до 12 лет, у мальчиков с 10 до 12 лет.

Регулярное развитие выносливости у начинающих гольболистов благоприятно влияет на весь организм: укрепляется мускулатура, улучшается функциональность сердечно-сосудистой, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата; улучшается психическое здоровье ребенка; повышается умственная и физическая работоспособность; повышается аэробная производительность; формируются волевые качества личности: целеустремленность, смелость, уверенность в своих силах и другие; ребенок учится преодолевать трудности.

Для воспитания выносливости у слепых и слабовидящих детей подойдут следующие упражнения:

- подъем и опускание на ступеньку или скамейку;



- бег на месте с упором руками о стену;
- бег на месте с высоким подниманием бедра.

Упражнения выполняются с заданным временем. Например, 1 минуту.

Также для развития выносливости в качестве домашнего задания, выполняемого под присмотром родителей, рекомендуются такие упражнения:

- ходьба на беговой дорожке (тренажер) - до 6 минут.
- ускоренная ходьба на беговой дорожке (тренажер) - до 6 минут.
- ходьба в сочетании с бегом на беговой дорожке (тренажер) - до 6 минут.
- бег в умеренном темпе на беговой дорожке (тренажер) - до 6 минут.
- езда на велосипеде (тренажер) – до 6 минут.

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» подразумевает под собой суммарную подвижность в суставах всего тела. Применительно же к отдельным суставам принято употреблять понятие «подвижность». К примеру, «подвижность в голеностопном суставе».

Для голболистов гибкость не является ведущим физическим качеством, ее воспитание необходимо для всестороннего и гармоничного развития детского организма. Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдаются в возрасте от 7 до 10 лет.

В учебно-тренировочном процессе для начинающих голболистов можно использовать:

- активные упражнения (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем, выпады и т.д.);
- пассивные упражнения (движения, выполняемые с помощью партнера; движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.);
- статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6-9 с).

Примерные комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для развития гибкости (см. Приложение 2 а,б).

Перед выполнением упражнений на растяжку, обязательно выполните разминку. Не стоит делать растяжку через силу. Все движения должны быть плавными и медленными.

Упражнения на гибкость противопоказаны в случае:

- когда имеются любые признаки заболеваний (кашель, насморк, высокая температура или другие симптомы);
- при наличии незалеченных переломов костей, вывихе суставов, растяжении связок;
- детям, страдающим заболеваниями суставов, сопровождающихся процессами воспаления, особенно в стадии обострения;
- при заболеваниях позвоночника.

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений). При выполнении упражнений для развития силы необходимо постоянно следить за сохранением правильной осанки. Следует избегать упражнений с резкими толчками (силовые при-



ёмы на скорости, на встречные движения, переноска больших тяжестей). Большое значение для развития силы голболиста имеет его умение напрягать и расслаблять мышцы. И этому нужно научить юных спортсменов с первых занятий. Овладение умением, а в дальнейшем и навыком произвольного напряжения мышц на спортивно-оздоровительном этапе обучения, юные голболисты имеют хорошие перспективы для дальнейшего обучения (непринуждённое владение телом, мячом).

Самыми благоприятными периодами для развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек - от 11-12 до 15-16 лет.

Выполнение основных технических приемов в голболе предъявляют повышенные требования к силе мышц туловища, рук, плечевого пояса, пальцев, а также мышц ног - стопы, голени и бедер. Эти требования определяют направленность тренировок по силовой подготовке.

Для воспитания силовых способностей юных голболистов могут использоваться следующие упражнения:

1. ОРУ с гантелями (0,5 кг.) из различных исходных положений (лежа, сидя, стоя).
2. ОРУ с набивными мячами из различных исходных положений (вес 1-2 кг).
3. Приседания.
4. Отжимания в упоре от стены, на скамье, в упоре на полу.
6. Броски набивного мяча на дальность из и.п. - сидя ноги врозь на полу.
7. Бег по песку, по воде, в гору.
8. Различные прыжки с места с мягким приземлением.
9. Многоскоки.
10. Подтягивание на низкой перекладине из положения вис лежа.

Примерный комплекс ОРУ для развития силовых способностей с гантелями (см. Приложение 3).

Упражнения с гантелями можно выполнять как в положении стоя, так и сидя. Исходное положение - лежа, позволит разгрузить позвоночник. Выполняя упражнения с отягощением (гантели 0,5кг., набивные мячи, набивные мешочки для ног) можно точно дозировать интенсивность и объем нагрузки, а также воздействовать, как на отдельные мышцы, так и на определенную группу мышц.

На спортивно-оздоровительном этапе обучения упражнения с отягощением рекомендуется выполнять в замедленном темпе.

Для детей с нарушениями зрения при занятиях с гантелями существуют определённые противопоказания:

- не рекомендовано детям младше 7 лет;
- при сопутствующих заболеваниях позвоночника.

Ловкость - способность человека быстро целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Ловкость - самое сложное и многозначное качество. Основу ловкости составляют координационные способности (КС). Под двигательнo-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Возраст от 7 до 10 лет характеризуется высокими темпами развития ловкости движений. Очень важно, что-



бы именно в этом периоде, юные голболисты получили всестороннюю подготовку в воспитании координационных способностей.

Чтобы совершенствовать координационные способности ребёнка с нарушением зрения, необходимо начинать обучение с лёгких, доступных упражнений, постепенно усложняя. Подойдут упражнения в удержании равновесия, в сочетании с упражнениями на расслабление.

Упражнения для развития ловкости должны отличаться в координационно-двигательном отношении. Здесь необходимо отметить, что подросток с нарушением зрения значительно хуже осваивает новые сложные движения, нежели здоровый ребенок, поэтому необходимо постоянно на каждом тренировочном занятии закреплять приобретённые навыки прошедшего занятия, чтобы наработанные двигательные связи лучше усвоились.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

В учебно-тренировочном процессе на спортивно-оздоровительном этапе обучения голболистов для воспитания ловкости могут использоваться различные приёмы:

- применение необычных положений при стартах;
- зеркальное выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- выполнение задания по сигналу (свисток, хлопок и т.д.).

Рекомендуемые упражнения для развития ловкости у юных голболистов:

1. ОРУ без предметов.
2. ОРУ с предметами (мячи с разными поверхностями, весом, размером; гимнастические палки, скакалки, обруч разного размера, погремушками, флажками и т.д.).
3. ОРУ, требующие согласованных действий, двух или нескольких детей (например, упражнения в парах, в круту, в колоннах и шеренгах, сидя и лежа друг против друга).
4. Упражнения в равновесии (проба Ромберга в трех вариантах; равновесие с прямой ногой вперед, в сторону, назад (правой/левой)).
5. Несимметричные упражнения.
6. Упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке.
7. Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, перестроение уступом, перестроение из колонны по одному в колонну по два.
8. Броски теннисного мяча в цель.

Примерные комплексы ОРУ для развития ловкости (см. Приложение 4 а, б, в, г).

В первое время достаточно обучить детей 5-6 базовым упражнениям, затем добавлять к изученным упражнениям по 1-2 новых, постепенно и последовательно обогащая занимающихся двигательным опытом. Сложные по координации упражнения целесообразно начинать разучивать по частям, затем выполнять упражнение в целом.

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



Скакалку для выполнения ОРУ нужно подбирать по росту. Для этого скакалка складывается пополам, ручки зажимаются подмышкой. Сгиб скакалки должен касаться пола, тогда она подходящей длины для ребенка.

Несимметричные упражнения воспитывают умение контролировать и выполнять несколько действий одновременно, и способствуют выработке навыка особой свободы перемещения тела.

Рекомендуемые упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке:

- ходьба вперед по гимнастической скамейке, с различным положением рук (в стороны, на пояс, за головой и другие);

- обучение умению подняться на скамейку и спуститься с нее, сохраняя правильную осанку;

- ходьба боком (правым, левым) приставным шагом по гимнастической скамейке с различным положением рук (на пояс, в стороны, за голову и т.д.);

- ходьба вперед по гимнастической скамейке с использованием груза на голове (мешочек с песком) с различным положением рук (на пояс, в стороны, за спиной за локти).

Упражнения на скамейке сначала следует выполнять со страховкой, затем самостоятельно!

Быстрота - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

Наиболее благоприятным для развития быстроты является возраст 11-12 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков.

Быстрота реакции 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.

Для развития быстроты у детей с нарушением зрения подбираются наиболее доступные и простые упражнения, например:

1. Быстрые ответные движения на различные внезапные сигналы (зрительные, звуковые, тактильные). Например, по хлопку сделать поворот на месте вокруг себя; по звуковому сигналу (свисток) - прыжок вверх; по сигналу (два свистка) - остановка и т.д.

2. Упражнения в паре с зеркальным показом.

3. Переключение с выполнения одного упражнения на другое по команде, звуку.

4. Ловля и быстрая передача мяча.

5. Броски мяча поточно (упражнение выполняется из колонны или разомкнутой шеренги).

6. Бег на месте и движения.

7. Выполнение различных упражнений на время.

8. Подвижные игры для развития быстроты.

Важно отметить, что интервал отдыха - один из важных факторов, воспитывающих быстроту. Поэтому необходимо при повторной работе дать организму восстановиться. Готовность организма определяется по частоте сердечных сокращений (ЧСС).



В учебно-тренировочном процессе юных голболистов для развития быстроты подойдут такие подвижные игры:

«Догони мяч»

Цель: развитие внимания, быстроты реакции, точности и согласованности движений.

Инвентарь: два озвученных мяча.

Содержание игры: игра проводится на игровой площадке. Все играющие образуют круг. Двум игрокам, стоящим в кругу через 3-4 игрока друг от друга, выдается по мячу. По сигналу тренера играющие стараются как можно быстрее передавать мячи игроку справа, для того, чтобы один мяч догнал другой. Когда это произойдет, игра начинается снова, но уже в другую сторону.

Методические указания: мячи можно только передавать, но не бросать. Количество мячей можно увеличивать. Передача мяча осуществляется на уровне пояса или груди.

«Догони друга»

Цель: развитие умения ориентироваться в пространстве на движущийся звук, быстрота реакции.

Игра проводится вдвоем: тренер или здоровый ребенок и ребенок с нарушением зрения.

Инвентарь: площадка без препятствий размером 5х5 метров, колокольчик.

Содержание игры: тренер берет на себя роль ведущего. С помощью колокольчика, озвученного мяча или бубна он издает постоянный звук и убегает от ребенка, а тот в свою очередь догоняет ведущего, ориентируясь на издаваемый звук.

Методические указания: темп игры медленный, ведущий скорее уходит, чем убегает от ребенка. Можно помогать ребенку указаниями, например: «немного правее, левее» и т.д.

«Коршун и наседка»

Цель: развитие быстроты, координации движений и умения ориентироваться в пространстве.

Инвентарь: два озвученных браслета или колокольчика, верёвка или канат.

Содержание игры: из играющих детей назначаются коршун и наседка, все остальные – цыплята. Цыплята становятся в колонну в полушаге друг от друга и берутся одной рукой за общую верёвку или за пояс впереди стоящего игрока. Наседка становится первой, коршун надевает на руку браслет (колокольчик) и встает лицом к наседке на расстоянии 1-2 метра. Последнему цыпленку также одевается на руку браслет (колокольчик). По сигналу тренера коршун старается обежать колонну игроков и поймать последнего цыплёнка. Наседка мешает коршуну, преграждая ему путь. Последний цыплёнок считается пойманным, если коршун коснулся его рукой. Независимо от того, удалось коршуну поймать цыплёнка или нет, через 40-50 секунд игра останавливается, и назначаются новые коршун и наседка.

Методические указания: «цыплятам» нельзя отрывать руку от впереди стоящего. По заранее оговорённому сигналу игроки прекращают игру. «Наседке» запрещено хватать «коршуна» за руки. Следует напомнить игрокам, чтобы они крепко держались за канат или пояс впереди стоящего игрока и соблюдали тишину. Игра отличается большой интенсивностью, поэтому она не должна быть продолжительной.



«Удочка»

Цель: развитие слуха, ловкости, быстроты реакции.

Инвентарь: веревка, на конце которой прикреплен колокольчик, металлическая цепочка (для озвучивания) или озвученный мяч среднего размера – «удочка».

Содержание игры: все играющие – «рыбы» – выстраиваются в круг, ведущий – «рыбак» – становится в центре круга с веревкой в руках. Он крутит веревку так, чтобы колокольчик проходил под ногами стоящих в кругу; играющие, стараясь не задеть «удочку», подпрыгивают, когда она приближается к их ногам, ориентируясь на звук. Задев «удочку» получают штрафное очко. Выигрывают те игроки, которые не «попадутся на удочку».

Варианты:

1. Когда играющие научились своевременно прыгать, не задевая «удочку», можно крутить веревку, то замедляя, то ускоряя.

2. Игру можно проводить и с противоположной задачей: игроки должны прыгнуть так, чтобы попасть ногами на «удочку». В этом варианте игры к веревке нужно привязать что-либо мягкое.

Методические указания: веревку следует брать такой длины, чтобы цепочка проходила не точно под ногами игроков, а за ними, не ударяя по ногам. Начало игры нужно сопроводить словами: «Приготовились... начали!» Необходимо следить, чтобы играющие прыгали на носках тихо и не слишком высоко. Время от времени следует менять направление движения веревки, тем самым создавая паузу для отдыха.

Для развития основных физических качеств юных гольболистов хорошо подходит **метод круговой тренировки**, в котором строгое выполнение конкретных упражнений, определенным образом подобранных и сконцентрированных в заданном времени, обеспечивает быстрое развитие двигательных качеств в короткое время. Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, передвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом, замыкая круг.

В комплекс упражнений, направленных на развитие основных физических качеств, обычно включают около 10 упражнений (станций), в комплекс со специальной направленностью - не более 6-8. Заданное время выполнения упражнений в круговой тренировке варьируется в зависимости от возраста, имеющих нарушений и физической подготовленности занимающихся (например, 40 сек. или 1 мин.).

Для проведения круговой тренировки заранее:

- составляется комплекс упражнений;
- определяют места, на которых будут выполняться упражнения («станции»);
- определяется время для выполнения упражнения на каждой станции.

Примерный комплекс упражнений ОФП по методу круговой тренировки:

- 1 станция - бег на месте или ходьба с высоким подниманием бедра;
- 2 станция – упражнение, стоя или сидя с гантелями (0,5гк.) для укрепления мышц рук;
- 3 станция - поднимание туловища из и.п.- лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой или скрестно на груди, на гимнастическом коврике;
- 4 станция - поднимание ног до прямого угла, из и.п.- лежа на спине, руки вниз, на гимнастическом коврике;



5 станция - упражнение на гибкость, из и.п.- сидя ноги вместе наклон вперед, до касания руками пальцев ног и дальше;

6 станция - приседания, из и.п.- стойка ноги врозь, руки вниз;

7 станция - подтягивание на низкой перекладине, из и.п.- вис лежа;

8 станция - поднимание на носки на полу, из и.п.- основная стойка, руки на поясе или на гимнастической стенке с захватом за рейку руками.

2.3. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данного вида спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные и специально-подготовительные упражнения. Одними из ведущих физических способностей, необходимых в гольбе можно считать силовые, координационные и скоростные способности. Поэтому СФП должна быть направлена на развитие и совершенствование этих физических способностей.

Рекомендуемые упражнения СФП:

1. Упражнения в лазании по гимнастической скамейке.

2. Упражнения на гимнастической стенке.

3. Игры для развития пространственной ориентации.

4. Имитационные упражнения.

5. Передвижения по площадке: бег с лидером, бег боком приставными шагами.

6. Упражнения с резиновой лентой.

7. Броски мяча весом 150 г (м) на дальность.

2.3.1 Упражнения в лазании по гимнастической скамейке для воспитания силовых способностей:

1. Лазание в упоре присев одноименным способом.

2. Лазание в упоре присев разноименным способом.

3. Лазание в упоре стоя на коленях одноименным способом.

4. Лазание в упоре стоя на коленях разноименным способом.

5. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.

6. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке под углом 30*.

2.3.2 Упражнения на гимнастической стенке:

1) Обучение простому вису - положение тела, при котором хват на ширине плеч, руки, туловище и ноги составляют прямую линию. При изучении вися спиной к стенке тренер должен следить, чтобы спортсмены касались гимнастической стенки затылком, лопатками, ягодичными и икроножными мышцами и пятками. В вися лицом к гимнастической стенке ее должны касаться грудью, животом, бедрами и носками ног.

2) Обучение простейшим упражнениям в вися:

- сгибание и разгибание ног;

- разведение и сведение ног;

- поднимание и опускание ног;

- в вися лицом к гимнастической стенке, отведение ног назад - вверх и опускание.

Упражнения 1 и 2 – противопоказаны при нарушениях осанки (сколиоз, кифоз, лордоз).



3) Обучение упражнениям в смешанном вися:

Упражнение 1 (рис.1)

- 1- вис стоя лицом к стенке (3 сек.);
- 2- вис присев (3сек);
- 3- вис стоя согнув руки (3 сек.);
- 4- вис стоя согнувшись (3 сек.);
- 5- вис стоя прогнувшись (3 сек.);
- 6- вис стоя (3 сек.).

Упражнение повторить 3-4 раза.

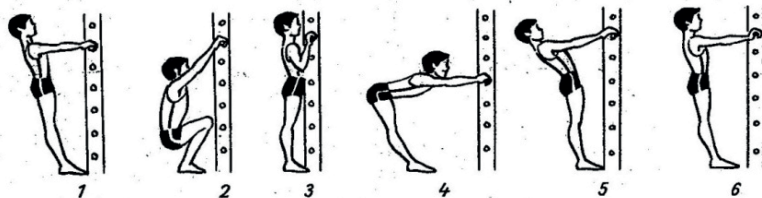


Рисунок 1 Обучение упражнениям в смешанном вися (упр. 1)

Упражнение 2 (рис.2)

- 1- вис стоя спиной к стене, согнув руки (3 сек.);
- 2- вис (3 сек.);
- 3- вис, согнув ноги (3 сек.);
- 4- вис стоя, согнув руки (3 сек.).

Упражнение повторить 3-4 раза.

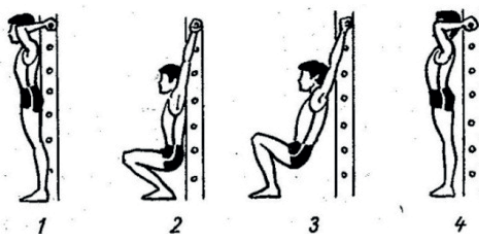


Рисунок 2 Обучение упражнениям в смешанном вися (упр. 2)

4) Обучение лазанию по гимнастической стенке:

- произвольное лазание вверх до определенной высоты и вниз;
- лазание вверх, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами;
- лазание вверх, наступая на одну рейку одной ногой, а на другую – другой;
- лазание вверх и вниз одноименным способом;
- лазание вверх и вниз разноименным способом;
- лазание горизонтально и вертикально с грузом на голове;
- произвольное лазание вправо и влево по горизонтали приставными шагами.

2.3.3 Подвижные игры

«Встать, сесть!»

Вариант 1



Цель: развитие пространственной ориентации.

Содержание: участник игры садится на стул. На глаза ему надевают повязку. Упражнение на первый взгляд несложное: встать, сделать пять шагов вперед, повернуться на 180 гр., сделать еще пять шагов вперед, повернуться на 180 гр. и сесть на стул.

Методические указания: тренер должен сопровождать участника рядом и оказать помощь, в случае необходимости.

Вариант 2

Цель: развитие пространственной ориентации

Содержание: участник игры садится на стул. На глаза ему надевают повязку. Упражнение усложнено: встать, сделать пять шагов вперед, повернуться направо, сделать еще пять шагов, еще раз повернуться направо и отмерить такое же количество шагов, наконец, сделать еще поворот направо, пройти пять шагов и с поворотом направо сесть на стул.

Методические указания: тренер должен сопровождать участника рядом и оказать помощь, в случае необходимости.

«Доставалки»

Цель: развитие координационных способностей.

Инвентарь: мячики любые.

Содержание игры: Эта игра требует ловкости. В ней одновременно могут участвовать 3, 5, 10 человек. У каждого играющего в руках мячик, который он кладет на землю около правой ноги на расстоянии 1-2 см. Играющие стоят, расставив ноги на ширину плеч, и по сигналу судьи должны наклониться и достать положенный на землю мячик из-за правой ноги. Оказывается, это не так-то просто сделать. Надо не один раз потренироваться, чтобы скоординировать работу рук, корпуса и достать быстро мяч. Кто первым это сделал, тот и победил.

Методические указания: игру можно усложнить – дотронувшись до мяча, взять его и поднять руки вверх, сигнализируя о выполнении задания.

«Ногой по мячу»

Цель: развитие пространственной ориентации точности движений.

Инвентарь: волейбольный мяч.

Содержание игры: в шести шагах от игрока помещается волейбольный мяч. Водящему завязывают платком глаза. Затем, после поворота на 360°, он должен подойти к мячу и ударить по нему ногой. Играют по очереди несколько раз. Выигрывает тот, кто большее количество раз, попал по мячу.

Методические указания: тренер должен сопровождать участника рядом и оказать помощь (страховку), в случае необходимости.

«Пройди - не ошибись»

Цель: развитие координационных способностей.

Содержание: Играющий должен пройти по прямой 5-10 м вперед до звукового сигнала, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги. По другому звуковому сигналу пройти спиной назад, ставя носок к пятке. Задание можно выполнять с закрытыми глазами.

Методические указания: можно усложнить игру: выполнить то же задание на гимнастической скамейке, перешагивая через озвученный предмет, положенный на пути. При этом необходимо обеспечить страховку.



«Попади в мишень»

Цель: развитие слуховой памяти и меткости.

Инвентарь: мишень, издающая при попадании характерный звук, корзина с мячами.

Содержание: дети выстраиваются в колонну. На линии старта стоит корзина с мячами небольшого размера. Перед броском каждого игрока водящий издает кратковременные звуковые сигналы мишенью (или постукиванием рядом с ней). Затем ребенок бросает мяч в цель по памяти. При попадании в цель раздается звук, а ребенок получает один балл. Если бросок был неудачным, следует подвести ребенка к самой мишени и дать потрогать ее. После этого право броска переходит к следующему игроку. Побеждает тот, кто быстрее всех наберет 5 баллов.

Методические указания

- мишень можно изготовить, выпилив круг из куска фанеры и прикрепив бубен с тыльной стороны при помощи гвоздя или других подручных материалов (липкой ленты, пластыря).

- высота, на которой помещается мишень, должна соответствовать уровню глаз ребенка.

2.3.4 Имитационные упражнения

- имитация броска двумя руками снизу;
- имитация броска мяча левой и правой рукой снизу;
- имитация броска с одного, двух, трех шагов, разбега;
- имитация броска в движении боком к воротам;
- имитация броска с последнего удлиненного шага (выпада);
- имитация обводящего броска (броски с поворотом туловища вокруг себя);
- имитация броска со скрестного шага (с ускорением).

2.3.5 Упражнения со спортивной резиновой лентой

Спортивная резиновая лента- полезное универсальное средство для тренировок, позволяющее тренировать разные мышечные группы, а также эффективное средство для активизации кинестетического фактора, мышечно - суставного чувства. Давая работу с применением резиновой ленты, следует помнить, что основное требование - непрерывное натягивание ленты при выполнении упражнений. Работа с лентой дает хорошую нагрузку на мышцы - тела, плеч, рук, живота, ягодиц и ног. Это как раз та нагрузка, которая необходима для выработки правильной осанки.

Примерный комплекс упражнений для развития силы с резиновой лентой (см. в Приложении 5).

2.4. Техничко-тактическая подготовка.

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

В процессе обучения двигательным действиям выделяют три этапа, которые отличаются друг от друга, как частными задачами, так и особенностями методик:

1) этап начального разучивания (ознакомительный, первичного разучивания движения);

2) этап углубленного разучивания (формирования двигательного умения, углубленного детализированного разучивания);



3) этап закрепления и дальнейшего совершенствования (формирования двигательного навыка, достижение двигательного мастерства).

Технико-тактические действия в гольболе, как и во многих других игровых видах спорта делятся на определенные действия в нападении и защите (индивидуальные и командные действия).

Техника защиты

Техника игры в защите состоит из таких элементов, как стойки, падения, блок, страховка, передвижения и отражение пенальти.

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

Основная стойка защитника - упор присев, руки на ориентирах. Варианты стоек: стоя на одном колене, другая нога –прямая в сторону, руки на полу.

Стойка защитника для принятия пенальти - полуприсед, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях под углом 90 и т. д. Совершенствование проводится при изучении других технических действий - бросков, падений, ловли мяча и т.д.

Ловля мяча является основным техническим действием при игре в защите. Необходимо добиваться такого навыка ловли мяча, чтобы в процессе овладения игрок занимал исходное положение для выполнения последующих действий – передачи или броска по воротам. Вначале обучение ведется в облегченных условиях (расстояние между игроками 10 – 15 м, скорость движения мяча минимальная), а позднее в более интенсивной форме, путем сокращения расстояния и увеличения скорости движения мяча.

Ловля мяча в падении – наиболее надежный технико-тактический прием при игре в обороне и самое сложное по исполнению двигательное действие, требующее от незрячего спортсмена специальной подготовки.

Подводящие упражнения:

- из основной стойки защитника приставной шаг в сторону падение на бок со скольжением;

- падения на колени из основной стойки защитника;
- падения в стороны (на бок) из положения стоя на коленях;
- различные перекаты вправо, влево;
- падения на грудь, на спину из положения упор присев.

Все вышеперечисленные упражнения изначально разучиваются на матах, и только после овладения приема, можно приступать к освоению на площадке (кроме перекатов).

Ловля мяча и отражение его в положении «блок».

Из положения присед (или стоя на коленях, или стоя на одном колене, другая нога –прямая в сторону, руки на полу), быстрое разгибание туловища в положении лежа на боку, руки вытянуты, голова убрана назад за руки, туловище напряжено.

Подводящие упражнения:

1.«Струночка»

И.п. - лежа на правом (левом) боку, руки вытянуты, голова убрана между рук, ноги вместе, туловище выпрямлено;

1-7 - напрячь мышцы всего тела (рук, ног, пресса, ягодиц), удерживать себя статически;



8 - расслабиться.

Облегченный вариант упражнения – верхняя рука стоит в упоре перед грудью.

2. «Струночка» - лежа на животе.

3. «Струночка» - лежа спине.

Сочетание падения с ловлей мяча.

- ловля мяча одновременно с падением;

- падение с последующей ловлей мяча;

- ловля мяча с последующим падением;

- падения в разные стороны.

Необходимо добиваться такого навыка ловли мяча, чтобы в процессе овладения игрок занимал исходное положение для выполнения последующих действий – передачи или броска по воротам. Вначале обучение ведется в облегченных условиях (расстояние между игроками 10 - 15 м, скорость движения мяча минимальная), а позднее в более интенсивной форме, путем сокращения расстояния и увеличения скорости движения мяча.

При отработке приемов в защите – ловле мяча в различных вариантах, отражение в блоке, игрок должен стараться встретить мяч чуть закрывая себя верхним бедром, это менее травмоопасно.

При отражении в блоке, вытягиваясь всем телом важно, чтобы верхняя рука как бы немного закрывала лицо. Обе прямые руки прижимаются к щекам и вискам, тем самым создавая условия безопасности. Так как отражение в блоке может приходиться на разные части тела, и сила броска может быть так же разной, необходимо чтобы все мышцы были напряжены в этот момент, что способствует безболезненному отражению броска, выполненного соперником.

Техника нападения

Техника игры в нападении подразделяется на броски, передачи, передвижение и пробитие пенальти.

Основной технико-тактический прием игры в нападении - броски по воротам. Каждый нападающий может иметь свою индивидуальную технику броска:

- бросок с места;

- бросок левой и правой рукой;

- бросок с одного, двух, трех шагов, разбега;

- броски в движении боком к воротам;

- броски с последнего удлиненного шага (выпада);

- обводящие броски (броски с различным вращением мяча);

- обводящие броски (броски с поворотом туловища вокруг себя);

- броски со скрестного шага (с ускорением).

Атакующие действия включают в себя броски стелющиеся и скачущие, которые в свою очередь могут уйти в аут, блок-аут, попасть в игрока или ворота. Броски производятся в определенную зону «лево», «право», центр, и броски с нарушением правил, т.е. «хай-бол» и «лонг-бол», за которые назначаются пенальти. Броски на слух, броски по памяти.

Техника передач

Для обучения передаче мяча в голболе можно выполнять:

- передачу мяча партнеру ударом мяча в пол;



- передача мяча партнеру перекастом мяча по полу;
- передача мяча может происходить из рук в руки броском;
- передачи в тройках, в кругу, по прямой.

При передаче мяча партнеру, а так же, чтобы при броске мяч не уходил в аут необходимо чувство расстояния, в связи с этим работаем над чувством ориентировки в пространстве и чувством расстояния, используя подвижные игры и игровые задания.

Передачи могут быть короткими, средними и длинными, выполняются на месте и в движении, в разных исходных положениях, на звуковой сигнал (хлопок, голос).

Перечисленные упражнения технико-тактической подготовки выполняются со зрительным контролем и без зрительного контроля.

Тактическая подготовка спортсменов в гольболе предусматривает овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями. Индивидуальные действия - это ловля и передача мяча, броски мяча по воротам. Групповая тактика подразумевает согласованные действия двух или более игроков. Командные тактические действия - это взаимодействие команды в целом.

Индивидуальные тактические действия в обороне включают в себя выбор места, перемещения, блокирование мяча.

Выбор места. При любой системе защитных действий игроки обороны заранее определяют свои позиции и задачи. Однако в ходе игры приходится перестраиваться, например, при подстраховке другого игрока. При этом игроки линии защиты должны исходить из того, что им необходимо в первую очередь решить главную задачу – оборону ворот, и располагаться там, где это требует данная игровая ситуация, не нарушая трехметровую зону защиты.

Перемещения используются при таких тактических действиях игроков линии обороны, как выход для ловли мяча, подстраховка, блокирование.

Блокирование выполняется руками, ногами и корпусом в основной стойке, на коленях, лежа в блоке.

К групповым тактическим действиям игроков обороны относятся – подстраховка, групповое блокирование, взаимодействие с вратарем и т.д.

Подстраховка. Сущность ее в том, что каждый игрок обороны постоянно проявляет готовность помочь партнеру.

Групповой блок. Тактическое действие с участием двух игроков линии обороны. Применяется против игроков, выполняющих прямые мощные броски.

Действия в меньшинстве. Тактическая задача по обороне ворот осуществляется путем более интенсивной игры защитников, правильной расстановки и технической подготовки игроков.

Командная тактика защиты включает в себя зонную защиту, командный блок и смешанную защиту. При такой тактике необходимо обратить особое внимание на взаимодействие игроков линии обороны при броске мяча в центр ворот, на выполнение технически правильного приема ловли мяча в нападении.

Зонная защита. При зонной защите внимание каждого игрока всегда направлено на защиту своей зоны. Недостаток данного тактического действия – исключает надежную подстраховку ворот при обводящих бросках. Нужна хорошая тактическая подготовка при обводящих бросках.



Командный блок. При выполнении этого тактического действия требуется четкое взаимодействие между защитниками и вратарем. При выполнении командного блока, защитники выходят и образуют одну линию с вратарем.

Смешанная защита. Включает элемент зонной защиты, индивидуальной защиты и группового блока. При этом решается основная задача обороны – надежная защита ворот как от прямых, так и обводящих бросков. Подстраховка ворот осуществляется одним или двумя игроками линии обороны.

2.5. Коррекционная подготовка

2.5.1 Характеристика нарушений зрения у детей

Дети с глубокими нарушениями зрения делятся на слепых и слабовидящих по определенным показателям.

К категории слепых (незрячих) относятся:

*тотально слепые или дети с абсолютной слепотой (полностью отсутствуют зрительные ощущения, что детерминирует неспособность отличить свет от тьмы, ориентироваться во времени суток);

*дети со светоощущением (имеют место только зрительные ощущения, что, с одной стороны, обуславливает наличие способности воспринимать свет, с другой - не позволяет данной группе учащихся воспринимать величину, форму, цвет объекта, степень его удаленности);

*дети с остаточным зрением или с практической слепотой (острота зрения от 0,04 до 0,005 на лучше видящий глаз в условиях оптической коррекции, что позволяет данной группе лиц воспринимать свет, цвет, контуры, силуэты предметов и объектов, степень их удаленности);

*дети с прогрессивными заболеваниями с сужением поля зрения (до 10-15 °) с остротой зрения до 0,08.

В зависимости от времени наступления дефекта выделяют две категории детей:

*слепорожденные — это дети с врожденной тотальной слепотой или ослепшие в возрасте до трех лет. Они не имеют зрительных представлений, и весь процесс психического развития осуществляется в условиях полного выпадения зрительной системы;

*ослепшие — дети, утратившие зрение в дошкольном возрасте и позже. Наличие у ослепших зрительных представлений требует постоянной их активизации посредством включения их в деятельность (воссоздание образов зрительной памяти путем словесного их описания).

В категорию слабовидящих входят дети, у которых на фоне органических поражений зрительной системы или анатомического несовершенства органа зрения острота зрения находится в пределах от 0,05 до 0,4 на лучшем или единственном глазу в условиях оптической коррекции. У данной категории детей нарушение остроты зрения часто сочетается с нарушениями периферического зрения (сужение поля зрения до 35 °) или (и) цветоощущения.

В качестве основной характеристики зрительных возможностей слабовидящих выступает, с одной стороны, сочетание нескольких глазных заболеваний, с другой - возникновение на фоне первичной зрительной патологии различных осложнений (амблиопия, нистагм, косоглазие, отслойка сетчатки, смещение хрусталика, повышение внутриглазного давления и др.).



2.5.2 Особенности развития детей с нарушением зрения

Особенностью детей с нарушением зрения является то, что у них формируются несколько иные представления об окружающем мире, чем у зрячих, так как формируются иные чувственные образы. В воспитании таких детей важную роль играет регулярное обращение внимания на все виды слышимых звуков. Снижение остроты зрения кроме того, что ограничивает познание мира вокруг ребенка, несколько замедляет развитие речи, внимания и памяти.

Нарушение зрения (слепота, слабовидение) приводит к нарушению социальных отношений, ограничению поступающей извне информации и возникновению негативных социальных установок (избегание зрячих, иждивенческие настроения, неадекватное ситуативное поведение др.). В поведении может проявляться неуверенность, пассивность, самоизоляция, агрессия.

Многим детям с нарушением зрения присуще астеническое состояние, характеризующееся значительным снижением желания играть, нервным напряжением, повышенной утомляемостью.

Однако среди детей с нарушением зрения можно встретить обладающих замечательными волевыми качествами, и наряду с этим наблюдаются такие дефекты воли, как импульсивность поведения, внушаемость, упрямство, негативизм.

Из-за недостатка зрения нарушено произвольное внимание (узкий запас знаний и представлений), внимание в целом часто переключается на второстепенные предметы.

Утомление у детей с нарушением зрения наступает быстрее, чем у здоровых сверстников.

Ограниченный объем, сниженная скорость и другие недостатки запоминания детей с нарушением зрения имеют вторичный характер. Снижен объем долговременной памяти. У детей с нарушением зрения увеличивается роль словесно-логической памяти.

В процессе специального обучения дети овладевают навыками осязательно-зрительного и зрительного узнавания, а иногда используют навыки неспецифического узнавания по второстепенным несущественным признакам (например, по звуку, запаху и т.д.).

У слабовидящих детей доминирует зрительно-двигательно-слуховое восприятие.

Главное отличие данной группы детей от слепых: при выраженном снижении остроты восприятия зрительный анализатор остается основным источником восприятия информации об окружающем мире и может использоваться в качестве ведущего в учебном процессе, включая чтение и письмо.

Речь слепых при правильном формирующем воздействии со стороны родителей, педагогов и воспитателей развивается до нормального уровня и служит мощным средством компенсации, существенно расширяя возможности слепых во всех видах деятельности.

Особенности физического развития и двигательных нарушений

Нарушение зрения затрудняет пространственную ориентировку, задерживает формирование двигательных навыков, ведет к снижению двигательной и познавательной активности. У некоторых детей отмечается значительное отставание в физическом развитии. В связи с трудностями, возникающими при зрительном под-



ражании, овладении пространственными представлениями и двигательными действиями, нарушается правильная поза при ходьбе, беге, в естественных движениях, в подвижных играх, нарушается координация и точность движений.

Уровень физического развития и физической подготовленности детей младшего и среднего школьного возраста с депривацией зрения значительно отстает от нормально видящих сверстников.

Нередко дети с нарушением зрения, поступаая в школу, уже имеют стойкие нарушения осанки (сколиоз, грудной кифоз и др.), изменяется грудная клетка, что приводит к снижению жизненной емкости легких, что в свою очередь приводит к заболеваниям органов дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

2.5.3 Особенности организации учебно-тренировочного процесса

Перед началом обучения игре гольбол необходимо:

- уточнить основной диагноз, сопутствующие заболевания, оперативные вмешательства;
- определить медицинские противопоказания к физическим нагрузкам с учетом основного и сопутствующих заболеваний;
- определить физическое развитие, функциональное состояние и степень физической подготовленности детей;
- учитывать степень и характер нарушения зрения (тотальная слепота, остаточное зрение, слабовидение, состояние поля зрения, нарушение бинокулярного зрения);
- учитывать уровень предыдущего сенсорного опыта и готовности сохранных анализаторов к восприятию учебного материала;
- определить умение ориентироваться в пространстве.

К заболеваниям органа зрения, не требующим ограничений при занятиях физической культурой (подгруппа А), относятся:

- наследственные тапето-ретиальные дистрофии;
- наследственные атрофии зрительного нерва;
- помутнения роговицы;
- атрофия, субатрофия глазного яблока;
- непрогрессирующий кератоконус;
- гиперметропический тип клинической рефракции;
- последствия воспалительных заболеваний сетчатки.

К заболеваниям органа зрения, требующим ограничения физических нагрузок (подгруппа Б), относятся:

- глаукома компенсированная;
- высокая осложнённая близорукость;
- атрофия зрительного нерва;
- макулодистрофия (без склонностей к геморрагиям и отслойке сетчатки);
- диабетическая, гипертоническая ангиопатия;
- врождённая осложнённая катаракта;
- афакия.

К заболеваниям органов зрения, являющимся противопоказаниями к физическим нагрузкам, но не лимитирующим занятия ЛФК (подгруппа В), относятся:

- отслойка сетчатки (лица, перенёсшие операции со сроком не менее двух лет);



- вывихи и подвывихи хрусталика;
- состояния после кератопротезирования;
- лица с эктазированными и истонченными бельмами роговицы;
- острый кератоконус;
- последствия рецидивирующих кровоизлияний в стекловидное тело;
- отслойка стекловидного тела на фоне высокой осложнённой близорукости;
- дистрофия сетчатки с наклонностью к геморрагиям;
- глаукома некомпенсированная;
- атрофия зрительного нерва сосудистого генеза.

При наличии сопутствующих заболеваний противопоказаны:

- при наличии синдрома эпилепсии - упражнения на стимулирование дыхательной системы, на повышенной опоре, игры высокой интенсивности, все то, что может спровоцировать приступ;
- при наличии сколиоза - бег при сколиозе 3-4 степени, а также при быстро прогрессирующем процессе; прыжки, спрыгивания, кувырки, резкие и быстрые повороты туловища, скрутки, продолжительные висы, поднятие тяжестей, упражнения для развития чрезмерной гибкости;
- при наличии гидроцефалии - чрезмерная физическая нагрузка может вызвать повышение внутриглазного давления;
- при нарушении эмоционально-волевой сферы - упражнения на стимулирование дыхательной системы, на повышенной опоре, игры высокой интенсивности;
- при заболеваниях почек (пиелонефрит, нефроптоз) - переохлаждение, вращение обруча; поднимание тяжести, различные прыжки, вращение обруча.

Тренировочные занятия строятся с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки, развитию физических качеств и сенсорных возможностей детей, а также с учетом эмоциональной насыщенности.

При регулировании физической нагрузки целесообразно:

- использовать как стандартные (одинаковые по скорости, темпу и весу), так и переменные (изменяющиеся в ходе занятия) двигательные нагрузки;
- варьировать формы и условия выполнения двигательных действий;
- варьировать объем нагрузки в зависимости от состояния здоровья занимающихся, уровня их физической подготовленности;
- варьировать физическую нагрузку, чередуя ее с паузами для отдыха, в которых можно выполнять дыхательные упражнения, коррекционные упражнения для глаз, пальчиковую гимнастику и др.;
- воздержаться от длительной статической нагрузки с поднятием тяжести, упражнений высокой интенсивности, которые могут вызвать повышение внутриглазного давления, ухудшения работоспособности цилиарной мышцы, ишемию, особенно у детей с глаукомой, высокой миопией и другими заболеваниями;
- учитывать чувствительные периоды развития физических качеств;
- наблюдать в течение всего занятия за самочувствием учащихся, опираясь на показатели ЧСС и внешние признаки утомления;
- учитывать, что нарушения морально-волевой сферы, гиперактивность со-размеряются упражнениями на релаксацию, на регуляцию дыхательной системы, на



снятие зрительного и эмоционального утомления, упражнением «пальминг».

На спортивно-оздоровительном этапе обучения для totally слепых нужен особый индивидуальный подход, целесообразно привлечение родителей ребенка к практическим занятиям в качестве помощника (родитель помогает выполнить движение ребенку при помощи проведения своими руками по движению, для того, чтоб ребенок точно понимал и чувствовал, какое движение от него требуют выполнить). Иногда, лишь этот способ обучения является самым эффективным и помогает достичь нужного результата. В последующем, в процессе обучения более сложным движениям, помощь родителей не исключается.

В учебно-тренировочном процессе широко используются звуковые, осязательные, обонятельные и другие ориентиры.

При обучении игре голбол тренеру или инструктору необходимо применять следующие вспомогательные средства: альбомы с рельефным изображением различных поз и движений, наглядные пособия, свисток, колокольчики, бубен, хлопки, погремушки, спортивный инвентарь для манипуляции пальцами и развития мелкой моторики рук, адаптированный спортивный инвентарь: озвученные мячи, мячи с веревочкой, «педальки» для развития равновесия и формирования навыка правильной осанки, конус для развития вестибулярного аппарата, ароматизированные мячи, реабилитационные тренажерные устройства.

Средства наглядной информации желательно подбирать больших размеров, насыщенных и контрастных цветов. При изготовлении наглядных пособий для детей с нарушением зрения используются преимущественно красный, желтый, оранжевый и зеленый цвета.

В тренировочных занятиях по голболу следует особое внимание уделить методам обучения. В учебно-тренировочном процессе широко используется метод практических упражнений с его многообразием направлений:

- выполнение упражнений по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегченных условиях (например, бег под уклон, кувырок вперед с небольшой горки и т.д.);
- выполнение движения в усложненных условиях (например, использование дополнительных отягощений – гантели 0,5 кг., сужение площади опоры и т.д.);
- использование сопротивлений (упражнения в парах, со спортивным жгутом и т.д.);
- использование имитационных упражнений;
- использование при ходьбе, беге лидера (дети ориентируются на звук шагов бегущего рядом или на один шаг впереди ребенка с остаточным зрением);
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают ребенку при выполнении движения;
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.);
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик, как темп, ритм, скорость, направление движения т.д.);
- изменение исходных положений для выполнения упражнений;
- изменение эмоционального состояния (подвижные игры, эстафеты, музыкальное сопровождение).



Для совершенствования определенных умений детям с нарушением зрения необходим многократный повтор упражнений (больше, чем хорошо видящим).

Основным педагогическим методом - является метод слова: беседа, описание, объяснение, инструктирование, замечание, исправление ошибок, команды. Широко распространено объяснение.

В обучении детей с нарушением зрения часто используется метод дистанционного управления, относящийся к словесным методам. Он заключается в управлении действиями спортсмена на расстоянии посредством команд. Например, «поверни направо», «шесть шагов вперед» и т.д.

Метод упражнения по применению знаний, построен на основе восприятия информации при обучении посредством органов чувств (зрения, слуха, осязания и обоняния). Этот метод направляет внимание ребенка на ощущения (мышечно-двигательное чувство).

Метод наглядности занимает особое место в обучении слепых и слабовидящих, используется в процессе ознакомления с предметами и действиями. Перед учащимся ставится задача определения предмета по форме, качеству, цвету.

Метод стимулирования деятельной активности, предполагает как можно чаще поощрять детей, давать им почувствовать радость от движений. Детей надо чаще хвалить, это повышает интерес к занятиям и стимулирует их на дальнейшую деятельность.

Для успешного проведения спортивных занятий и налаживания положительного психологического климата в группе тренер-преподаватель должен обладать доброжелательностью, терпением, сочувствие, уважением, чувством такта, индивидуального подхода к родителям ребенка.

С целью получения адекватной информации о динамике изменения физического развития, функционального состояния и физической подготовленности занимающихся, рекомендуется проводить контрольные испытания (тесты) в начале и конце учебного года, осуществлять педагогические наблюдения на каждом занятии, а также проводить проверку объективных и субъективных показателей в дневнике самоконтроля.

Тренеру или инструктору следует ориентировать детей с нарушением зрения на дальнейшее совершенствование спортивной игры голбол, создавая положительные мотивации для систематических занятий детей.

Обучение детей с глубокой патологией зрения весьма специфично и требует специально **организованного коррекционного обучения**, направленного на нормализацию двигательных функций. Дети с нарушением зрения нуждаются:

- в коррекции самих движений, так как движения ребенка скованы и не координированы;
- в коррекции зрительного восприятия;
- в коррекции телосложения, осанки и плоскостопия;
- в коррекции развития физических качеств;
- в коррекции пространственной ориентировки, точности движений;
- в коррекции работы сердечно - сосудистой и дыхательной системах.

В коррекционной подготовке юных голболистов рационально используются средства лечебной физической культуры (ЛФК):



1. Упражнения на формирование навыка правильной осанки.
2. Упражнения для укрепления сводов стопы.
3. Бег, ходьба с различными положениями рук и ног.
4. Упражнения с гимнастическими палками для развития и укрепления мышц плечевого пояса, спины, живота, нижних и верхних конечностей.
5. Висы на гимнастической стенке.
6. Ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове для развития равновесия.
7. Специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития сохранных анализаторов (слух, осязание, обоняние, остаточное зрение).
8. Специальные упражнения для коррекции зрения для слабовидящих детей.
9. Дыхательные упражнения.
10. Упражнения для улучшения работы сердечно-сосудистой системы.
11. Упражнения на расслабление мышц.
12. Пальчиковая гимнастика.
13. Упражнения для кистей рук с массажным мячиком.
14. Упражнения на ортопедических мячах.
15. Упражнения на реабилитационных тренажерах.

2.5.4 Упражнения для формирования навыка правильной осанки

Формирование правильной осанки - сложный и динамический процесс. Поэтому, чтобы достигнуть положительных результатов, необходимо:

- во-первых, заботиться о правильном положении тела спортсмена, когда он сидит, стоит, ходит;
- во-вторых, шире использовать специальные упражнения на осанку;
- в-третьих, давать соответствующие задания на дом.

Правильная осанка – залог в первую очередь хорошего здоровья. От осанки напрямую зависит функционирование внутренних органов, функционирование желудочно-кишечного тракта.

При работе над осанкой используется и.п. - лежа, как исключяющее напряжение мышц, удерживающих тело в вертикальном положении, сидя, а затем стоя. Правильное положение тела в дальнейшем закрепляется при ходьбе и выполнении различных упражнений, с помощью которых достигаются стойкие изменения в осанке, но для этого требуется время и определенные волевые усилия.

Примерные комплексы упражнений для формирования навыка правильной осанки(см.Приложение 6а,б).

2.5.5 Упражнения для укрепления сводов стопы

При неправильной постановке стопы или развитием плоскостопии у детей с нарушением зрения можно и нужно делать физические упражнения, которые помогут справиться с названными проблемами. С их помощью можно укреплять мышцы бедер и голеней, мышцы свода стопы, укреплять связки голеностопного сустава, укреплять и развивать моторику мелких мышц плюсны. Упражнения лечебной гимнастики (ЛГ) улучшают координацию движений, массируют подошвы.

Примерные комплексы ЛГ при плоскостопии (см. Приложение 7а,б).

2.5.6 Специальные упражнения для коррекции зрения для слабовидящих детей

Упражнения для коррекции зрения для слабовидящих детей обязательно



должны включаться в тренировочное занятие в основной части, в интервалах отдыха между физической нагрузкой, как средство профилактики и коррекции имеющихся заболеваний, а также могут проводиться в заключительной части занятия.

Прежде чем начать выполнять упражнения для коррекции зрения, нужно уметь расслабить мышцы. Одно из эффективных упражнений для наилучшего расслабления глаз - пальминг. При выполнении упражнений для глаз снимите очки и контактные линзы.

«Пальминг» (в англ. palm) – это самобиофорес глаз (прогревание энергией руки). Энергией руки можно целенаправленно влиять на зрительную систему, расслаблять мышцы и подпитывать их энергией.

Техника выполнения пальминга:

- растираем ладони до тех пор, пока не почувствуем тепло, складываем их под углом одну на одну. Ладони складываем друг на друга так, чтобы посередине образовалась ямка, и закрываем ими глаза;

- центр ладони должен быть над центром глазного яблока и не касаться глаза, основание мизинца на переносице, как мостик очков. Ладони должны плотно закрывать глаза, чтобы наступила полностью темнота;

- локти поставьте на стол, сядьте удобно, спина прямая, голову не наклонять.

В этом упражнении важно расслабиться, почувствовать, как тепло от ладоней проникает в глаза, позитивный внутренний настрой. Во время пальминга необходимо добиваться виденья абсолютно черного цвета.

Продолжительность упражнения от нескольких секунд до нескольких минут, максимальное время до 5 минут.

«Массаж для глаз»

Двумя пальцами правой и левой руки массируем лоб, брови, виски, под глазами, нос (указательным пальцем), ухо и за ухом, шею сзади (так, как большая часть напряжения приходится на заднюю часть шеи возле основания черепа). Указательными пальцами соответствующих рук, нежно, без надавливаний, массируйте глаза (круговыми движениями) в течение 1 минуты. Закончив массаж, улыбнитесь!

Помимо упражнений на расслабление мышц глаз нужно включать упражнения для развития пространственного восприятия, для тренировки зрительно-моторных реакций у детей, упражнения на развитие и коррекцию центрального и периферического зрения, специальные упражнения для тренировки глазодвигательного аппарата.

Упражнения для тренировки глазодвигательного аппарата способствуют снятию статистического напряжения, улучшают кровоснабжение, улучшают циркуляцию внутриглазной жидкости, совершенствуют координацию в горизонтальной плоскости, повышают устойчивость вестибулярных реакций, способствуют улучшению координации движения глаз и головы, улучшают упругость век.

Комплекс 1

1. Плотно закрыть, а затем широко открыть глаза с интервалом 30 сек. (5-6 раз).
2. Посмотреть плавно вверх, вниз, влево, вправо не поворачивая головы (3-4 раза).
3. Вращать плавно глазами по кругу по 2-3 сек в одну и другую сторону (3-4 раза).
4. Быстро моргать (1 мин.).
5. Смотреть вдаль, сидя перед окном (3-4 мин.).



Комплекс 2

1. Движения глаз плавно по диагонали сверху вниз, в одном и другом направлении (по 4раза).
2. Рисуем плавно глазами квадрат (по 4раза меняя направление).Поморгаем.
3. Сделайте медленное круговое движение глазами по часовой стрелке, затем против (по 4 раза).
4. Нарисуйте зрочками волнистую линию по центру, начиная справа налево, затем обратно (6-8 раз). Поморгайте.
5. «Пальминг».

Для развития периферического зрения подойдет тибетская методика:

1. Возьмите в каждую руку по карандашу, держа их вертикально, сложите вместе. Карандаши должны находиться на уровне глаз на расстоянии в 30 см от лица. Сконцентрируйте взгляд на каком-либо предмете позади их. Карандаши должны находиться на периферии обзора и в начале тренировок их контуры будут расплывчатыми.

2. Медленно отодвиньте карандаши друг от друга, разводя руки в стороны на том же уровне. Увеличивайте расстояние до тех пор, пока карандаши не окажутся в не поля зрения.

3. Снова медленно сведите руки, пока карандаши не окажутся в исходном положении. Выполняем упражнение медленно. При всех манипуляциях продолжайте смотреть на тот же предмет, что и в начале упражнения, очень важно не переводить фокус на карандаши или руки. Повторите сведение-разведение не менее 10 раз.

4. Исходное положение как в п.1. Медленно опускайте одну руку с карандашом вниз, а вторую поднимайте вверх, пока они не достигнут верхней и нижней границы сектора обзора. Зрение, как и в предыдущем случае, фокусируется на предмете вдаль. Меняйте движения руками. Повторите не менее 10 раз.

5. Из исходного положения двигайте правую руку с карандашом по диагонали вверх, левую -вниз, пока они не достигнут границ обзора. После 10 повторов смените направление - левая рука двигается вверх, правая вниз.

6. Исходное положение как в п.1., не передвигая карандашей, мысленно заключите их в окружность. Очертите взглядом эту воображаемую окружность сначала по часовой стрелке, затем в обратном направлении. Повторите не менее 10 раз.

Помним, что взгляд не должен фокусироваться на карандашах!

Восстановлению центральной фиксации способствуют все игры с мячом, жонглирование, при котором следует следить только за движением предмета. Рекомендуемые упражнения, направленные на восстановление центральной фиксации:

Упражнение 1

1. Сядьте на стул.
2. Сожмите пальцы в кулак и попеременно, то широко разводите руки в стороны, то сводите их вместе, как будто играете на аккордеоне.
3. Попеременно направляйте кончик носа и взгляд то на одну кисть, когда она идет в сторону и возвращается назад, то на другую.
4. Выполняйте упражнение в течение 5–7 минут, затем расслабьтесь на 3–5 минут, закройте глаза и дышите ровно.
6. Повторите упражнение 2-3 раза.



Упражнение 2

1. Возьмите гимнастическую палку и поставьте ее параллельно полу перед лицом. При этом одной рукой держите палку за один конец, а второй – за другой.
2. Поворачивая голову, скользите взглядом по всей длине палки – от одной руки к другой. При этом, то открывайте, то закрывайте глаза. Вам должно показаться, что палка движется из стороны в сторону.
3. Выполняйте упражнение в течение 5 минут.
4. Отдохните и выполните «пальминг».
5. Повторите упражнение 2 раза.

Тренеру по голболу в учебно-тренировочном занятии достаточно провести 1-2 комплекса упражнений для коррекции зрения, например, один в основной части занятия - для расслабления, другой в заключительной части занятия. Либо включать по 1-3 упражнения в разных частях занятия, для расслабления глаз, развития и коррекции центрального и периферического зрения, тренировки глазодвигательного аппарата.

Упражнения для расслабления глаз рекомендуется использовать чаще.

Упражнения для глаз противопоказаны:

- после операции на глазах (не ранее, чем через полгода);
- при частичной отслойке сетчатки;
- в послеоперационном периоде у пациентов с отслойкой сетчатки (шестимесячный период);
- сильная близорукость (допускается лишь незначительная нагрузка);
- при активных воспалительных процессах и объемных образованиях в области глазного яблока;
- признаки глазного давления (лучше дождаться, когда симптоматика снизится);
- при угрозе перфорации роговицы.

2.5.7 Дыхательные упражнения

Очень важно на занятиях по голболу применять элементы дыхательной гимнастики, так как дыхательные упражнения нормализуют дыхание и пульс, укрепляют мышечный аппарат грудной клетки, увеличивают ее подвижность, обеспечивают вентиляцию легких, усиливают основной обмен и объем легких. Таким образом, оказывают влияние на общую осанку ребенка.

Примерный комплекс дыхательных упражнений:

1. «Утка» - в ходьбе, поднимая руки через стороны вверх - вдох, медленно опускающая вниз - выдох, произносятся звук «кря-кря».
2. «Чайник кипит» - сидя на стуле, кисть одной руки на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух носом - вдох, опуская грудь, втянуть живот - выдох, произносятся звук «ш-ш-ш».
3. «Подуй на одуванчик» - сидя на стуле, делаем глубокий вдох носом, затем медленный выдох через рот.
4. «Трубочка» - сидя на скамейке, кисти рук сложены в трубочку у рта. Вдохнуть и медленно выдохнуть с громким звуком трубы «п-ф-ф».
5. «Носовое дыхание» - стоя или сидя сделать медленные вдох и выдох. Затем зажать правую ноздрю большим пальцем правой руки и медленно вдохнуть левой ноздрей. Не делая паузы после вдоха, зажать левую ноздрю средним пальцем левой руки, открыв правую, и сделать медленный выдох через нее. Не делая пауз повторить



упражнение. Во время выполнения упражнений сосредоточить свое внимание на потоке воздуха, проходящего через нос.

6. «Рубим дрова» - стоя, ноги врозь, кисти рук в «замке», подняв руки вверх - вдох, нагнуться вперед до полного выдоха со звуком «у-х-х».

7. «Голубь» - стоя, ноги вместе, руки на поясе. Отвести руки и плечи назад - вдох, возвратиться в исходное положение - выдох.

8. «Лягушка» - ноги вместе, руки на поясе. Вдохнув, сделать прыжок вперед, выдохнуть, произнося звук «кв-а-а- кв-а-а».

9. «Шарик» - лежа на спине, ноги согнуты, руки на животе - надуть живот-вдох, опустить живот - выдох.

10. «Группировка» - лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны. Сделав вдох, обхватить колени руками (сгруппироваться), выдохнуть - вернуться в исходное положение.

11. «Змея» - упор, стоя на коленях - вдох, медленно сесть на пятки, грудью коснуться колен - выдох с произнесением звука «ш-ш».

Выполнять дыхательную гимнастику необходимо в хорошо проветренном помещении. Время проведения 6-8 минут.

2.5.8 Упражнения на расслабление

Для полноценного восстановления психических и физических сил учащихся, нужно активизировать естественную реакцию релаксации организма. Расслабление - это важная составляющая полноценного развития детей и важная составляющая учебно-тренировочного процесса. Для детей с депривацией зрения, занимающихся голболом подойдут:

- дыхательная гимнастика;
- релаксация;
- самомассаж;
- точечный массаж.

Детям с детским церебральным параличом помогут расслабляющие и дыхательные упражнения, цель которых - снизить мышечную зажатость и снять эмоциональное напряжение.

Снять возбуждение и переключиться на учебный процесс помогает глубокое дыхание. Учащемуся нужно сделать медленный вдох через нос, а выдох нужно производить ртом. Несколько таких упражнений - и спортсмен готов к дальнейшей нагрузке.

Релаксация - глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Спортсмены располагаются на ковре или гимнастических ковриках в положении лежа на спине или сидя, тренер предлагает закрыть глаза и расслабиться. Особая роль в релаксации уделена спокойной расслабляющей музыке. Дыхание: спокойный вдох носом и медленный выдох через рот.

«Водопад света»

Задача ребенка - максимально ярко представить себе то, о чем будет говорить ему тренер, ощутить это всем телом.

Задача тренера - медленно, с паузами и очень мягкими интонациями рассказать детям о следующем:

«Представь себе, что ты стоишь у необыкновенного водопада. В нем нет воды, а вместо нее вниз струится мягкий солнечный свет. Подойди ближе к этому водо-



паду, встань под его струи. Почувствуй, как этот чудесный свет падает на твою голову. От него расслабляются все мышцы. Вот расслабленными стали лоб, рот, шея. Везде, где прошел такой световой луч, тело спокойное, теплое и как будто светится. Теплый свет стекает к плечам, к рукам - они стали очень податливыми, мягкими. Струйки света стекают по спине, и ты чувствуешь, как в ней исчезает напряжение. Водопад смывает напряжение и с твоей груди, с живота. Тебе приятно чувствовать, что ты спокойно и легко дышишь. Струйки света движутся по твоим рукам, локтям, пальцам. Нигде не остается даже капли зажатости. Свет течет и по ногам, к ступням, к пальцам ног... Теперь все твое тело светится теплым светом. Оно расслабленное и мягкое. Тебе легко дышится. Ты чувствуешь, как твое тело сбросило напряжение и наполняется свежими силами. Побудь под этим водопадом, пока я считаю до десяти, а потом ты откроешь глаза бодрый и отдохнувший».

«Вошебное путешествие»

Задача ребенка - максимально ярко представить себе то, о чем будет говорить ему тренер, ощутить это всем телом.

Задача тренера - медленно, с паузами и очень мягкими интонациями рассказать детям о следующем:

«Представь себе, что мы сидим в комнате и смотрим в окно, а там синее-синее небо. По небу неторопливо плывут облака. Очень красиво. Вдруг мы видим, что одно пушистое облако приближается к нашему окну. Его форма напоминает пони. Мы залюбовались этим зрелищем, а облако подплыло совсем близко к нам. Смотри, оно машет нам лапкой, как будто приглашает присесть! Мы осторожно открываем окно и усаживаемся на теплое облако. Устраивайся поудобнее, ощути, как здесь мягко и уютно. Можно даже полежать. Куда же мы полетим? Наверное, надо подумать о месте, где тебе всегда хорошо. Подумай о таком месте.

Облако стало двигаться. Вот уже наш дом кажется крошечным вдалеке, ниже пролетают стаи птиц. Удивительно хорошо. Вот, кажется, мы начинаем снижаться. Облако опускает нас на землю. Теперь ты можешь идти. Мы там, где ты спокоен и счастлив, где тебе очень хорошо. Посмотри, что там вокруг? Какие в этом месте запахи? Что ты слышишь? Есть ли здесь кроме тебя какие-то люди или животные? Тут ты можешь делать все, что хочешь. Побудь в этом месте еще немного, пока я посчитаю до десяти, а потом снова пойдём к облаку (медленно считайте от одного до десяти). Ну вот, нам пора возвращаться, залезай на облако. Мы снова летим по самому синему небу. Вот уже показался наш дом. Облако аккуратно подплывает к самому окну. Мы с тобой залезаем в нашу комнату прямо через окно. Мы благодарим облако за чудесную прогулку и машем ему рукой. Оно медленно уплывает вдаль. Когда я посчитаю до пяти, оно растворится в небе, а ты раскроешь глаза (считайте до пяти)».

Нервно-мышечная релаксация по Джекобсону для детей

Перед тем как перейти непосредственно к упражнениям, стоит обратить внимание на важные условия релаксации:

- удобное положение тела (лежа либо сидя);
- напряжение мышц происходит на вдохе, а расслабление – на выдохе (не более 5 секунд);
- каждое упражнение нужно выполнять дважды.

Рекомендуемый комплекс релаксационных упражнений:

1. «Сосулька». Максимально сжимаем кисти рук, затем расслабляем.



2. «Дотянуться до облачка». Нужно вытянуть руки вперед, как будто что-то нужно достать. Затем расслабляем их и опускаем на выдохе. После этого руки поднимаем вверх и пробуем мысленно дотянуться до облачка, и вновь опускаем их.

3. «Бабочка». Так, как бабочка складывает свои крылышки, так же дети должны свести свои лопатки. После чего они вновь расправляют их в исходное положение.

4. «Черепашка». Предложите детям ощутить себя черепашкой, которая пытается спрятать свою головку в панцирь (дети поднимают свои плечики к ушкам), а затем высовывают ее из своего «домика».

5. «Пяточки – носочки». Сначала дети пробуют потянуть свои пяточки к коленкам, после чего расслабляют ножки. Затем тянут носочки и также на выдохе расслабляют.

6. «Сморщенное личико». Дети морщат нос, лоб, щечки, глаза, как будто они скушали очень кислый лимон. На выдохе детки расслабляют мышцы лица.

7. «Улыбка». Предложите каждому ребенку максимально широко улыбнуться. Выдыхая, он должен сделать губки трубочкой и издать какой-нибудь звук.

Точечный массаж по методике доктора А.А. Уманской. Массаж укрепляет защитные свойства органов дыхательной системы, укрепляет иммунитет, нормализует сон, стабилизирует психику, повышает работоспособность. Особо актуальным считается применение точечного массажа в периоды межсезонья, когда возрастает всеобщая заболеваемость гриппом и простудой. Методика профессора Уманской подразумевает давление на девять основных точек, каждая из которых отвечает за функции определенного органа:

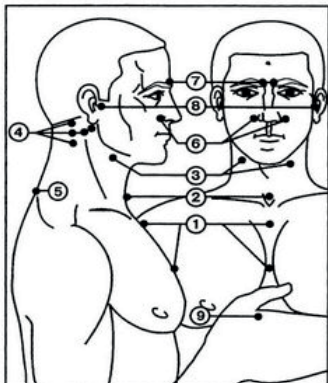


Рисунок 1 Активные точки по А.Уманской для самомассажа

Зона 1. Находится в районе грудной клетки (середина). Стимуляция точки усиливает защитную роль дыхательных оболочек: носоглотки, трахеи, гортани. Особенно рекомендуется воздействовать на эту область при сильном кашле.

Зона 2. Яремная впадина, расположенная на передней части шеи под гортанью. Область отвечает за работу иммунной системы. Давление на точку помогает нормализовать деятельность тимуса (вилочковой железы) и улучшить качество его работы.

Зона 3. Находится на передней плоскости шеи. Для обнаружения точек нужно поставить два пальца с двух сторон от кадыка, отчетливо ощущая пульс. Поднять



пальцы вверх на 1 см – это и есть точки 3 зоны. Воздействие на область улучшает кровообращение и нормализует метаболизм.

Зона 4. Сосредоточена в верхней задней области шеи, за ухом немного выше мочки. Активизация точек 4 зоны усиливает кровоток в голове и шее.

Зона 5. Расположена между первым грудным позвонком и седьмым шейным. Найти точки можно следующим образом: наклонить вперед голову и нащупать на тыльной стороне шеи выступающий позвонок (7-й шейный). Расстояние между этим позвонком и следующим и есть 5 зона. Массаж точки дает оздоровительный эффект в виде улучшения кровообращения и деятельности головного мозга, снятия ушных, головных и шейных болей. Способствует снятию воспаления миндалин.

Зона 6. Находится в носовой области по краям выпуклых боковых поверхностей носа, над зубами-клыками. Стимуляция зоны улучшает работу слизистой оболочки носовой полости, гайморовых пазух и нижнего мозгового придатка – гипофиза.

Зона 7. Расположена чуть ниже начала роста бровей. Давление на точки нормализует функционирование лобных долей головного мозга и слизистой оболочки носовой полости.

Зона 8. Сосредоточена на ушной раковине, в районе хрящевого выступа. Отвечает за деятельность органов слуха и вестибулярного аппарата.

Зона 9. Находится в области кистей рук. Если прижать к ладони большой палец, то на верхней части появившегося выступа будет располагаться биоактивная точка 9 зоны, отвечающая за жизненно важные системы организма (например, головной мозг). Все активные точки можно увидеть на рисунке 1.

Начиная использовать в своей практике данный метод, необходимо строго следить за выполнением норм и действий:

- стимуляцию точек необходимо проводить последовательно, начиная от первой зоны и заканчивая девятой;
- перемена точечных зон местами при массаже приводит к неполному результату от занятий;
- массажные движения выполняются подушечками пальцев и носят ввинчивающий (вращательный) характер: 9 раз по часовой стрелке и 9 против;
- продолжительность давления на каждую точку составляет 18–20 секунд;
- симметричные точки (3, 4, 6, 7, 8) нужно стимулировать одновременно;
- при массаже 1-й зоны используются подушечки четырех пальцев одновременно;
- при стимуляции 4-й зоны применяется иная техника – поглаживание по направлению сверху вниз.

2.5.9 Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика представляет собой набор упражнений, направленных на развитие мелкой моторики рук, т.е. совместных действий систем организма человека (мышечной, зрительной, нервной, костной, формирующих способность выполнять точные, мелкие движения пальцами и кистями). Пальчиковая гимнастика развивает координацию движений пальцев и рук, осязательные ощущения, укрепляет мышечно-связочный аппарат кистей и рук, помогает развивать речь, повышает работоспособность головного мозга, развивает память, внимание и воображение.

Перечень упражнений пальчиковой гимнастики (упражнения выполняются



стоя или сидя).

1. И.п. - руки вперед. Сжатие пальцев в кулак и разжимание (по 10-15 раз):
 - а) ладонями вверх;
 - б) ладонями вниз;Упражнение выполняется с силой, одновременно обеими руками, затем поочередно.
2. И.п. - руки вперед. Вращение кистями рук (по 10-15 раз):
 - а) в правую, затем в левую сторону;
 - б) вовнутрь (обеими кистями);
 - в) наружу (обеими кистями).
3. И.п. - руки в стороны. Сгибание и разгибание кистей рук (по 10-15 раз):
 - а) одновременно;
 - б) правой и левой поочередно.
4. И.п. - руки согнуты в локтях. «Пальчики здороваются» - поочередное соприкосновение подушечек пальцев (по 10-15 раз):
 - а) пальцы правой руки - с большим пальцем правой руки;
 - б) пальцы левой руки - с большим пальцем левой руки;
 - в) то же одновременно двумя руками;
 - г) пальцы правой руки - с соответствующими пальцами левой руки.
5. И.п. - руки вниз. «Коготки» - полусгибание и разгибание пальцев (по 10 - 15 раз).
7. И.п. - руки вниз. «Ножницы» - разведение пальцев в стороны (по 10 раз):
 - а) правой, затем левой руки;
 - б) обеих рук одновременно;
 - в) соединив ладони вместе.
8. И.п. - руки согнуты в локтях. «Колечки» - на одной руке соединяем большой и указательный пальчики (большое кольцо), на другой – большой и мизинчик (малое кольцо) (по 10 раз). Одновременно меняем положение пальцев на каждой руке, т.е. на руках меняются местами большое и малое колечко.
 9. И.п. - руки согнуты в локтях. «Замок»- ладони вместе, пальцы переплетены (по 10-15 раз):
 - а) сдавливание ладоней с силой;
 - б) вращение (поворот вправо-влево);
 - в) сгибание и разгибание в лучезапястных суставах;
 - г) разворачивание ладоней наружу и выворачивание в обратную сторону, не расцепляя переплетенных пальцев;
 - д) «замок» - руки в «замке» на уровне груди, ладони крепко сжаты, пальцы с силой разжимаются и сжимаются вновь.
 10. И.п. - руки согнуты, кисти сцеплены. Вращаем большими пальчиками вокруг друг друга, затем меняем направление (по 10-15 раз).
 11. И.п. - руки согнуты перед грудью, ладони соприкасаются пальцами вверх (по 10 раз):
 - а) сомкнутые ладони перед грудью наклоняются вправо-влево, преодолевая сопротивление;
 - б) движение сомкнутыми ладонями перед грудью вперед-назад;
 - в) сомкнутые ладони вытянуты вперед, кисти разводятся в стороны, не размыкая запястий;
 - г) сомкнутые ладони подняты вверх, кисти разводятся в стороны, не размыкая запястий.



12. И.п.- руки вниз. Свободные вращения кистями рук (по 10 раз).

13. Потряхивание расслабленными кистями:

а) руки вверх;

б) руки в стороны;

в) руки согнуты в локтях, кисти опущены вниз.

2.5.10 Упражнения для кистей рук с массажным мячиком

Упражнения с массажным мячиком предназначены для развития мелкой моторики рук (совокупности скоординированных действий человека, направленных на выполнение точных мелких движений кистями и пальцами рук), микромассажа, укрепления мышечно-связочного аппарата кистей рук.

Примерный комплекс упражнений для кистей рук с массажным мячиком (см. Приложение 8).

2.5.11 Упражнения на ортопедических мячах

Упражнения на ортопедических мячах или фитболах направлены на развитие физических, психических и интеллектуальных качеств учащегося, помогают развитию и совершенствованию дыхательной и сердечно-сосудистой системы, улучшают психофизическое состояние детей. Они предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата, плоскостопия, улучшают гибкость позвоночника и укрепляют его мышцы, формируют правильную осанку, улучшают координационные способности, формируют умение управлять своим телом и поднимают эмоциональный настрой детей с депривацией зрения в занятиях по голболу.

Простые ОРУ на фитболе рекомендуется выполнять самостоятельно, более сложные упражнения следует разучивать со страховкой, до момента овладения спортсменом движением.

Примерный комплекс упражнений на ортопедическом мяче (см. Приложение 9).

Размеры ортопедических мячей подбираются в соответствии с ростом ребенка. В таблице 1 даны примерные размеры ортопедического мяча.

Таблица 1

Размер ортопедического мяча

Рост, см.	Диаметр мяча, см.
130-150	45
151-165	55-65
166-185	65-75
>185	75
130-150	45

2.6. Психологическая подготовка

Психическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психологическая подготовка помогает создать такое психическое состояние, которое вселяет в спортсмена уверенность в своих силах, помогает противостоять



различным сбивающим факторам (волнение, страх поражения, страх больших физических нагрузок в тренировке и т.д.).

На практике психологическую подготовку в любом виде спорта подразделяют на общую и специальную.

Общая психологическая подготовка голболистов направлена на:

- формирование у спортсмена нравственного воспитания и таких морально-волевых качеств, которые необходимы для успешного овладения голболом (целеустремленность, настойчивость и упорство, инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание, уверенность);

- совершенствование интеллектуальных качеств, качеств личности, определяющих особенности функционирования интеллекта, то есть способностей личности по переработке разнокачественной информации и осознанной оценке ее (сообразительность, быстрота ума, интеллектуальное творчество и др.);

- формирование спортивного характера – таких черт как эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, сочетание склонности к риску и расчетливости, самоконтроль, общительность;

- обучение приемам активной саморегуляции психических состояний - боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия;

- коррекция уже возникших негативных состояний. Обучение умению быстро снимать последствия нервных и физических перегрузок;

- создание, подкрепление, непрерывное развитие и совершенствование мотивов спортивной тренировки.

Специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям должна предусматривать:

- создание уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение высокого результата;

- совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с предъявляемыми условиями соревнований;

- создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения перед соревнованиями.

Основные средства и методы психической подготовки:

1. Мобилизующие средства и методы направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную моторную и интеллектуальную деятельность спортсмена. Сюда относятся: самоприказы, убеждения, «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию; физиологические воздействия: возбуждающий массаж, возбуждающий вариант акупунктуры.

2. Корректирующие (направляющие) средства обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия (беседы и лекции, направленные на психологическое образование спортсменов, объяснения, беседы с родителями в присутствии спортсмена, размышления, рассуждения, аутотренинг).

3. Релаксирующие (расслабляющие) средства направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки: «успокаивающие», «прогрессирующую релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц) «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

III.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

3.1 Содержание практических занятий СОГ 1-го года обучения

№	Месяц обучения	Вид подготовки	Средства	Организационно-методические указания
1	Сентябрь	Коррекционная	<p>Врачебно-педагогические наблюдения: Оценка физического развития и функционального состояния (см.раздел IV.Врачебно-педагогические наблюдения).</p> <p>Контрольные испытания физической подготовленности (см. раздел IV.Врачебно-педагогические наблюдения).</p> <p>Определение ЧСС (см. раздел IV. п.4.2).</p> <p>Комплекс упражнений для формирования правильной осанки (см.Приложение 6а).</p> <p>Специальные упражнения для коррекции зрения слабовидящих детей (п.2.5.6, упражнения для тренировки глазодвигательного аппарата, пальминг).</p> <p>Комплекс упражнений для кистей рук с массажным мячиком (см. Приложение 8).</p> <p>Разновидности ходьбы в движении. Бег на месте с упором в стену.</p> <p>Примерный комплекс ОРУ без предмета (см. Приложение 4а).</p> <p>Отжимания в упоре на скамейке из и. п.- упор лежа, руки на скамейке.</p> <p>Приседания из и.п. - стойка ноги врозь. При приседаниях - руки вперед, вставая - руки опускать вниз.</p> <p>Подвижные игры: «Догони мяч», «Коршун и наседка», «Удочка».</p> <p>Броски набивного мяча весом 1кг. на дальность из и.п. - сидя, ноги врозь на гимнастическом коврике.</p>	<p>Выполняет тренер совместно с врачом.</p> <p>Выполняет тренер.</p> <p>Все измерения проводятся с учетом всех заболеваний и самочувствия спортсмена.</p> <p>Выполнять подсчет пульса необходимо на каждом занятии, во всех частях занятия.</p> <p>Все упражнения выполнять правильно, учащиеся должны исправлять ошибки, отмеченные тренером.</p> <p>Упражнения выполняются в интервалах отдыха между физическими нагрузками.</p> <p>Наличие массажного мячика для каждого учащегося.</p> <p>Все упражнения следует выполнять с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки.</p> <p>Тренер осуществляет контроль за ходом игры.</p>





2	Октябрь	Коррекционная	<p>Ходьба с различными положениями рук и ног.</p> <p>Комплекс для формирования навыка правильной осанки с гимнастической палкой (см. Приложение 66).</p> <p>Специальные упражнения для коррекции зрения слабовидящих детей (п.2.3.5, упражнения для развития периферического зрения по тибетской методике, массаж для глаз).</p> <p>Примерный комплекс дыхательных упражнений (п.2.5.4)</p> <p>Комплекс упражнений для кистей рук с массажным мячиком (см. Приложение 8).</p> <p>Релаксация «Водопад света»</p> <p>Равновидности ходьбы в движении. Бег на месте с упором в стену.</p> <p>Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну по команде.</p> <p>Примерный комплекс ОРУ без предмета (см. Приложение 4а).</p> <p>Примерный комплекс ОРУ с гимнастическим мячом (см. Приложение 4б).</p> <p>Ожимания в упоре на скамейке из исх. пол. - упор лежа, руки на скамейке.</p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.</p> <p>Приседания из исходного положения - стойка ноги врозь. При приседаниях - руки вперед, вставая - руки опускать вниз.</p> <p>Подвижные игры «Удочка», «Догони друга», «Догони мяч».</p> <p>Упражнения в равновесии.</p> <p>Имитационные упражнения для бросков без мяча (п.2.3.4).</p> <p>Броски мяча 150гр. на дальность.</p> <p>Обучение основной стойке защитника.</p> <p>Обучение передачи мяча партнеру:</p> <ul style="list-style-type: none">- передача мяча партнеру перекастом мяча по полу;- передача мяча может происходить из рук в руки броском;- передачу мяча партнеру ударом мяча в пол.	<p>Соблюдать правильность выполнения упражнений.</p> <p>Помощь родителей или тренера при выполнении упражнений.</p> <p>Упражнения подходят для слабовидящих детей.</p> <p>Научиться дышать согласно предложенным упражнениям.</p> <p>Релаксация сопровождается спокойной мелодией.</p> <p>Воспитание коллективных действий.</p> <p>Соблюдать технику выполнения упражнений.</p> <p>Количество повторений зависит от физической подготовленности занимающихся.</p> <p>Дозировка в упражнениях строго индивидуальная.</p> <p>Тренер обязательно исправляет ошибки при обучении.</p>
		ОФП		
		СФП		
		Технико-тактическая		

		<p>Подводящие упражнения в защите:</p> <ul style="list-style-type: none"> - из основной стойки защитника приставной шаг в сторону падение на бок со скольжением; - падения на колени из основной стойки защитника; - падения в стороны (на бок) из положения стоя на коленях. 	
3	Коррекционная	<p>Комплекс упражнений для формирования навыка правильной осанки (см. Приложение 6а).</p> <p>Комплекс ДП при плоскостопии из положения стоя (см. Приложение 7а).</p> <p>Пальчиковая гимнастика (п.2.5.9).</p> <p>Упражнения для расслабления глаз, пальминг (п.2.5.6).</p> <p>Релаксация «Волшебное путешествие» или точечный массаж по методике доктора А.А. Уманской (п.2.5.8).</p>	<p>Все упражнения выполняются группой, с учетом дифференцированного подхода.</p> <p>Соблюдать нормы и требования к массажу.</p> <p>Следить за правильным дыханием.</p>
	ОФП	<p>Разновидности ходьбы в движении. Бег на месте с высоким подниманием бедра.</p> <p>Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну по команде, на звук.</p> <p>Примерный комплекс ОРУ с гантелями 0,5кг (см. Приложение 3).</p> <p>Комплекс ОРУ для развития гибкости на гимнастических ковриках (см. Приложение 2а).</p>	
	СФП	<p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.</p> <p>Броски теннисного мяча в цель.</p> <p>Подвижные игры: «Доставалки», «Ногой по мячу».</p>	<p>При выполнении ОРУ, тренер обязательно обращает внимание на ошибки и исправляет их.</p>
	Технико-тактическая	<p>Имитационные упражнения для бросков (п.2.3.4).</p>	
		<p>Обучение основной стойке защитника.</p> <p>Обучение передачи мяча партнеру:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передача мяча партнеру перекастом мяча по полу; - передача мяча может происходить из рук в руки броском; - передачу мяча партнеру ударом мяча в пол. <p><i>Повля мяча в падении</i></p>	<p>При обучении упражнениям технической подготовки тренер использует все необходимые методы обучения (см. 2.5.1)</p>
		<p>Подводящие упражнения в защите:</p> <ul style="list-style-type: none"> - из основной стойки защитника приставной шаг в сторону падение на бок со 	<p>Во время тренировки тренер должен следить за самочувствием</p>





		<p>скольжением;</p> <ul style="list-style-type: none">- падения на колени из основной стойки защитника;- падения в стороны (на бок) из положения стоя на коленях. <p>Обучения броскам:</p> <ul style="list-style-type: none">- бросок с места левой и правой рукой стелющимся и скачущим способом;- бросок с одного, двух, трех шагов, разбегта стелющимся и скачущим способом;- броски в определенную зону «лево», «право», «центр».	<p>спортсмена, определить вовремя утомление.</p>
4	Декабрь	<p>Коррекционная</p> <p>ОФП</p> <p>СФП</p>	<p>Выполнять упражнения, сидя на скамейке.</p> <p>Обязательно периодически стряхивать кисти рук.</p> <p>Выполнять упражнения как можно точнее и правильнее.</p> <p>Выполнять упражнения сначала со страховкой.</p> <p>Тренер дает разнообразные и посильные задания.</p> <p>Дозировать нагрузку с учетом заболеланий детей.</p> <p>При обучении упражнениям технической подготовки тренер использует все необходимые методы обучения (см. 2.5.1).</p>
		<p>Коррекционная</p> <p>ОФП</p> <p>СФП</p> <p>Технико-тактическая</p>	<p>Комплекс ЛП при плоскостопии из положения сидя (см. Приложение 76).</p> <p>Специальные упражнения для коррекции зрения слабовидящих детей (п.2.5.6, упражнения для восстановления центральной фиксации, пальминг).</p> <p>Примерный комплекс дыхательных упражнений (см. п.2.5.4)</p> <p>Пальчиковая гимнастика (п.2.5.9).</p> <p>Равновидности ходьбы в движении. Бег на месте с высоким подниманием бедра или с упором в стену.</p> <p>Примерный комплекс ОРУ с гимнастическим мячом (см. Приложение 46).</p> <p>Примерный комплекс ОРУ в парах с волейбольным мячом (см. Приложение 4в).</p> <p>Ожимания в упоре на гимнастической скамейке или на полу. Упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке (п.2.2).</p> <p>Упражнения для развития быстроты: быстрые ответные движения на различные внезапные сигналы (по хлопку – сделать поворот на 360гр. и т.д.).</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке:</p> <ul style="list-style-type: none">- обучение простейшим висам (спиной к стенке, лицом к стенке);- обучение простейшим упражнениям в висе: стибание и разгибание ног; разведение и сведение ног; поднимание и опускание ног; «утолок» из виса. <p>Броски мяча 150 гр. на дальность.</p> <p>Совершенствование основной стойки защитника.</p> <p>Обучение передачи мяча партнеру:</p> <ul style="list-style-type: none">- передача мяча партнеру перекастом мяча по полу;- передача мяча может происходить из рук в руки броском;

		<p>- передачу мяча партнеру ударом мяча в пол. <i>Ловля мяча в падении</i> Подводящие упражнения в защите: - из основной стойки защитника приставной шаг в сторону падения на бок со скольжением; - падения на колени из основной стойки защитника; - падения в стороны (на бок) из положения стоя на коленях. Обучения броскам: - бросок с места левой и правой рукой стелющимся и скачущим способом; - бросок с одного, двух, трех шагов, разбега стелющимся и скачущим способом; - броски в определенную зону «лево», «право», «центр».</p>	
5	Январь	<p>Коррекционная</p> <p>Специальные упражнения для коррекции зрения слабовидящих детей (п.2.5.6, для тренировки глазодвигательного аппарата, массаж для глаз и другие). Комплекс упражнений для формирования навыка правильной осанки с гимнастической палкой (см. Приложение 6б). Комплекс упражнений для кистей рук с массажным мячиком (см. Приложение 8). Нервно-мышечная релаксация по Джекобсону (п.2.5.8)</p> <p>ОФП</p> <p>Разновидности ходьбы в движении. Бег на месте с упором в стену или восхождение на скамейку на время. Комплекс ОРУ для развития гибкости в парах (см. Приложение 2б). Прыжки на двух ногах; прыжки на правой и левой ноге на месте, прыжки вправо, влево на двух ногах через веревочку на полу и другие. Упражнения в равновесии (проба Ромберга в трех позах, удержания равновесия, с согнутой ногой (правой/левой); с прямой ногой вперед, в сторону, назад (правой/левой)).</p> <p>СФП</p> <p>Упражнения в лазании по гимнастической скамейке (п.2.3.1). Подвижные игры: «Встать, сесть!», «Доставалки», «Ногой по мячу», «Пройди-не ошибись».</p> <p>Технико-тактическая</p> <p>Обучение передачи мяча партнеру: - передача мяча из рук в руки броском;</p>	<p>Упражнения предназначены для слабовидящих детей.</p> <p>Время выполнения индивидуально.</p> <p>Прыжки выполнять с мягким приземлением.</p> <p>Упражнения выполняются до 10 сек, позже время выполнения можно увеличить.</p> <p>Тренер обеспечивает страховку.</p> <p>При разучивании упражнений технической подготовки следует</p>





	<p>- передачи в тройках, в кругу, по прямой. <i>Ловля мяча в падении</i> Подводящие упражнения в защите: - различные перекаты вправо, влево из основной стойки защитника; - падения на грудь, на спину из положения упор присев; <i>Ловля мяча и отражение его в положении «блок».</i> Из положения присед (или стоя на коленях, или стоя на одном колене, другая нога – прямая в сторону, руки на полу), быстрое разгибание туловища в положении лежа на боку, руки вытянуты, голова уarana назад за руки, туловище напряжено. Подводящие упражнения: 1. «Струночка» И.п. - лежа на правом (левом) боку, руки вытянуты, голова уarana между рук, ноги вместе, туловище выпрямлено; 1-7 - напрячь мышцы всего тела (рука, ног, пресса, ягодиц), удерживать себя статически; 8- расслабиться. Облегченный вариант упражнения – верхняя рука стоит в упоре перед грудью. 2. «Струночка» - лежа на животе. 3. «Струночка» - лежа спине. Отработка падения с ловлей мяча. Падения в разные стороны. Совершенствование бросков: - бросок с одного, двух, трех шагов, разбегая стелющимся и скачущим способом; - броски в определенную зону «лево», «право», центр; - броски с поворотом туловища вокруг себя); - броски со скрестного шага (с ускорением). Учебная игра.</p>	<p>обратить внимание на ошибки и вовремя их исправить. Также важно осознанное выполнение разучиваемых упражнений.</p>
		<p>Тренер исправляет ошибки, в положении тела учащегося.</p>
		<p>На этапе разучивания падений с ловлей мяча целесообразно использовать гимнастический мат, а также средства защиты голболиста.</p>
6	Февраль	После релаксации, учащиеся поднимаются в положение сидя через правый/левый бок медленно.
	Коррекционная	



ОФП	<p>Разновидности ходьбы в движении. Бег на месте с упором в стену или восхождение на скамейку на время.</p> <p>Строевые упражнения: повороты на месте – «Напра-ВО», «Нале-ВО», «Кру-ГОМ», «Кру-ГОМ», «Кру-ГОМ».</p> <p>Примерный комплекс упражнений несимметричной гимнастики (см. Приложение 4г).</p> <p>Примерный комплекс ОФП по методу круговой тренировки (п.2.2).</p> <p>Примерный комплекс упражнений на ортопедических мячах (см. Приложение 8).</p> <p>Упражнения в лазании по гимнастической скамейке (п.2.3.1).</p> <p>Броски мяча 150гр. на дальность.</p> <p>Совершенствование передачи мяча партнеру:</p> <ul style="list-style-type: none">- передача мяча из рук в руки броском;- передачи в тройках, в кругу, по прямой. <p><i>Ловля мяча и отражение его в положении «блок».</i></p> <p>Из положения присед (или стоя на коленях, или стоя на одном колене, другая нога – прямая в сторону, руки на полу), быстрое разгибание туловища в положении лежа на боку, руки вытянуты, голова убрана назад за руки, туловище напряжено.</p> <p>Подводящие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none">- «струночка» - и.п. - лежа на правом (левом) боку, руки вытянуты, голова убрана между рук, ноги вместе, туловище выпрямлено. <p>Облегченный вариант упражнения – верхняя рука стоит в упоре перед грудью.</p> <ul style="list-style-type: none">-«струночка» на животе и на спине. <p>Сочетание падения с ловлей мяча. Ловля мяча одновременно с падением, падение с последующей ловлей мяча. Падения в разные стороны.</p> <p>Совершенствование бросков:</p> <ul style="list-style-type: none">- бросок с одного, двух, трех шагов, разбега стелющимся и скачущим способом;- броски в определенную зону «лево», «право», центр;- обводящие броски (броски с поворотом туловища вокруг себя);- броски со скрестного шага (с ускорением). <p>Учебная игра.</p>	
Во всех упражнениях тренер варьирует объем нагрузки в зависимости от состояния здоровья занимающихся, уровня их физической подготовленности.	При обучении упражнениям технической подготовки тренер использует все необходимые методы обучения (см. 2.5. Особенности организации учебно-тренировочного процесса).	Тренер варьирует физическую нагрузку, чередуя ее с паузами для отдыха.

7	Март	Коррекционная	<p>Специальные упражнения для коррекции зрения слабовидящих детей (п.2.5.6). Точечный массаж по методике доктора А.А. Уманской (п.2.5.8). Релаксация «Водопад света» (п.2.5.8).</p> <p>Равновидности ходьбы в движении. Бег на месте с упором в стену или восхождение на скамейку на время. Примерный комплекс ОРУ без предмета (см. Приложение 4а). Примерный комплекс ОФП по методу круговой тренировки (п.2.2). Упражнения для развития быстроты: бег на месте, быстрые ответные движения на различные внезапные сигналы (по хлопку – сделать поворот на 360гр. и т.д.).</p> <p>СФП</p> <p>Примерный комплекс упражнений на ортопедических мячах (см. Приложение 9). Упражнения на гимнастической стенке (п.2.3.2); - обучение упражнениям в смешанном висе; - обучение лазанию по гимнастической лестнице; - произвольное лазание вверх до определенной высоты и вниз; - лазание вверх, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами; - произвольное лазание вправо и влево по горизонтали приставными шагами.</p>	<p>Занятия строятся с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки.</p> <p>Упражнения сложные по координации выполняются со страховкой тренера или родителя.</p>
		Технико-тактическая	<p>Совершенствование передачи мяча партнеру: - передача мяча партнеру перекагом мяча по полу; - передача мяча может происходить из рук в руки броском; - передача мяча из рук в руки броском; - передачи в тройках, в кругу, по прямой. <i>Ловля мяча и отражение его в положении «блок».</i> Подводящие упражнения: - «струночка» - и.п. - лежа на правом (левом) боку. Облегченный вариант упражнения – верхняя рука стоит в упоре перед грудью. -«струночка» на животе и на спине. Сочетание падений с ловлей мяча. Ловля мяча одновременно с падением, падение с последующей ловлей мяча, ловля мяча с последующим падением. Падения в разные стороны .</p> <p>Совершенствование бросков:</p>	<p>При обучении упражнениям технической подготовки тренер использует все необходимые методы обучения (см. 2.5. Особенности организации учебно-тренировочного процесса).</p>





		<ul style="list-style-type: none">- бросок с одного, двух, трех шагов, разбег стелющимся и скачущим способом;- броски в определенную зону «лево», «право», «центр»;- обводящие броски (броски с поворотом туловища вокруг себя);- броски со скрестного шага (с ускорением). <p>Учебная игра.</p>		
8	Апрель	Коррекционная	<p>Комплекс упражнений для формирования навыка правильной осанки (см. Приложение 6а).</p> <p>Комплекс ЛП при плоскостопии из положения сидя (см. Приложение 7б).</p> <p>Релаксация «Волшебное путешествие» (п.2.5.8).</p>	Релаксация сопровождается спокойной музыкой.
		ОФП	<p>Разновидности ходьбы в движении. Бег на месте с упором в стену или восхождение на скамейку на время.</p> <p>Комплекс ОРУ для развития гибкости на гимнастических ковриках(см. Приложение 2а).</p> <p>Подъем и опускание на ступеньку или скамейку в течение 1 минуты.</p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.</p>	Занятия строятся с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки.
		СФП	<p>Обучение лазанью по гимнастической стенке (п.2.3.2);</p> <ul style="list-style-type: none">- лазание вверх и вниз одноименным способом;- лазание вверх и вниз разноименным способом;- лазание горизонтально и вертикально с грузом на голове;- произвольное лазание вправо и влево по горизонтали приставными шагами.	Более сложные упражнения выполняются со страховкой тренера или родителя.
		Технико-тактическая	<p><i>Ловля мяча и отражение его в положении «блок».</i></p> <p>Подводящие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none">- «струночка» - и.п. - лежа на правом (левом) боку. Облегченный вариант упражнения – верхняя рука стоит в упоре перед грудью.-«струночка» на животе и на спине. <p>Сочетание падения с ловлей мяча. Ловля мяча одновременно с падением, падение с последующей ловлей мяча, ловля мяча с последующим падением. Падения в разные стороны.</p> <p>Совершенствование бросков:</p> <ul style="list-style-type: none">- бросок с одного, двух, трех шагов, разбег стелющимся и скачущим способом;	Тренер варьирует физическую нагрузку, чередуя ее с паузами для отдыха.



			<p>- броски в определенную зону «лево», «право», «центр»; - обводящие броски (броски с поворотом туловища вокруг себя); - броски со скрестного шага (с ускорением). Учебная игра.</p>		Больше времени уделять учебной игре.
9	Май	Коррекционная	<p>Примерный комплекс дыхательных упражнений (см.п.2.5.4) Примерный комплекс упражнений для кистей рук с массажным мячиком (см. Приложение 8). Релаксация «Водопад света» (п.2.5.8).</p> <p>ОФП</p> <p>Разновидности ходьбы в движении. Бег на месте с упором в стену или восхождение на скамейку на время. Примерный комплекс ОРУ в парах с волейбольным мячом (см. Приложение 4в). Примерный комплекс упражнений несимметричной гимнастики (см. приложение 4г). Упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке (п.2.2).</p>		Соблюдать правильность выполнения упражнений. Релаксация сопровождается спокойной мелодией. Во всех упражнениях тренер варьирует объем нагрузки в зависимости от состояния их физической и физической подготовленности.
		СФП	<p>Бег с лидером по площадке.</p> <p>Подвижные игры: «Ногой по мячу», «Удочка», «Догони мяч», «Коршун и наседка» и другие. Примерный комплекс упражнений с резиновой лентой (см. Приложение 5). Совершенствование защитных действий игроков. Совершенствование атакующих действий (бросков и др.). Учебная игра.</p>		Лидер - слабовидящий ребенок или тренер.
10	Июнь	Коррекционная	<p>Нервно-мышечная релаксация по Джекобсону (п.2.5.8). Пальчиковая гимнастика (п.2.5.9). Примерный комплекс дыхательных упражнений (см.п.2.5.4).</p>		Больше времени уделять учебной игре.
		ОФП	<p>Разновидности ходьбы в движении. Бег на месте с упором в стену или восхождение</p>		Занятия строятся с учетом

		<p>на скамейку на время.</p> <p>Комплекс ОРУ без предмета (см. Приложение 4а).</p> <p>Примерный комплекс ОРУ с гантелями 0,5кг (см. Приложение 3).</p> <p>Прыжки на двух ногах; прыжки на правой и левой ноге на месте, прыжки вправо, влево на двух ногах через веревочку на полу и другие.</p> <p>Упражнения в равновесии (проба Ромберга в трех позах, удержания равновесия с согнутой ногой (правой/левой); с прямой ногой вперед, в сторону, назад (правой/левой).</p>	<p>индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки.</p>
СФП	<p>Бег с лидером по площадке.</p> <p>Примерный комплекс упражнений с резиновой лентой (см. Приложение 5).</p> <p>Примерный комплекс упражнений на ортопедических мячах (см. Приложение 9).</p>	<p>Лидер - слабовидящий ребенок или тренер.</p>	
Технико-тактическая	<p>Совершенствование защитных действий игроков.</p> <p>Совершенствование атакующих действий (бросков и др.).</p> <p>Учебная игра.</p>	<p>Больше времени уделять учебной игре.</p>	
	<p>Врачебно-педагогические наблюдения:</p> <p>Оценка физического развития и функционального состояния (см. раздел VI. Врачебно-педагогические наблюдения).</p> <p>Контрольные испытания физической подготовленности (см. раздел VI. Врачебно-педагогические наблюдения).</p>	<p>Выполняет тренер совместно с врачом.</p> <p>Выполняет тренер.</p>	





3.2 Методика проведения занятий в СОГ второго года обучения.

Второй год учебно-тренировочного процесса игроков с нарушением зрения по голболу направлен на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями, коррекцию основных координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстроту реагирования, равновесие, вестибулярную устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения. В коррекционной подготовке второго года обучения основными средствами остаются: дыхательная гимнастика, упражнения для коррекции осанки, зрения и плоскостопия, пальчиковая гимнастика и упражнения на расслабление.

В дыхательной гимнастике необходимо добиваться полноценного полного дыхания, совершенствования полного выдоха, правильного диафрагмального дыхания из разных исходных положений.

В упражнениях лечебной физической культуры (ЛФК), направленных на коррекцию нарушений осанки и плоскостопие, добиваться более точного и правильного выполнения упражнений и увеличения дозировки упражнений.

В мышечной релаксации научиться поэтапно расслаблять мышцы плечевого пояса и рук, туловища, ног.

Для второго года обучения характерна тенденция уменьшения часов на общую физическую подготовку, увеличение дозировки в выполнении общеразвивающих упражнений без предмета и с предметами.

Количество часов в специальной физической подготовке и технико-тактической увеличивается. Учебный процесс направлен на совершенствование полученных двигательных умений и навыков игры голбол, совершенствование физических качеств игроков, отработку бросков на точность, отработку основных упражнений в защите, увеличение участия спортсменов в спортивно-массовых мероприятиях и соревновательной деятельности. Двигательные действия совершенствуются путем многократного повторения: основных технических элементов в голболе, отработки игровых ситуаций. Упор в обучении делается на совершенствование действий в падении и защите (индивидуальных и командных). Уделяется внимание для объяснения тактики игры для выигрыша.

Во втором году обучения голболу осуществляются более интенсивные тренировки организма, цель которых, восстановление нарушенных функций, повышение адаптационно-компенсаторных возможностей организма, обучение новым двигательным навыкам и их совершенствование в процессе учебно-тренировочных занятий. Для повышения эффективности и эмоционального фона занятий большое внимание уделяется подвижным играм, эстафетам.

В начале и конце учебного года определяется оценка физического развития, функционального состояния и двигательной подготовленности детей. Функциональные пробы и тесты двигательной подготовленности для занимающихся подбираются индивидуально для каждого игрока, с учетом основного и сопутствующих диагнозов заболевания и заносится в протоколы, по которым отслеживается динамика результатов антропометрии, функциональных проб и тестов физической подготовленности детей с нарушением зрения, проводится анализ.



IV. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Согласно международной классификации болезней МКБ - 10 заболевания глаз и его придаточного аппарата классифицируются:

Н00-Н59 Болезни глаза и его придаточного аппарата

4.1. Организация и проведение врачебно-педагогического контроля

Врачебно-педагогический контроль в условиях физкультурно-спортивных занятий – ведущее звено в системе управления физическим здоровьем занимающихся, так как дает информацию о состоянии их здоровья, физической работоспособности и подготовленности, обеспечивает обратную связь на основе информации об изменениях в различных системах организма под воздействием различных средств физической культуры и спорта; определяет рациональные управляющие воздействия (средства, формы и методы физической культуры и спорта).

Врачебный контроль за состоянием здоровья детей с ООП осуществляется специалистами поликлиник по месту жительства детей, допуск к спортивно-оздоровительным занятиям выдает врач общей практики или узкий специалист, у которого ребенок состоит на диспансерном учете. На основе этого допуска и результатов углубленного медицинского обследования, врач спортивной медицины дополнительного образовательного учреждения, допускает ребенка к занятиям адаптивными видами спорта. Углубленное медицинское обследование детям с ООП, занимающимся адаптивной физической культурой и спортом, рекомендуется проходить два раза в год. Результаты медицинских обследований детей с ООП заносятся во врачебно – контрольные карты (личные карты занимающихся).

Врачебно - педагогический контроль детей с нарушением зрения, занимающихся гольфом, заключается в отслеживании динамики показателей функциональной диагностики и результатов учебно-тренировочного процесса по тестированию физической подготовленности. Функциональная диагностика, определяется по показателям физического развития и функционального состояния. Физическая подготовленность определяется по тестам общей физической подготовки. Данные функциональной диагностики и физической подготовленности измеряются в начале и в конце учебного года и заносятся в протоколы (см. Приложение 10).

Эти данные позволяют точнее планировать и корректировать учебно-тренировочный процесс, тем самым способствуя улучшению его качества и эффективности.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния детей с нарушением зрения, занимающихся гольфом целесообразно использовать показатели дневника самоконтроля (см. Дневник самоконтроля в электронном сопровождении).

4.2 Функциональная диагностика детей с нарушением зрения

Измерения показателей физического развития (антропометрических показателей) и функционального состояния (функциональных проб) занимающихся выполняет тренер совместно с врачом в начале и в конце учебного года на заключительных учебно-тренировочных занятиях.

Предлагаемые пробы выполняются избранно, с учетом индивидуального подхода к спортсмену, а также с учетом основного и сопутствующих заболеваний.

В данном разделе нормы и значения показателей физического развития и



функционального состояния представлены для здоровых нетренированных детей.

Антропометрические показатели

Рост стоя измеряется ростом. При измерении роста стоя, занимающийся становится спиной к вертикальной стойке, касаясь ее пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Планшетку опускают до соприкосновения с головой.

Масса тела определяется взвешиванием на рычажных медицинских весах.

Индекс массы тела (ИМТ) - величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. ИМТ важен при определении показаний для необходимости лечения.

Как рассчитать индекс массы тела (ИМТ)

Индекс массы тела можно вычислить по формуле:

Показатель массы тела в килограммах следует разделить на показатель роста в метрах, возведенный в квадрат, т.е.:

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} : \{\text{рост (м)}\}^2$$

В соответствии с рекомендациями ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения) разработана следующая интерпретация показателей ИМТ, которая отображена в таблице 2.

Таблица 2

Значение и соответствие ИМТ

Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы
16-18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,5-25	Норма
25-30	Избыточная масса тела (предожирение)
30-35	Ожирение первой степени
35-40	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)

Дыхательная экскурсия грудной клетки

Экскурсия – очень важный показатель функционального состояния грудной клетки и дыхательного аппарата в целом.

Для определения данного показателя производится измерение окружности грудной клетки на максимальном вдохе и на максимальном выдохе. Разница между этими измерениями равна дыхательной экскурсии грудной клетки. Ленту накладывают сзади под нижними углами лопаток. Спереди по нижнему краю околососковых кружков у мужчин и детей.

$$\text{ЭГК} = \text{макс. вдох} - \text{макс. выдох} = \dots$$

В таблице 3 представлена оценка дыхательной экскурсии грудной клетки.

Таблица 3

Оценка экскурсии грудной клетки



Значение	Интерпретация результата
5 и менее	Недостаточное развитие
5 – 8	Среднее развитие
8 и более	Хорошее развитие

Кистевая динамометрия

Кистевая динамометрия - измерение силы мышц-сгибателей пальцев. Динамометрия кисти выглядит как одномоментное максимальное воздействие на прибор мышечных волокон. Для определения абсолютного показателя силы мышц-сгибателей кисти испытуемый в положении стоя отводит вытянутую руку с динамометром (подвижной частью к пальцам) под прямым углом к туловищу (на уровне плеча). Вторая, свободная рука, опущена и расслаблена. По сигналу экспериментатора испытуемый дважды выполняет максимальное усилие на динамометре (максимально его сжимает) на каждой руке. Фиксируется лучший результат.

Показатели функционального состояния

Частота сердечных сокращений - это физиологический показатель нормального ритма сердцебиения.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) – подсчитывается на лучевой артерии по десятисекундным отрезкам времени 6 раз для того, чтобы определить его частоту за 1 минуту и ритмичность. Ритмичным считается пульс в том случае, если количество ударов за 10-секундные промежутки не отличается больше чем на 1 удар (например, пульс, 10, 10, 11, 10, 10, 10 ударов). Аритмичность пульса – значительные колебания числа сердечных сокращений за 10 секундные отрезки времени (например, 9,12,10,13,11,8 ударов). Помимо частоты и ритмичности пульса учитываются его напряжение и наполнение. Возрастная норма ЧСС у детей приведена в таблице 4.

Таблица 4

Возрастная норма ЧСС у детей

Возраст	Частота сердечных сокращений в минуту	Возраст	Частота сердечных сокращений в минуту
7 лет	85-90	10 лет	78-85
8 лет	80-85	11 лет	78-84
9 лет	80-85	12 лет	75-82

Артериальное давление (АД) АД – важный показатель функционирования сердечно-сосудистой системы, измеряется механическим прибором для измерения давления. Полученные цифры максимального и минимального давления записываются в виде дроби: в числителе мах (максимальное), в знаменателе – мин (минимальное) и регистрируются в соответствующей графе задания так: артериальное давление в покое – 120/ 70 мм.рт.ст. (ртутного столба).

При первичном исследовании необходимо измерение артериального давления на обеих руках, так как оно может быть разным из-за патологии сосудистой системы (сужение дуги аорты, подключичной артерии и др.). Если артериальное давление на



одной руке отличается больше чем на 10 мм.рт.ст, это необходимо учитывать при последующих исследованиях, измеряя давление на той руке, где определялись большие цифры АД.

В таблице 5 приведены граничные показатели АД у детей разного возраста.

Таблица 5
Граничные показатели АД у детей разного возраста

Возрастные границы	Уровень, мм.рт.ст.	
	Систолическое	Диастолическое
От 5 до 6 лет – дошкольный период	100–116	60–76
От 6 до 9 лет – ранний школьный этап	100–122	60–78
От 9 до 12 – средний школьный возраст	110–126	70–82
От 12 до 15–17 – старший школьный период	110–136	70–86

Пульсовое давление определяется разницей между систолическим артериальным давлением и диастолическим артериальным давлением.

Пульсовое давление = систолическое – диастолическое

Пример: АД 120/80

$120 - 80 = 40$ – пульсовое давление

В норме пульсовое давление 40-50 мм.рт.ст.

Функциональные пробы на сердечно - сосудистую систему

Проба Мартинэ-Кушелевского

Проба позволяет произвести оценку скорости адаптации организма на физическую нагрузку, а также уточнить время, необходимое на восстановительные процессы.

После 5 минутного отдыха в положении сидя подсчитать пульс за 10 секунд (ЧСС₁).

Испытуемый выполняет 20 приседаний за 30 с., затем подсчитать пульс после нагрузки за 10 секунд (ЧСС₂). Оценку реакции пульса на физическую нагрузку определяем сопоставлением данных частоты сердечных сокращений в покое (до нагрузки) и после нагрузки, т.е. определяется процент учащения пульса. ЧСС в покое принимают за 100%, разницу в частоте до и после нагрузки - за X. Составляем пропорцию и выводим формулу:

$$\% \text{ прироста} = ((\text{ЧСС}_2 - \text{ЧСС}_1) \times 100) / \text{ЧСС}_1$$

Например, пульс до начала нагрузки был равен 12 ударам за 10 секунд, а после - 20 ударов:

$$\frac{12 - 100\%}{8} = X = (8 \times 100) / 12$$

$$8 - X\%$$

Прирост ЧСС после нагрузки составляет 66,6%.

Оценка: увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) после нагрузки до 25% оценивается на «отлично», 25-50%- «хорошо», 51-75%- «удовлетворительно». Более 101%- «очень плохо».

6-моментная функциональная проба

Проба используется для оценки физической работоспособности.

1. После 5-минутного отдыха лежа сосчитать пульс в течение 1 минуты (на сон-



ной артерии или на груди).

2. Спокойно подняться простоять 1 минуту и подсчитать пульс в течение 1 минуты.
3. Вычислить разницу (между значениями стоя и лежа) умножить эту цифру на 10.
4. Сделать 20 глубоких полных приседаний в течение 40 сек. При этом руки поднимать энергично вперед, а при вставании опускать вниз. Сразу после приседаний сесть и подсчитать пульс в течение 1 минуты.
5. Сосчитать пульс в течение 2-й минуты после приседаний.
6. Также сосчитать пульс в течение 3-й минуты.
7. Все полученные цифры сложить.

После значительных физических нагрузок этот суммарный показатель повышается. Через 16-24 часа возвращается к исходным величинам. Чем меньше суммарный показатель, тем выше работоспособность. В таблице 6 можно увидеть соответствие суммарного показателя ЧСС уровню работоспособности.

Таблица 6

Соответствие суммарного показателя ЧСС в 6-моментной пробе уровню работоспособности

Уровень работоспособности	Суммарный показатель 6-моментной пробы (20 приседаний)
Высокий	340 и ниже
Выше среднего	350-400
Средний	400-450
Низкий	460 и выше

Функциональный показатель работы дыхательной системы

Частота дыхательных движений - число дыхательных движений (циклов вдох-выдох) за единицу времени (обычно 1 минуту). Подсчёт числа дыхательных движений осуществляется по числу перемещений грудной клетки и передней брюшной стенки. Для измерения нужно:

- удобно уложить или усадить ребёнка;
- согреть свои руки;
- положить руку на живот или грудную клетку (не фиксируя внимания ребёнка);
- с помощью секундомера подсчитываем количество дыхательных движений

за 1 минуту.

Частота дыхательных движений (ЧДД) в зависимости от возраста:

31-23 – доля детей от 7 до 9 лет;

18-20 – в 10-12 лет;

16-18 – для подростков в возрасте от 13 до 15.

Проба Ромберга для оценки функционального состояния нервно-мышечного аппарата

Проба Ромберга это одна из разновидностей неврологических тестов, с помощью которых специалисты оценивают статическую координацию конкретного человека. Проба Ромберга используется для определения степени статической



атаксии человека, а также его общих координационных возможностей в пространстве.

Методика выполнения

Она состоит из трех позиций. В первом положении ступни ставятся вместе параллельно друг другу, во втором ступни находятся одна за другой на одной линии так, чтобы большой палец одной ноги касался пятки другой, в третьем - стоят на одной ноге, а пятка другой приставляется к коленной чашечке опорной ноги.

Оценка «хорошо» - если в каждой позиции учащийся сохраняет равновесие в течение 15 секунд, при этом не наблюдается пошатывание тела, дрожание рук или век (тремор). При пошатывании и треморе оценка «удовлетворительно». Если равновесие в течение 15 секунд нарушается - «неудовлетворительно».

Ортостатическая проба для оценки функционального состояния вегетативной нервной системы, ее симпатического отдела.

Ортостатическая проба - метод исследования и диагностирования состояния сердечно-сосудистой и нервной систем. Эта простая проба позволяет выявить нарушения в регуляции работы сердца, характеризует возбудимость симпатического отдела вегетативной нервной системы.

Утром, проснувшись, спокойно полежать 2 – 3 минуты, затем измерить частоту сердечных сокращений и встать. Через 1 – 2 минуты вновь измерить пульс, теперь в положении стоя.

Оценка пробы:

Ущажение пульса на 6-12 ударов говорят о хорошей реакции сердца на нагрузку, связанную с переменной положения тела.

Ущажение пульса на 13-18 ударов следует считать удовлетворительной реакцией, реакция свидетельствует о повышенной реактивности симпатического отдела вегетативной нервной системы, что присуще недостаточно тренированным лицам.

Ущажение пульса свыше 20 ударов – неблагоприятной реакцией, слабая реакция наблюдается в случае сниженной реактивности симпатического отдела и повышенного тонуса парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, является следствием развития состояния нетренированности.

Методика экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям (теппинг-тест Е. П. Ильина)

Цель: определение свойств нервной системы.

Оборудование: стандартные бланки, представляющие собой листы бумаги (203 x 283 мм), разделенные на шесть расположенных по три в ряд равных прямоугольника, секундомер, карандаш.

Описание. Методика основана на определении динамики максимального темпа движения рук. Опыт проводится последовательно сначала правой, а затем левой рукой. Тестирование осуществляется индивидуально, занимает не менее 2 мин.

Инструкция. По сигналу экспериментатора вы должны начать проставлять точки в каждом квадрате бланка. В течение 5 с необходимо поставить как можно больше точек. Переход с одного квадрата на другой осуществляется по команде экспериментатора, не прерывая работы и только по направлению часовой стрелки. Все время работайте в максимальном для себя темпе. Возьмите в правую (или левую руку) карандаш и поставьте его перед первым квадратом стандартного



бланка.

Экспериментатор подает сигнал: «Начали», а затем через каждые 5 сдает команду: «Перейти на другой квадрат». По истечении 5 с работы в шестом квадрате экспериментатор подает команду: «Стоп».

Обработка результатов включает следующие процедуры:

- 1) подсчитать количество точек в каждом квадрате;
- 2) построить график работоспособности, для чего отложить на оси абсцисс 5-секундные промежутки времени, а на оси ординат – количество точек в каждом квадрате.

Интерпретация результатов. Сила нервных процессов является показателем работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом. Сильная нервная система выдерживает большую по величине и длительности нагрузку, чем слабая. Полученные в результате варианты динамики максимального темпа могут быть условно разделены на пять типов:

1. Выпуклый тип. Темп нарастает до максимального в первые 10–15 с работы; впоследствии, к 25–30 с, он может снизиться ниже исходного уровня (т. е. наблюдавшегося в первые 5 с работы). Этот тип кривой свидетельствует о наличии у испытуемого сильной нервной системы.

2. Ровный тип. Максимальный темп удерживается примерно на одном уровне в течение всего времени работы. Этот тип кривой характеризует нервную систему испытуемого как нервную систему средней силы.

3. Нисходящий тип. Максимальный темп снижается уже со второго 5-секундного отрезка и остается на сниженном уровне в течение всей работы. Этот тип кривой свидетельствует о слабости нервной системы испытуемого.

4. Промежуточный тип. Темп работы снижается после первых 10–15 с. Этот тип расценивается как промежуточный между средней и слабой силой нервной системы – средне-слабая нервная система.

5. Вогнутый тип. Первоначальное снижение максимального темпа сменяется затем кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня. Вследствие способности к кратковременной мобилизации такие испытуемые также относятся к группе лиц со средне-слабой нервной системой.

4.3 Контрольные испытания по физической подготовке

С целью контроля физической подготовленности и эффективности реализации программы для детей с нарушением зрения, занимающихся гольфом, на спортивно-оздоровительном этапе обучения, необходим подбор специальных тестов, которые не были бы противопоказаны для данной категории детей. Тестирование проводится в начале и конце учебного года.

Тестирование необходимо начать с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов), предоставляя участникам достаточного периода отдыха между выполнением тестов. Кроме того, перед тестированием спортсмены должны пройти общую разминку.

Предлагаемые тесты выполняются избранно, с учетом индивидуального подхода к спортсмену, с учетом основного и сопутствующих заболеваний. Тренеру достаточно выбрать и провести по одному тесту для определения развития тех основных способностей, которые представлены ниже.



Для определения силовых способностей используют:

1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз).

Упражнение выполняется в спортивном зале или на открытой площадке. При выполнении упражнения ноги должны составлять прямую линию вместе с туловищем и головой, кисти разведены на ширине плеч, а пятки упираются в опору, подбородок находится над турником. Принять положение виса лежа. Подтянуться, согнув в локтях руки, чтобы грудь практически прикоснулась турника. Разогнуть руки на вдохе, плавно опуститься в исходное положение.

Под перекладиной – для обеспечения безопасности участников должен находиться мат. Упражнение выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки в подтягивании из виса лежа на низкой перекладине:

- подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется толчком ног;
- широкий хват при выполнении исходного положения.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу или в упоре на гимнастической скамейке (количество раз).

Тест выполняется из исходного положения: упор лежа полу, упор на гимнастическую скамейку, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 гр., плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без дополнительной опоры. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом тренера. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы), вернуться в исходное положение, и зафиксировав его на 1 сек., продолжить выполнения испытания.

3. Приседание (количество раз).

Приседание выполняется из исходного положения: стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. Упражнение выполняется на твердой, ровной поверхности. По команде стартера тестируемый начинает выполнять динамические приседания до глубокого приседа максимальное количество раз. Тест выполняется по 1 человеку.

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине без учета времени (количество раз).

Тест выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате или коврик, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки при выполнении испытания:

- отсутствие касания локтями бедер(коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.



Для определения гибкости используют:

1. Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см).

Наклон выполняется из исходного положения сидя на гимнастическом коврике с прямыми ногами в коленях и ступнями ног расположенными вместе. Тестируемый выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей определить выпрямление ног в коленях (шорты, легинсы), без обуви.

При выполнении испытания, по команде тренера, участник выполняет два предварительных наклона вперед, скользя пальцами рук по линейке измерения. Линейка для измерения фиксируется тренером от стоп тестируемого. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Результат: определяется с точностью до 1 см. Касание пальцами разметки до уровня стопы записывается в протокол со знаком «-» (недостаточная гибкость касания); касание разметки на уровне стопы – «0»; результат за уровнем стопы записывается знаком «+» (повышенная гибкость касания).

Ошибки при выполнении наклона вперед из положения сидя с прямыми ногами (см):

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

2. Выкрут прямых рук назад, взявшись за гимнастическую палку или веревку (см) – подвижность в плечевых суставах

Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем лучше показатели гибкости данного сустава, и наоборот.

Ошибки при выполнении выкрута прямых рук назад взявшись за гимнастическую палку или веревку (см):

- сгибание рук в локтевых суставах;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Для определения скоростно-силовых способностей используют:

1. Метание мяча весом 150 г (м)

Метание мяча весом 150г. проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены. Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Изменение производится от линии метания до места приземления мяча.

Ошибки:

- заступ за линию метания;
- снаряд не попал «коридор»;
- попытка выполнена без разрешения тренера.

2. Бросок набивного мяча (500г. или 1000г.) двумя руками из-за головы.

Исходное положение - сидя, ноги на ширине плеч, колени выпрямлены, пятки - на линии старта. Исходное положение в данном нормативе соблюдается строго по



указанным параметрам. Для выполнения теста необходимо совершить бросок мяча из исходного положения двумя руками из-за головы. Участнику предлагаются две попытки. В зачет идет лучшая попытка. Каждый выход на старт, вне зависимости от результата, считается одной из попыток.

Для определения ловкости используют:

1. Удержание равновесия без дополнительной поддержки на одной и другой ноге - тест на состояние вестибулярного аппарата.

Выполняется стоя на правой (левой) ноге, левая согнута в колене, руки на пояс – измеряется удержание равновесия без дополнительной поддержки на одной и другой ноге в секундах. Отслеживается динамика результатов.

Для определения выносливости используют:

1. Ускоренная ходьба 500 м. (без учета времени)

Тест показан только для слабовидящих детей

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Ориентировочная скорость ходьбы зафиксирована в таблице 7.

Таблица 7

Скорость ускоренной ходьбы:

Очень медленная ходьба	60-70 шагов в мин.
Медленная	70-80
Средняя	80-90
Быстрая	90-100
Очень быстрая	110-120

2. Скандинавская ходьба 500, 1000 м. (без учета времени) - ходьба с палками

Тест показан только для слабовидящих детей

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Для ходьбы с палками используются специальные палки, которые значительно короче классических лыжных палок. Отличительной особенностью палок для ходьбы является то, что в ручках закреплённые ремешки напоминают перчатки без пальцев. Это помогает отталкиваться, не сжимая ручку палки.

Подбор палок для скандинавской ходьбы.

Длина палки подбирается по формулам, в зависимости от подготовки ходока:
рост человека х 0,66.

Например: рост 171 см х 0,66 = 112,86 (можно использовать палки 110 см).

Телескопические палки позволяют точно подобрать длину палки в соответствии с ростом человека.



V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Количество изделий
1	Площадка для голбола с разметкой	1
2	Ворота	2
3	Мяч для голбола	комплект
4	Игровые очки	комплект
5	Табло	1
6	Часы	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь		
1	Мяч набивной (медицин бол) 0,5-3кг.	комплект
2	Мяч гимнастический	комплект
3	Мяч волейбольный	комплект
4	Гантели 0,5кг.	комплект
5	Палки гимнастические	комплект
6	Обруч гимнастический	комплект
7	Скакалка	комплект
8	Коврик гимнастический	комплект
9	Массажный мячик	комплект
10	Спортивная лента	комплект
11	Мячик теннисный	комплект
12	Свисток	4
13	Колокольчики	4
14	Бубен	4
15	Погремушки	комплект
16	Резиновый эспандер для кистей рук (кольцо)	комплект
17	Скамейка гимнастическая	комплект
18	Стенка гимнастическая	комплект
19	Перекладина	1
20	Реабилитационные тренажерные устройства	комплект
21	«Педальки» для развития равновесия и формирования навыка правильной осанки	2
22	Конус для развития вестибулярного аппарата	2
23	Мат гимнастический	4
24	Ароматизированные мячи	комплект
25	Секундомер	2



26	Сантиметровая лента	1
27	Линейка	1
28	Кушетка массажная	1
29	Специальные устройства для хранения мячей	1
30	Аптечка медицинская	1
Средства функциональной диагностики		
1	Весы	1
2	Ростомер	1
3	Динамометр	2
4	Спирометр	2
5	Дневник самоконтроля	на каждого

Оборудование и инвентарь для гольбола

Площадка для гольбола

Площадка, на которой играют в гольбол, должна представлять собой прямоугольник размером 18 метров (+/- 0,05м) в длину и 9 метров (+/- 0,05м) в ширину. Измерения проводятся по внешним краям площадки. На полу должна быть нанесена разметка только для гольбола и больше ничего (рис.1)

Командная зона

Командной зоной является площадка размером 9 метров (+/- 0,05м) длиной, отмеряя от внешнего края линии ворот к центральной линии. Задний край зоны является линией ворот.

Ориентировочные (позиционные) линии для игроков

Две наружные позиционные линии для игроков размещаются в командной зоне на расстоянии 1,5 метра (+/- 0,05м) от линии ворот. Эти линии должны быть 1,5 метра (+/- 0,05м) длиной и располагаться внутрь от внешнего края боковой линии по направлению к середине командной зоны. Эти линии должны быть на обеих сторонах командной зоны.

Кроме того, в командной зоне размещаются две центральные позиционные линии. Они находятся посередине командной зоны по направлению внутрь от линии защиты и от линии ворот, перпендикулярно этим линиям. Они должны быть длиной 0,5 метра (+/- 0,05м). Дополнительно от линии защиты отходят две позиционные линии длиной по 0,15 метра (+/- 0,05м), располагающиеся перпендикулярно к ней и по направлению к линии ворот, на расстоянии 1,5 метра (+/- 0,05м) от боковой линии.

Зона приземления

Перед командной зоной располагается зона приземления. Эта зона имеет ширину 9 метров (+/- 0,05м) и длину 3 метра (+/- 0,05м).

Нейтральная зона

Оставшаяся часть поля, расположенная между двумя зонами приземления в центре площадки - это нейтральная зона. Ее длина - 6 метров (+/- 0,05м). Нейтральная зона должна быть разделена посередине центральной (средней) линией на две



половины по 3 метра (+/- 0,05м).

Зона скамейки запасных игроков

Скамейки для запасных игроков размещаются на каждой половине площадки со стороны стола хронометриста, минимум в 3 метрах от боковой линии игровой площадки. Зона скамейки запасных должна располагаться как можно ближе к столу хронометриста и не должна быть на одной линии с командной зоной. Зона скамейки запасных должна быть длиной 4 метра (+/- 0,05м) и ограничена передней 4-х метровой (+/- 0,05м) линией и двумя боковыми линиями длиной не менее 1 метра. Во время игры все члены команды должны оставаться в этой предназначенной для них зоне. В перерыве команды меняются зонами. Зона скамейки запасных должна находиться на той же половине площадки, что и команда.

Если игрок желает покинуть поле после травмы или по какой-либо другой причине, он должен сопровождаться лицом, одетым в отличительный свитер, как предусмотрено организационным комитетом турнира.

Разметка

Все линии разметки на площадке должны быть шириной 0,05 метра (+/- 0,01м), наноситься четко и быть хорошо осязаемыми на ощупь для ориентировки игроков. Под каждой лентой, обозначающей линию, по ее центру, должен находиться шнур толщиной 0,003 метра (+/- 0,0005м).

Официальная линия тайм-аута

Вокруг игровой площадки наносится не осязаемая на ощупь линия на расстоянии 1,5 метра (+/- 0,05м) от боковых линий и линий ворот. Когда мяч пересекает эту линию, судья должен сообщить при помощи свистка об официальном тайм-ауте.

Оборудование

Ворота

Ширина ворот должна быть 9 метров (+/- 0,05м). Стойки ворот должны быть круглыми и высотой 1,30м (+/- 0,02м). Стойки и верхняя планка должны быть твердыми. Стойки ворот должны находиться за пределами игровой площадки, но на одной линии с линией ворот.

Измерения должны производиться внутри ворот. Максимальный диаметр стоек ворот и верхней планки не должен превышать 0,15м. Конструкция ворот должна быть безопасной.

Мяч

Мяч, используемый для игры среди мужчин, должен весить 1250г, а для игры среди женщин - 950г. Он должен содержать внутри колокольчики и иметь 8 отверстий. Окружность мяча составляет около 76 сантиметров. Сделан он из резины с усилением, как определено Спортивным техническим комитетом ИБСА. Для большинства чемпионатов мяч должен быть одобрен Техническим делегатом, назначенным ИБСА.

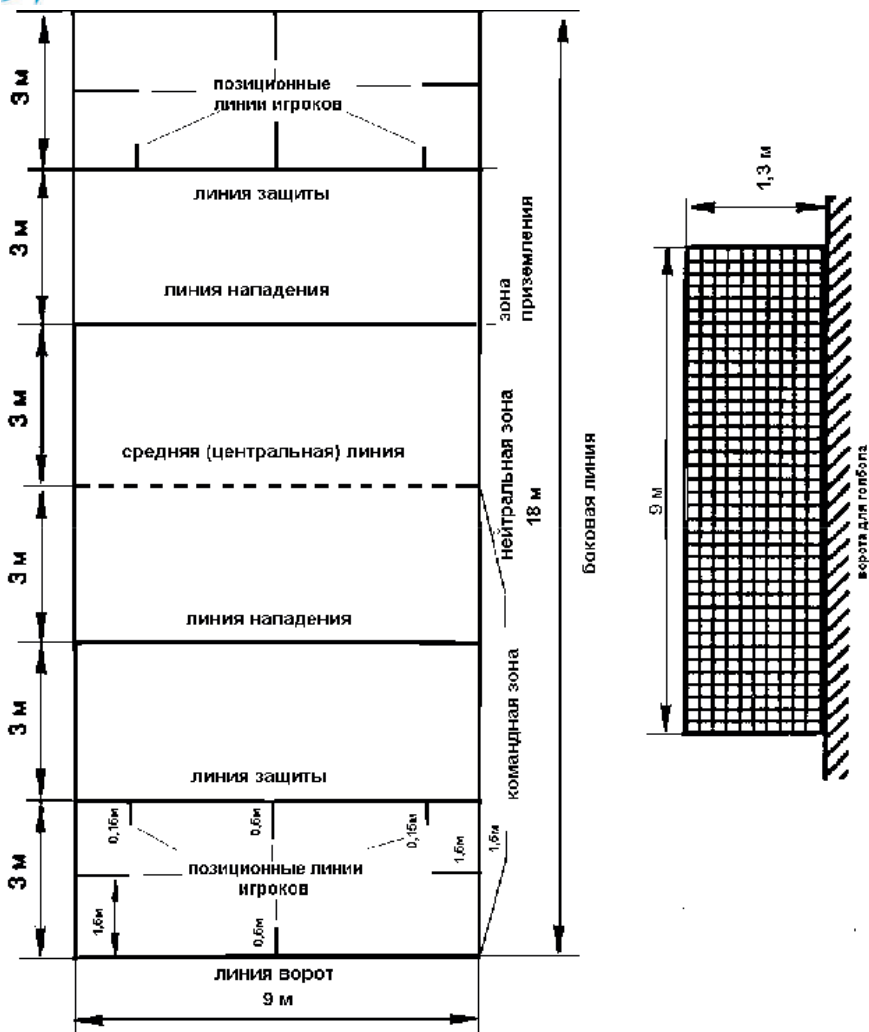


Рисунок 1. Площадка для голбола

Спортивная форма для соревнований

Все участники соревнований во время игры должны быть одеты в официально принятые футболки. Футболки на груди и на спине должны иметь номера от 1 до 9, минимальная высота цифр - 20см. Защита игрока не должна быть толще 10см. На Паралимпийских играх и чемпионатах мира экипировка игроков в команде (футболка, шорты и носки) должна быть одинаковой; она может нести рекламу в соответствии с утвержденными организационным комитетом требованиями.



Очки и контактные линзы

Ношение очков и контактных линз запрещено.

Игровые очки

На площадке все игроки должны носить игровые очки начиная с первого свистка любой половины игры до ее окончания. Это время включает саму игру, дополнительное время и выполнение свободных бросков. Если во время тайм-аута запасные игроки выходят на игровую площадку, они должны надеть игровые очки.

Глазные повязки

На всех крупных чемпионатах, как определено Подкомитетом ИБСА по голболу, все игроки должны надевать на глаза повязки под присмотром технического делегата ИБСА по голболу.

Спортивная форма учащихся для учебно-тренировочных занятий должна быть следующая: футболка, спортивное трико или спортивный костюм, носки, кроссовки или кеды.



VI. СПИСОК ЦИТИРУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Азарян Р. Н. Физическое воспитание слепых и слабовидящих школьников в режиме дня Текст. / Р. Н Азарян М.: Знание, 1987. - 81 с.
2. Горошников Е. Н. Спортивные игры для незрячих: метод. пособие / Е. Н. Горошников, М. М. Иванов; Всерос. о-во слепых. - М. : ВОС, 1988. - 55,[1] с. : ил.; 21 см.
3. Демиргочлян Г.Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников./ Г.Г. Демиргочлян - М.: Советский спорт, 2000 - 160 с.
4. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие./С.П. Евсеев - М.: Советский спорт, 2000 - 240 с.
5. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры. - 2-е изд., испр. и доп. Москва. – «Советский спорт», - 2005. - 296 с.
6. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 2:
Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С.П.Евсеева. Москва. - Советский спорт, - 2005. - 448с.
7. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. - М. : Спорт, 2016. - 616 с. : ил.
8. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учеб. пособие / Под ред. С.Ф. Курдыбайло.- М.: Советский спорт, 2002. - 184 с.
9. Корнев А.В. Голбол (спорт слепых). Учебное пособие / Автор-составитель А.В. Корнев / Под ред. М.А.Правдова – Шуя: Изд-во Шуйский филиал ИвГУ, 2013. – 100 с.
10. Касаткин Л.Ф. Коррекция недостатков физического развития и ориентировки в пространстве слепых детей./Л.Ф. Касаткин - М.: Просвещение, 2007 - 232 с.
11. Матюшина А.С. Основы спортивной тренировки // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. LXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 3(63), 2018.
12. Попов С.Н. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура) / Под общей ред. проф. С. Н. Попова. Изд. 3-е. — Ростов н/Д: Феникс, 2005. — 608 с. (Высшее образование.)
13. Правила по голболу 2014-2017год. Международной федерации спорта слепых (ИСБА).
14. Сековец Л.С. Коррекционная направленность физического воспитания дошкольников с нарушением зрения: Монография / Л.С. Сековец. – Н.Новгород: Вектор-ТИС, 2008. – 440 с.
15. Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушенным зрением: Методические рекомендации для учителей, воспитателей, родителей./Л.Н. Ростомашвили - СПб., 2001 - 35с.
16. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ.учреждений высш. проф. образования/ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов – 11-е изд. стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с.
17. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие / Л.В. Шапкова. – М.: Сов. спорт, 2004. – 464 с.



VII. ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Общие положения

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, разделенная 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 (рис.2).

1. Составкоманды

В начале турнира команда должна состоять из 3-х игроков и максимум трёх человек на замену. Каждая команда ограничивается тремя сопровождающими на скамейке запасных. Перед игрой судья должен быть уведомлен в письменной форме об игроке, не принимающем участия в соревновании, но одетым в футболку своей команды, как предусмотрено организационным комитетом турнира.

2. Судьи

2.1. Необходимоеколичество

В каждой игре принимают участие двое судей в поле, четверо судей у ворот, один судья-счётчик, один хронометрист, один «судья 10 секунд», секретарь. На всех крупных чемпионатах требуется двое «судей 10 секунд».

3. Игра

3.1. Продолжительностьигры

Полное время игры составляет 20 минут, оно разделено на две равные половины по 10 минут. Перерывы между играми должны быть, по крайней мере, 5 минут. На Паралимпийских играх и чемпионатах мира дается минимум 15 минут между играми. Хронометрист дает звуковое предупреждение за 5 минут до начала игры и также он дает звуковое предупреждение за 30 секунд перед началом любой половины игры. Любая половина считается законченной по истечении ее времени. Перерыв между половинами игры длится 3 минуты. Игра начинается по истечении 3 минут. Игроки, собирающиеся играть, должны быть готовы к проверке своих игровых очков и повязок за 1 минуту 30 секунд до начала игры. Если команда не готова начать игру по истечении 3 минут, то назначается штраф за задержку игры. Время игры останавливается во время выполнения пенальти. Игра начинается и заканчивается по свистку судьи.

3.2. Дополнительноевремя

В случае ничейного результата, когда необходимо определить победителя, назначаются 2 дополнительные 3-х минутные половины для определения победителя. Команда, первая забившая гол, считается победителем и игра завершается.

Второй жребий определит, какая из команд первой бросает мяч, а какая защищается в начале дополнительного времени. Во время второй дополнительной половины стартовые ситуации меняются, и команды меняются скамейками в течение 3-х минутного перерыва.

Если всё же остаётся ничья, а определить победителя необходимо, то выполняются свободные броски.



3.3. Жребий

Перед началом игры судья или же назначенное официальное лицо проводит жеребьевку. Победитель выбирает либо ворота, либо право первого удара. В начале второй половины ворота и броски меняются.

3.4. Переориентации гроков

Во время соревнований оказывать помощь игрокам на поле разрешается только судье и только при защите во время выполнения пенальти, если защитники оказались за пределами игровой площадки. В любое другое время помощь игроку для его ориентировки на поле наказывается штрафом за персональную задержку игры.

3.5. Гол

Всякий раз, когда мяч полностью пересекает линию ворот и оказывается в воротах, это считается голом. Однако, гол может быть и не засчитан судьей на поле или судьей у ворот, вводящим мяч в игру. Гол засчитывается, если мяч полностью пересек линию ворот до истечения времени. Если глазная повязка защищающегося игрока сбивается мячом, и мяч впоследствии попадает в ворота, то гол засчитывается.

3.6. Тайм - аут

3.6.1. Командный тайм - аут

Каждой команде во время игры разрешается 3 тайм - аута по 45 секунд каждый для того, чтобы тренер дал указания игрокам. Каждый тайм - аут могут использовать обе команды. До истечения времени тайм - аута может произойти замена. Кроме того, каждой команде позволено взять 1 тайм - аут по 45 секунд в течение дополнительного времени. В случае, если тайм - аут берется во время замены, команде засчитываются и замена, и тайм - аут.

Попросить у судьи тайм-аут может тренер или игрок либо невербально, сигналами рукой, либо сказав слова: «тайм-аут» в то время, когда команда владеет мячом, или дается официальный тайм-аут. Тайм-аут подтверждается судьей во время официального перерыва в игре или же когда мяч находится под контролем команды, попросившей тайм-аут. Подтверждение судьей тайм-аута происходит путем устного произношения названия команды, просящей тайм-аут.

Хронометрист дает звуковое предупреждение за 15 секунд до истечения времени тайм-аута.

3.6.2. Официальный тайм-аут

Судья может взять официальный тайм-аут, когда сочтет необходимым. Во время официального тайм-аута тренеры могут давать инструкции игрокам на площадке до того момента, пока судья не попросит полной тишины. Все обсуждения должны прекратиться, в противном случае неспортивное поведение команды может привести к пенальти. После того, как судья объявил официальный тайм-аут, мяч переходит под контроль судьи у ворот и возвращается команде по окончании официального тайм-аута.

3.6.3. Медицинский тайм - аут

В случае травмы или заболевания судья берет медицинский тайм-аут, и судья «десяти секунд», находящийся ближе к травмированному игроку, должен начать отсчет 45 секунд. Звуковое предупреждение дается судьей по истечении 45 секунд. Если травмированный игрок не готов продолжать игру по истечении 45 секунд, или



же любой член команды выходит на игровое поле, этот игрок должен быть заменен до конца этой половины игры.

4. Замены

4.1. Командные замены

В каждой игре каждая команда может сделать максимум 3 замены во время основного времени игры. Каждая команда может сделать одну замену в дополнительное время. Один и тот же игрок может быть заменен больше, чем один раз; однако, каждая замена одного и того же игрока считается как замена. Попросить судью о замене может тренер или игрок либо невербальными сигналами рукой, либо, сказав слово: «замена» всякий раз, когда команда владеет мячом, или имеется официальный тайм-аут. Любая задержка, вызванная тренером или игроком во время замены, приведет к пенальти. Замена должна быть подтверждена судьей во время официального перерыва, или же когда мяч находится под контролем команды, попросившей замену. При подтверждении судьей замены тренер должен на доске замен выставить номер замененного игрока и номер того игрока, который вступает в игру. При замене игрок выходит на игровое поле к воротам, ближайшим к скамейке своей команды. Во время замены тренеры могут давать инструкции игрокам на площадке до того момента, пока судья не попросит полной тишины. Все обсуждения должны прекратиться, в противном случае неспортивное поведение команды может привести к пенальти. Замену можно производить во время пенальти, за исключением наказанного игрока.

Если замена производится во время тайм-аута, команде засчитывается и тайм-аут, и замена, и тренеру позволяют проинструктировать своих игроков. Замена, произведенная в конце половины игры, не записывается, но номер игрока демонстрируется командой судье и объявляется в начале следующей половины игры.

4.2. Медицинская замена

В случае травмы, когда тренеру и/или другому члену команды нужно выйти на игровое поле, чтобы оказать помощь, или же когда игрок не может продолжить игру в течение 45 секунд медицинского тайм-аута. Необходимо как можно скорее произвести медицинскую замену травмированного игрока, который не сможет вернуться на игровое поле до завершения половины игры. Подобного рода замены не входят в число трех разрешенных замен.

5. Нарушения

5.1. Опережающий бросок

Если игрок бросит мяч до того, как судья объявит: «игра», бросок записывается, но не засчитывается.

В случае нарушения правил мяч передается защищающейся команде.

5.2. Передача мяча в аут

Если в процессе передачи мяча между членами команды он выходит за пределы игрового поля (за боковую линию), это рассматривается как потеря командой способности контролировать мяч. Любой раз, когда мяч поднимается над игровым полем, это также рассматривается как потеря командой способности контролировать мяч.

5.3. Положение вне игры

Если мяч после блока защищающегося игрока рикошетом возвращается в нейтральную зону, он возвращается во владение командой, которая бросала мяч. Это



правило также применяется в случае, если мяч ударяется о стойки или перекладину ворот и откатывается назад над центральной линией. Это правило не применяется во время свободных бросков и пенальти.

6. Пенальти

Существует два типа пенальти: персональное пенальти и командное пенальти. В обоих случаях только один игрок остается на площадке, чтобы отражать штрафной бросок. В случае персонального пенальти это игрок, получивший предупреждение. В случае командного пенальти это должен быть игрок, совершивший последний зарегистрированный бросок перед тем, как было назначено пенальти. В случае, если командное пенальти было назначено до того момента, когда был произведен бросок, то защищает ворота тот игрок, которого выберет тренер провинившейся команды.

Все броски пенальти производятся в соответствии с правилами игры.

6.1.1. Короткий мяч

Всякий раз, когда мяч после броска останавливается перед командной зоной защищающейся команды, игра останавливается и пенальти присуждается в пользу защищающейся команды.

6.1.2. Высокий мяч

Мяч должен хотя бы один раз коснуться пола в командной зоне или зоне приземления после того, как он будет отпущен игроком во время выполнения броска. Если нет, то бросок записывается, но не засчитывается.

6.1.3. Длинный мяч

После того, как мяч коснулся пола в командной зоне или зоне приземления, он должен также коснуться пола игровой площадки перед центральной линией. Если этого не происходит, то бросок записывается, но не засчитывается.

6.1.4. Игровые очки

Любой игрок на площадке, который дотронется до своих игровых очков, должен быть наказан пенальти. Игрок, уходящий с площадки во время пенальти, не может дотрагиваться до своих игровых очков, иначе будет назначено еще одно пенальти. Если во время перерыва между периодами, тайм-аута или любой остановки в игре спортсмен захочет поправить свои игровые очки, он должен спросить разрешение у судьи на это, и, получив его, должен повернуться спиной к площадке перед тем, как дотронуться до своих игровых очков.

6.1.5. Третий бросок

Игрок может бросить мяч только два раза подряд. Третий и любой последующий бросок, выполненный одним и тем же спортсменом, рассматривается как нарушение. Число последовательно выполненных бросков учитывается в следующей половине игры или при выполнении пенальти, но не переносится на дополнительный период. В случае если мяч попал в ворота своей команды, он не засчитывается как бросок.

6.1.6. Неправильная защита

При защите первым, кто может коснуться мяча, должен быть игрок, находящийся в командной зоне.

6.1.7. Персональная задержка игры

Персональное пенальти за задержку игры применяется против игрока, который:

а) был переориентирован на площадке любым другим лицом, кроме товарища по команде;



б) не был готов начать игру по указанию судьи.

6.1.8. Персональное неспортивное поведение

Судья должен наказать персональным пенальти игрока, который ведет себя на площадке неспортивно. Более того, любое неспортивное поведение может повлечь за собой удаление из игры или же исключение из турнира, если судья решит, что это требует ситуация. Удаленный игрок не может быть заменен в течение этой игры.

6.1.9. Шум

Любой чрезмерный шум, производимый игроком во время броска и мешающий защищающейся команде, должен быть наказан.

6.2. Командные пенальти

6.2.1. Десять секунд

Игрок/команда должен бросить мяч в течение десяти (10) секунд после того, как защищающаяся команда первый раз будет в контакте с мячом. В случае тайм-аута, замены или любой другой остановки в игре, произошедшей перед тем, как команда бросила мяч, команде отводится время, оставшееся с первого контакта с мячом до броска, или же назначается пенальти.

6.2.2. Командная задержка игры

Пенальти назначается команде за задержку игры, если:

- а) эта команда не готова начать игру по указанию судьи;
- б) любое действие этой команды мешает продолжению игры;
- в) эта команда делает замену в конце половины игры, не уведомив об этом судью;

6.2.3. Командное неспортивное поведение

В случае, если судья определит, что любой член команды на скамейке запасных или же любой член делегации команды, присутствующий на игре, ведет себя неспортивно, присуждается командные пенальти против этой команды. Кроме того, любое неспортивное поведение может привести к удалению из игры или же из турнира, если судья посчитает, что ситуация требует этого.

6.2.4. Неправильное руководство игрой

Никому на скамейке запасных не позволено руководить игрой в любой форме, за исключением тайм-аутов, официального перерыва в игре или до того момента, пока судья не попросит полной тишины. Если судья определит, что кто-то на скамейке запасных руководит игрой, команде присуждается пенальти. Если это повторится второй раз за игру, этот человек удаляется из спортивного зала, и присуждается командные пенальти.

6.2.5. Шум

Любой чрезмерный шум, производимый атакующей командой во время броска, или когда мяч выпускается из рук, наказывается.

7. Свободные броски

В случае ничейного результата по истечении игры, когда необходимо определить победителя, назначаются свободные броски, чтобы определить исход игры.

7.1. Количество свободных бросков

Количество свободных бросков определяется минимальным числом игроков, записанных в листе очередности.

7.2. Жребий свободных бросков

До начала выполнения свободных бросков жребием определяется, какой ко-



манде бросать, а какой принимать. Команда, которой выпало бросать первой, делает это в каждой паре бросков.

7.3. Порядок выполнения свободных бросков

Порядок выполнения свободных бросков определяется списком очередности, который подает тренер перед началом игры. Список очередности должен включать всех игроков, которые записаны в протоколе. Первый спортсмен из списка очередности каждой команды выходит на игровую площадку, сопровождаемый судьей, и выполняет бросок один раз. Такая последовательность повторяется до тех пор, пока весь минимум игроков не выполнит броски и защиту. Команда, забившая большее количество голов, объявляется победителем.

7.4. Свободные броски «до золотого гола»

В случае если ничейный результат сохраняется, порядок выполнения свободных бросков повторяется до тех пор, пока одна команда не установит лидерство (при равном количестве бросков у команд). Перед этими бросками выполняется новая жеребьевка, чтобы определить, кто бросает первым. После каждой пары бросков команда, бросавшая первой, меняется.

7.5. Нарушения при выполнении свободных бросков

Свободные броски выполняются в соответствии с существующими правилами. Однако если происходит нарушение в нападении, бросок аннулируется. Если нарушение происходит в защите, бросок повторяется до тех пор, пока он не будет засчитан.

7.6. Передвижение игроков

При всех свободных бросках тренеры и сопровождающие должны находиться на противоположной от судьи стороне игровой площадки. Все игроки должны носить игровые очки. Игроки остаются в зоне скамейки запасных до тех пор, пока не закончится игра. Игроки, удаленные из игры или игроки, получившие травму и неспособные продолжать игру, должны быть удалены из списка игроков, а игроки, находящиеся в нижней части списка, передвигаются выше.

8. Полномочия судьи

Окончательное решение по вопросам безопасности, процедуры и самой игры остается за судьей.

9. Разногласия

В случае возникновения разногласий между командой и судьей, к судьям в поле, обслуживающим игру, может обращаться только старший тренер команды. Обсуждение может происходить только во время официального перерыва в игре и только после того, как судья в поле признает требование тренера.

Судья в поле должен разъяснить тренеру суть проблемы. В случае если тренер не согласен с определением судьи в поле, игра заканчивается, и тренер может подать протест в установленной форме. Если после первого объявления решения судьи тренер продолжает с ним спорить, то команда наказывается за задержку игры. При необходимости судья может принять любые другие действия.



Приложение 2 а

Примерный комплекс ОРУ для развития гибкости на гимнастических ковриках

№	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Исходное положение (И.п.) - сидя на полу, ноги прямые вперёд. 1-4- поднять правую ногу и выполнять круговые движения ступней; 5-8- поднять левую ногу и выполнять круговые движения ступней.	4-5 раз	Держать спину ровной. Ногу в колене не сгибать, поднять не высоко.
2	И.п. - сидя на полу, ноги прямые вперед. 1-3- поднять правую ногу, обхватив ее ладонями за бедро или голень, пружинящими движениями потянуть ее к лицу; 4- вернуться в исходное положение; 5-7- тоже выполнить левой ногой; 8- вернуться в исходное положение.	4-5 раз	Держать спину ровной. Постепенно можно увеличить счет выполнения упражнения. Ногу в колене стараться не сгибать.
3	И.п. - сидя на полу, ноги прямые вместе, руки в упоре. 1-3- пружинящие наклоны вперед, 4- вернуться в исходное положение.	4-5 раз	Держать спину ровной. Пальцы рук тянуться к носкам.
4	И.п. - сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы вместе. 1-7- медленно развести колени в стороны, помогая руками при необходимости; 8- вернуться в исходное положение.	4-5 раз	Держать спину ровной. Выполнять упражнения медленно, без резких движений.
5	И.п. - сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы вместе. 1-7- развести колени в стороны и вытянуться вперед в наклоне; 8- вернуться в исходное положение.	4-5 раз	Держать спину ровной. Наклон выполнять с учетом индивидуальных особенностей.



6	И.п.- сидя, ноги широко врозь на полу, руки в упоре. 1-3- наклон к правой ноге; 4- вернуться в исходное положение; 5-7- наклон к левой ноге; 8- вернуться в исходное положение.	4-5 раз	Держать спину ровной. Пальцами рук тянуться к стопе правой ноги. Ноги стараться не сгибать в коленях.
7	И.п.- сидя на полу, правая нога согнута в колене, подошва стопы плотно прикасается к бедру левой ноги. 1-3- наклон вперед к левой ноге; 4- поменять положение ног; 5-7- наклон вперед к правой ноге; 8- поменять положение ног.	4-5 раз	Держать спину ровной. Тянуться пальцами рук к стопе левой ноги. Нога вперед прямая.
8	И.п.- упор, стоя на коленях. 1-2- прогнуться в спине, голову поднять вверх; 3-4- выгнуть позвоночник дугой, вытягиваясь вверх, голову опустить на грудь.	6-8 раз	Прогибаться в грудном и поясничном отделе.
9	И.п.- лежа на спине. 1-3- вытянуться – вдох; 4 - расслабиться – выдох.	4-5 раз	Соблюдать ритмичное дыхание.



Примерный комплекс ОРУ для развития гибкости в парах

№	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.п.- стойка ноги врозь, спиной друг к другу, кисти рук сцеплены. 1-2-медленно встать на носки, руки вверх, потянуться; 3-4-медленно вернуться в и. п.	5-6раз	Держать спину ровной. Выполнять упражнение синхронно.
2	И. п.- стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. 1- наклон вправо; 2- вернуться в и. п.; 3- наклон влево; 4- вернуться в и. п.	4-5 раз	Соблюдать правильную осанку. Выполнять упражнение синхронно.
3	И. п.- стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера; 1-3- пружинящие наклоны вперед, прогибаясь в спине; 4- вернуться в и. п.	4-5 раз	Амплитуда наклона зависит от гибкости позвоночника.
4	И.п.- стоя спиной друг к другу, руки в стороны, кисти рук сцеплены. 1- наклон вперед; 2- вернуться в и. п.; 3- наклон назад; 4- вернуться в и. п.	4-5 раз	Держать спину ровной. Амплитуда наклона зависит от гибкости позвоночника.
5	И.п.- сед на пятках спиной друг к другу, взявшись за руки. 1-2- стойка на коленях, дугами наружу руки вверх; 3-4- вернуться в и. п.	4-5 раз	Соблюдать ритмичное дыхание.
6	И.п.- сед спиной друг к другу, взявшись под локти. 1- согнуть ноги одному из партнеров; 2-3 разгибая ноги лечь на спину партнера, прогнуться (партнёр выполняет наклон); 4- вернуться в и. п.; 5-8- то же выполняет другой партнёр.	4-5 раз	Держать спину ровной. Стараться не давить своим весом на партнера.



7	И.п. - сед лицом друг к другу, ноги врозь, стопы соприкасаются, кисти рук сцеплены. 1-4- поочередные наклоны вперед.	4-5 раз	Амплитуда наклона индивидуальна.
8	И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, соединить стопы с партнером. 1-4- «велосипед», поочередное сгибание и разгибание ног.	4-5 раз	В и.п. - руки вниз или за голову. Ногу стараться в колене выпрямлять до конца.
9	И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, соединить стопы с партнером. 1-4- сгибание и разгибание ног поочередное.	4-5 раз	В и.п. - руки вниз или за голову.
10	И.п. - основная стойка. Ходьба на месте.	до 1мин.	Следует восстановить ЧСС и частоту дыхания.



Примерный комплекс ОРУ с гантелями 0,5 кг.

№	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.п.- основная стойка, руки с гантелями вниз. Ходьба на месте, высоко поднимая колени.	До 1 мин.	Соблюдать правильную осанку.
2	И.п.- стойка ноги врозь, руки с гантелями вниз. 1-4- повороты рук гантелями наружу и вовнутрь; 5- поднять руки с гантелями в стороны, выдох; 6- опустить в и. п., вдох; 7- повторить 5; 8- вернуться в и. п., вдох.	3-4 раза.	Соблюдать правильную осанку. Держать руки прямые при выполнении упражнения.
3	И.п.- стойка ноги врозь, руки с гантелями вниз. 1- согнуть руки с гантелями к подмышкам, выдох; 2- вернуться в и. п., вдох;	3-4 раза.	Соблюдать правильную осанку. Соблюдать правильное дыхание.
4	И.п.- стойка ноги врозь, руки с гантелями вниз. 1- шаг правой вперед, руки с гантелями вверх, выдох; 2- вернуться в и. п., вдох; 3- тоже выполнить с левой ноги; 4- вернуться в и. п., вдох.	3-4 раза.	Соблюдать правильную осанку. Поставить левую ногу назад на носок. Поставить правую ногу назад на носок.
5	И.п.- стойка ноги врозь, руки с гантелями вниз, повернуть наружу. 1-4- сгибать и разгибать попеременно руки в локтях, гантели к плечам.	2-3 раза.	Соблюдать правильную осанку.
6	И.п.- стойка ноги врозь, руки с гантелями вниз. 1-4- сгибание и разгибание кистей с гантелями.	2-3 раза.	Соблюдать правильную осанку.



7	И.п.- стойка ноги врозь, руки с гантелями к плечам. 1- поворот туловища вправо, левую гантель вперед, выдох; 2- вернуться в и. п., вдох; 3- поворот туловища влево, правую гантель вперед, выдох; 4- вернуться в и. п., вдох.	3-4раза.	Соблюдать правильную осанку. Левая рука вперед прямая. Поднять правую руку вперед прямою.
9	И.п.- стойка ноги врозь, руки с гантелями к плечам. 1- наклон туловища вправо, левую гантель вверх, выдох; 2- вернуться в и. п., вдох. 3- наклон туловища влево, правую гантель вверх, выдох; 4- вернуться в и. п., вдох.	3-4раза.	Соблюдать правильную осанку. В наклоне рука вытягивается вверх, в сторону наклона.
10	И.п.- стойка ноги врозь, руки с гантелями вниз. 1- присед, руки с гантелями вперед, выдох; 2- вернуться в исходное положение, вдох.	3-4раза.	Соблюдать правильную осанку.
11	И.п.- основная стойка (без гантелей). 1- через стороны руки вверх, вдох; 2- вернуться в исходное положение, выдох.	3-4раза.	Восстановить дыхание и нормализовать частоту пульса.



Примерный комплекс ОРУ без предмета

№	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.п.- основная стойка, руки на пояс. 1-поднимание на носки; 2-опускание на стопу.	8-10 раза	Соблюдать правильную осанку.
2	И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1- поднять правую руку вперед, левую в сторону; 2- вернуться в и. п.; 3- поднять левую руку вперед, правую в сторону; 4- вернуться в и. п.; 5-поднять руки в стороны; 6- вернуться в и. п.; 7-поставить руки за голову; 8- вернуться в и. п.	4-5 раз	Соблюдать правильную осанку. Добиваться точности выполнения движений.
3	И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон головы вправо; 2- вернуться в и. п.; 3-наклон головы влево; 4- вернуться в и. п.	2-3 раза	Соблюдать правильную осанку.
4	И.п.- стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-поднять руки вверх; 2- вернуться в и. п.; 3-наклон вправо, руки к плечам; 4- вернуться в и. п.; 5- поднять руки вверх; 6- вернуться в и. п.; 7- наклон влево, руки к плечам; 7- вернуться в и. п.	4-5 раз	Соблюдать правильную осанку. Потянуться вверх. Точность и четкость выполнения движений.
5	И.п.- основная стойка, руки на поясе. 1-отведение и приставление правой ноги вперед; 2- отведение и приставление правой ноги в сторону; 3- отведение и приставление правой ноги назад; 4- вернуться в и. п. 5-8-выполнить упражнение левой ногой.	4-5 раз	Спина ровная. Нога вперед, в сторону, назад прямая, невысоко.



6	И.п.- стойка ноги врозь, руки вперед наружу. 1-мах правой ногой вперед до касания левой кисти; 2- вернуться в и. п.; 3-мах левой ногой вперед до касания правой кисти; 4- вернуться в и. п.	4-5 раз	Спина ровная. Амплитуда махов индивидуальная.
7	И.п.- основная стойка, правым боком к опоре, правая рука держится за опору, левая в сторону. 1-4- поднять левую ногу назад, удерживать равновесие. Поменять исходное положение – левым боком к опоре и 5-8- поднять правую ногу назад, удерживать равновесие.	3-4 раза с каждой ноги	Удержание равновесия можно увеличить до 8-10 сек. Усложнить задание можно закрыв глаза.
8	И.п.- основная стойка. 1-3-сделать поворот на месте переступанием вправо вокруг себя; 4-остановиться на месте; 5-7- сделать поворот на месте переступанием влево вокруг себя; 8- остановиться на месте.	3-4 раза в каждую сторону	Направление поворотов чередовать. Усложнить упражнение можно – повернуться два раза.
9	И.п.- сед, руки на поясе. 1-лечь на живот, руки вверх; 2-перевернуться на спину; 3-сделать перекатом поворот вокруг себя вправо; 4-сесть в и.п. Повторить на 5-8 в другую сторону.	4-5раз	Спина ровная. Точность выполнения упражнения.
10	И.п.- основная стойка. 1- через стороны руки вверх, вдох; 2- вернуться в исходное положение, выдох.	3-4 раз	Восстановить дыхание.



Примерный комплекс ОРУ с гимнастическим мячом

№	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.п. - узкая стойка ноги врозь, мяч в руках внизу. 1 - согнуть руки в локтях до касания мячом груди; 2 - выпрямить руки вверх; 3 - руки с мячом к груди; 4 - вернуться в и. п.	3-4 раза	Соблюдать правильную осанку. Упражнение можно выполнить с увеличением темпа. Дыхание ритмичное.
2	И.п. – стойка ноги врозь, мяч перед грудью. 1- наклон головы вперёд, сдавить мяч руками; 2- вернуться в и.п. 3- наклон головы назад, сдавить мяч руками; 4- вернуться в и.п.; 5- наклон головы вправо, сдавить мяч руками; 6- вернуться в и.п.; 7- наклон головы влево, сдавить мяч руками; 8- вернуться в и.п.	2-3раза	Соблюдать правильную осанку. Точно выполнять движения. Дыхание ритмичное.
3	И.п.- стойка ноги врозь, мяч в рукахверху. 1- наклон туловища вправо; 2- вернуться в и.п.; 3- наклон туловища влево; 4- вернуться в и.п.	4-5раз	Соблюдать правильную осанку. Руки прямые при выполнении упражнения. Дыхание ритмичное.
4	И.п.- стойка ноги врозь, мяч в руках перед грудью. 1- поворот вправо, мяч вперед; 2- вернуться в и.п.; 3 - поворот влево, мяч вперед; 4 - вернуться в и.п.	4-5раз	Соблюдать правильную осанку. Точно выполнять движения. Дыхание ритмичное.



5	И.п. - широкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1- наклон вперед - к правой ноге, положить мяч; 2- вернуться в и.п.; 3- наклон вперед - к правой ноге, взять мяч; 4- вернуться в и.п.; 5-8- повторить упражнение влево.	4-5раз	Ноги стараться не сгибать в коленных суставах, в момент наклона. Дыхание ритмичное.
6	И.п.- стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1-4- обвести мяч вокруг туловища, передавая мяч из правой руки в левую руку; 5-8- обвести мяч вокруг туловища, передавая мяч из левой руки в правую руку.	2-3раза	Точно выполнять движения. Упражнение можно выполнить с увеличением темпа. Дыхание ритмичное.
7	«Восьмерка» И.п.- широкая стойка, ноги согнуты в коленях, мяч в руках. 1-4- четыре «восьмерки», передавая мяч из одной руки в другую между ног, мяч передается спереди назад; 5-8- четыре «восьмерки», передавая мяч из одной руки в другую между ног, мяч передается сзади вперед.	2-3раза	Точно выполнять движения. Упражнение можно выполнить с увеличением темпа. Дыхание ритмичное.
8	И.п.- узкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1- мяч вперед и махом правой ноги коснуться носком мяча; 2- вернуться в и.п.; 3- мяч вперед и махом левой ноги коснуться носком мяча; 4- вернуться в и.п.	4-5раз	При махе, ногу не сгибать в коленном суставе. Дыхание ритмичное.
9	И.п.- стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1- поднять согнутую левую ногу, передача мяча в левую руку под ногой; 2- вернуться в и.п.; 3- поднять согнутую правую ногу, передача мяча в правую руку под ногой; 4- вернуться в и.п.	4-5 раз	Соблюдать правильную осанку. Точно выполнять движения. Дыхание ритмичное.



10	И.п. - стойка ноги врозь, мяч лежит у носков стоп. 1- прыжок, согнув ноги, через мяч влево, руки согнуты в локтях; 2- стоим на месте; 3- прыжок, согнув ноги, через мяч вправо, руки согнуты в локтях; 4- стоим на месте.	4-5раз	Выполнять упражнение с учетом индивидуальных особенностей учащихся.
11	И.п. - основная стойка. 1-4- из полуприседа, выпрямляясь - вдох; 5-8-обратное движение - выдох.	2-3 раза	Спина прямая, дыхание полное.



Примерный комплекс ОРУ в парах с волейбольным мячом

№	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.п.- стойка ноги врозь, спиной друг к другу, на расстоянии полушага, мяч в руках перед грудью. 1- мяч вверх, передать мяч над головой партнеру; 2- вернуться в и.п.;	3-4 раза	Спину слегка прогибать при передаче мяча.
2	И.п.- стойка ноги врозь, спиной друг к другу, на расстоянии шага, мяч в руках перед грудью у одного из партнеров. 1- поворот вправо, передача мяча партнеру; 2- вернуться в и.п.; 3- поворот влево, передача мяча партнеру; 4- вернуться в и.п.	3-4 раза	Соблюдать правильную осанку. Выполнять движения точно, под счет.
3	И.п.- широкая стойка ноги врозь, спиной друг к другу, мяч в руках сверху у одного из партнеров. 1- наклон вперед, передача мяча между ног партнеру; 2- вернуться в и.п.;	4-5раз	Соблюдать правильную осанку. Выполнять движения точно, под счет.
4	И.п. - стойка ноги врозь, мяч в руках. Передача мяча из рук в руки по кругу, по сигналу в одну и другую сторону.	2-4 раза	Расстояние между партнерами – около 50см.
5	И.п. - основная стойка, слегка согнув ноги в коленях, мяч в правой руке. 1-4 - четыре движения мяча по кругу в области коленей с правой руки в левую руку, сзади; 5-8- четыре движения мяча по кругу в области коленей с левой руки в правую руку, сзади.	2-4раза	Стараться не потерять мяч по время движений.
6	И.п.- стойка ноги врозь, мяч удерживается спинами партнеров, руки согнуты в локтях. 1- полуприсед; 2- вернуться в и.п.; 3- присед; 4- вернуться в и.п.	4-5раз	Соблюдать правильную осанку. Выполнять движения синхронно.



7	И.п. – сидя парами лицом друг к другу, опираясь руками о пол, у одного - ноги согнуты, мяч на полу у стоп, у второго и.п.– сидя, ноги широко в стороны. 1-2- толкнуть мяч партнеру, выпрямляя ноги; 3-4 – сед, ноги врозь.	6-8 раз	Расстояние между партнерами 2-3 метра. Задача второго партнера - словить мяч.
9	И.п.- стойка ноги врозь, мяч в стопах. Прыжком выбрасываем мяч стопами вперед.	по 10 раз каждый	Упражнение выполняется индивидуально.
10	И.п.- основная стойка. 1-руки через стороны вверх - вдох; 2- руки через стороны вниз - выдох.	3-4 раза	Соблюдать правильную осанку. Дыхание воспроизводить под счет.



Примерный комплекс упражнений несимметричной гимнастики

№	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И. п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-4- свободно вращайте одной рукой по часовой стрелке, другой – в противоположную сторону; 5-8- поменяйте направление движения рук.	3-4 раза	Соблюдать правильную осанку. Выполнять движения свободно.
2	И.п.- стойка ноги врозь, руки вперед. 1-4- правая рука описывает круг перед собой, левая - вертикальную линию; 5-8-левая рука описывает круг перед собой, правая - вертикальную линию.	3-4 раза	Соблюдать правильную осанку. Описывать круг на каждый счет.
3	И.п.- стойка ноги врозь, руки вперед. 1-4-левая вытянутая рука описывает круг перед собой, правая - квадрат; 5-8- правая вытянутая рука описывает круг перед собой, левая – квадрат.	3-4 раза	Соблюдать правильную осанку. Движение выполнять на каждый счет (например, на счет 1- один круг).
4	И.п.- стойка ноги врозь, руки перед грудью, согнуты в локтях, ладонями книзу. 1-4-одна рука вращается по часовой стрелке, слегка разгибаясь в локтевом суставе, вторая – против часовой стрелки; 5-8- тоже выполнить в обратном направлении.	3-4 раза	Соблюдать правильную осанку. Движения свободные от локтя.
5	И.п.- стойка ноги врозь, правая рука вперед, левая на пояс. 1-4-правая рука описывает круг перед собой круг, носок левой ноги описывает круг по полу; 5-8- левая рука описывает круг перед собой круг, носок правой ноги описывает круг по полу.	3-4 раза	Соблюдать правильную осанку. Стараться выполнять движения точнее.
6	И.п.- основная стойка. 1-громкий хлопок руками над головой и тихий удар о пол ногами; На счет 2-3-4-сила удара постепенно меняется до тихого хлопка над головой и сильного удара о пол ногами.	3-4 раза	Соблюдать правильную осанку. Следить за плавным переходом силы удара.



Примерный комплекс упражнений с резиновой лентой

№	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.п.- стойка ноги врозь, стопами на ленте, руки вниз хватом за концы ленты. На каждый счет поднимать руки в стороны и опускать в и.п.	6-8 раз	Следить за осанкой, руки не сгибать, живот подтянут, ягодицы сжаты.
2	И.п.- стойка ноги врозь, руки с лентой вниз. 1- подняться на носки, руки вверх, растягивая ленту в стороны - вдох; 2- вернуться в и.п.- выдох.	6-8 раз	Следить за осанкой, руки не сгибать, живот подтянут.
3	И.п.- стойка ноги врозь, стопами на ленте, концы ленты в руках вдоль туловища ладонями вперед. На каждый счет сгибать и разгибать руки в локтевых суставах.	6-8 раз	Дыхание произвольное, равномерное.
4	И.п.- лежа на животе, концы ленты завязаны на голеностопных суставах, немного с натяжкой. Середина ленты закреплена за рейку гимнастической стенки. На каждый счет сгибать и разгибать ноги в коленях.	10-12 раз	Руки согнуты, кисти под подбородком или прямые вдоль туловища, ладонями вниз. Дыхание произвольное.
5	И.п. - лежа спине, ноги вместе, руки за головой, концы ленты завязаны на голеностопных суставах, немного с натяжкой. Середина ленты закреплена за рейку гимнастической стенки. 1-7- «велосипед» ногами, сгибая и разгибая в коленных суставах; 8 - вернуться в и.п.	5-6 раз	Дыхание произвольное, равномерное. Лопатки прижаты к полу.
6	И.п. - лежа спине, ноги вместе, руки вдоль туловища, концы ленты завязаны на голеностопных суставах, немного с натяжкой. Середина ленты закреплена за рейку гимнастической стенки. На каждый счет сгибать и разгибать ноги.	6-8 раз	Ноги сгибать ближе к животу, затем спокойно, не бросая, разгибать в и.п.



7	И.п. - лежа на животе, руки с лентой вверх. 1- поднять прямые руки и ноги вверх, растягивая ленту и прогибаясь в спине; 2- вернуться в и.п.	6-8 раз	Ноги держать вместе при выполнении упражнения.
8	И.п.- лежа на животе, концы ленты завязаны на голеностопных суставах с натяжкой. Середина ленты закреплена за рейку гимнастической стенки. 1-7- поднять прямые ноги и выполнять скрестные движения ногами; 8- вернуться в и.п.	5-6 раз	При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибать. Руки согнуты, кисти под подбородком.
9	И.п.- лежа на спине. Поднять прямые руки и ноги вверх и выполнять встряхивание кистей и голеностопных суставов.	2 раза по 30 сек.	Упражнение выполняется для расслабления мышц.



Приложение 6 а

Примерный комплекс упражнений для формирования навыка правильной осанки

№	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И. п. - стоя у стены, касаться ее затылком, лопатками, ладонями, ягодицами, пятками. 1- 4 - четыре шага вперед, сохраняя правильную осанку; 5- 8 - четыре шага назад, проверить правильность осанки.	3-5 раз.	Соблюдать указания и замечания тренера.
2	И.п. - стоя у стены ноги вместе, касаясь ее затылком, лопатками, ладонями, ягодицами, пятками. 1-3-поднять руки вперед, вверх, в стороны, сохраняя соприкосновение со стеной; 4- вернуться в и.п.	3-5 раз.	Соблюдать положение правильной осанки.
3	И. п. - стойка на коленях, руки вниз. 1- 3 - выполнить наклон назад прогнувшись, стараясь руками достать пятки; 4- вернуться в и.п.	5раз	Держать спина ровной. Учитывать противопоказания.
4	И. п.- основная стойка с предметом на голове (мешочек с песком, небольшая книга), руки вниз. 1- поднять руки вверх; 2- развести руки в стороны; 3- присесть, руки вперед; 4- выпрямиться, руки вниз.	4-6 раз.	Во всем упражнении соблюдать положение правильной осанки.
5	И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - приподнять голову, посмотреть на носки; 3-4 - вернуться в и.п.	4-6 раз.	Лопатки прижать к полу. Ноги прямые вместе, мышцы ног напряжены.
6	И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- поднять таз, сделать хлопок под ним; 2- вернуться в и.п.	4-6 раз.	Ноги прямые вместе, мышцы ног напряжены.



7	И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4- выполнять движения ногами вперед, как будто крутим педали велосипеда; 5-8- выполнять то же движение в обратном направлении.	3-4 раз.	При выполнении упражнения, ноги четко выпрямлять и сгибать в коленях.
8	И.п.- лежа на животе, руки вытянуты вверх, ладони соединены; 1-4- поднятие прямых рук и ног, в положение «лодочки»; 5-8- вернуться в и.п.	4-6 раз.	В и.п. – вытянуться. Удерживать положение прогнувшись в спине, статически 3сек.
9	И.п.- лежа на животе, кисти под подбородком. 1- поднять верхнюю часть туловища, с отведением рук в стороны, прогнувшись; 2-вернуться в и.п.	4-6 раз.	Ноги в этот момент прижаты к полу вместе.
10	«Самовытяжение» И.п.- лежа на животе, вытянуть руки и ноги, потянуться. Повторить упражнение на спине.	2-3 раза.	Выполнять упражнение без особого напряжения мышц.



Приложение 6 6

**Примерный комплекс упражнений для формирования навыка
правильной осанки с гимнастической палкой**

№	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	1.И.п. - основная стойка. Ходьба по кругу на носках, на голове подушечка или книга.	2-3 минут	Старайтесь удерживать голову прямо, а спину держать ровной.
2	И.п.- полуприсед, палку на лопатки. Ходьба в полуприседе с палкой.	1-2 минуты	Соблюдать положение правильной осанки.
3	И.п.- стойка ноги врозь, палку вниз. 1- поднять палку вперед; 2- поднять палку вверх; 3- перевести палку вперед; 4- опустить палку в и.п.	4-6 раз	Соблюдать положение правильной осанки. Выполнять упражнение строго под счет.
4	И.п.- стойка ноги врозь, палка сзади внизу. 1- сделать наклон вперед прогнувшись, палку поднять вверх; 2- вернуться в и.п.	4-6раз	Соблюдать положение правильной осанки. Наклон вперед до прямого угла.
5	И.п.- стойка ноги врозь, палку за спину, в согнутых в локтях руках. 1- наклон туловища вправо; 2- поворот вправо; 3- наклон туловища влево; 4- поворот влево.	4-5раз	Соблюдать положение правильной осанки на протяжении всего упражнения.
6	И.п.- лежа на животе, палку вверх, ноги прямые вместе. 1-3- поднять туловище, прогнуться, одновременно поднять руки и ноги; 4-вернуться в и.п.- выдох.	от 5 до 10 раз	Подбородок касается пола. Принять положение «лодочки».
7	И.п. - лежа на спине, палку вниз, ноги вместе. 1- поднять палку вперед; 2- поднять палку вверх, потянуться; 3- перевести палку вперед; 4- вернуться в и.п.	4-6 раз	Соблюдать ровное положение всего тела, ноги сомкнуты вместе.



8	И.п.- основная стойка, палку за спину, в согнутых в локтях руках. 1- 4- поочередные махи правой/левой ногой вперед.	3-4 раза	Соблюдать положение правильной осанки.
9	И.п.- основная стойка, палку на лопатки. 1-4-ходьба на месте с высоким подниманием бедра.	4-5 раз	Соблюдать положение правильной осанки.
10	И.п. - стойка ноги врозь, палку вниз. 1- поднять палку вверх - вдох; 2- вернуться в и.п.- выдох.		Восстановить дыхание.



Примерный комплекс ЛГ при плоскостопии из положения стоя

№	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания.
1	И.п. - основная стойка, руки на пояс. Ходьба на месте на носках, пятках, внутренней и внешней стороне ступни.	1-2мин.	Соблюдать правильную осанку.
2	И.п. - основная стойка, руки на поясе. Перекаты с пяточек на носочки.	30-40 раз	Соблюдать правильную осанку.
3	И.п. - узкая стойка, ноги врозь, руки на пояс. Поднять не высоко правую ногу вперед и выполнять круговые вращения стопой наружу и вовнутрь. Затем выполнить упражнение левой ногой.	по 10 раз в каждую сторону	Соблюдать правильную осанку.
4	И. п. - стойка, опираясь руками на стену, между пяток зажат массажный мяч. Подъём на носки, опускание, не потеряв при этом мяч.	2 подхода по 10 раз	Соблюдать положение правильной осанки.
5	И.п. - основная стойка. Поочередное сжатие и вытягивание пальчиков ног.	15-25 раз	Соблюдать положение правильной осанки.
6	6.И.п. - узкая стойка ноги врозь, руки вниз. «Гусеница» - передвигайтесь вперед, сгибая пальцы ног, захватывая поверхность, затем разгибайте.	до 1 мин.	Соблюдать положение правильной осанки.
7	И.п. - основная стойка, руки в стороны. Поднимите назад прямую правую ногу, удерживайте равновесие до 5сек. Выполните упражнение с левой ноги.	по 2-3 раза с каждой ноги	Не наклоняться вперед, голову не опускать.
8	И.п. - узкая стойка, ноги врозь. Поднимайте мелкие предметы, работая только пальцами ног (карандаши, игрушки и др.).	1-2 мин	Соблюдать правильную осанку.
9	И.п. - узкая стойка, ноги врозь. Ходьба по камушкам голыми ногами.	2-3 мин.	Соблюдать правильную осанку.
10	Упражнения на расслабление мышц ног - потряхивание, поглаживание.	1 мин	Задача – расслабить мышцы ног.



Примерный комплекс ЛГ при плоскостопии из положения сидя







№	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания.
1	Поднимайте пятки вверх, опираясь на носки, затем наоборот отрывайте переднюю часть стопы.	по 10 раз каждой ногой, затем 10 обеими одновременно	Спину держать прямо.
2	Поднимайте одновременно пятку одной ноги и носок другой. Меняйте положение стоп.	10-15раз	Спину держать прямо.
3	Положите на одну ногу вторую голень, и выполняйте круговые вращения ступней сначала в одну, а затем в другую сторону. Смените положение ног.	до 10 движений каждой ногой	Спину держать прямо.
4	Положите перед собой лист бумаги, возьмите в стопу карандаш и попробуйте порисовать геометрические фигуры.	1-3 мин.	Соблюдать правильную осанку.
5	Рассыпьте мелкие предметы и поднимайте их без помощи рук, только ногами.	1-3 мин.	Соблюдать правильную осанку.
6	Положите перед стулом гимнастическую палку, перекачивайте ее сначала поочередно каждой ногой, а затем одновременно двумя.	2-3 мин.	Спину держать прямо.
7	Зажмите небольшой мячик между коленей, удерживайте его в таком положении, одновременно разворачивая стопы на наружную часть подошвы. Расслабьте мышцы.	6-8 раз	Спину держать прямо. Удерживайте мяч в течение 2-3сек.
8	Согните пальцы ног и подтяните к ним пятки, затем выпрямите пальцы и повторите упражнение снова. Движения напоминают способ перемещения гусеницы.	8 раз каждой ногой, затем вместе 10 раз	Спину держать прямо.



9	Массаж свода стопы. Катайте по очереди сводом стопы теннисный или массажный мячик.	1-2 мин	Спину держать прямо.
10	Поглаживайте правой стопой переднюю поверхность левой голени, затем наоборот. Потряхивание ног.	1 мин	Спину держать прямо.



Примерный комплекс упражнений для кистей рук с массажным мячиком

№	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания. Наглядное изображение
1	И.п. - сидя на скамейке. Взять в руки мяч и покатать его вперед и назад по ладонкам.	30 сек.	Соблюдать правильную осанку. 
2	И.п. - сидя на скамейке. Покатать круговыми движениями по ладонкам, в одну и в другую сторону.	30 сек.	Соблюдать правильную осанку. 
3	И.п. - сидя на скамейке. Сжимать и разжимать мячик в ладонях.	30 сек.	Соблюдать правильную осанку. 
4	И.п. - сидя на скамейке. Катать мячик по внешней стороне руки до локтя и обратно. По каждой руке.	по 30сек. каждой рукой	Соблюдать правильную осанку. 
5	И.п. - сидя на скамейке. Сжимать и разжимать мячик в руке. То в одной, то в другой.	по 30сек. каждой рукой	Соблюдать правильную осанку. 
6	И.п. - сидя на скамейке. Катать мяч по твердой поверхности с разной интенсивностью то правой, то левой кистью руки.	по 30 сек. каждой рукой	Соблюдать правильную осанку. 
7	Подбрасывать в воздух мячик и ловить его, двумя руками.	30-60сек.	Соблюдать правильную осанку.



Приложение 8

Примерный комплекс упражнений на ортопедических мячах

№	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.п.- сидя на мяче. Свободное раскачивание на мяче.	10 раз.	Соблюдать правильную осанку.
2	И.п.- сидя на мяче, руки на поясе. 1- наклон туловища вправо; 2- вернуться в и.п. 3- наклон туловища влево; 4- вернуться в и.п.	8-10раз.	Балансировать на мяче, не падая с него.
3	И.п. - сидя на мяче, руки перед грудью. 1- поворот туловища вправо, рука правая через сторону назад; 2- вернуться в и.п.; 3- поворот туловища влево, рука левая через сторону назад; 4- вернуться в и.п.	8-10раз.	Соблюдать правильную осанку. Удерживать равновесие, сидя на мяче.
4	И.п.- сидя на мяче, руки в стороны. 1- наклон головы вправо; 2- вернуться в и.п. 3- наклон головы влево; 4- вернуться в и.п.	2-4раза.	Соблюдать правильную осанку.
5	И.п. - сидя на мяче, руки вниз. 1-4- подскоки на мяче; 5- продолжая выполнять подскоки, правую руку вверх; 6- правую опустить; 7- продолжая выполнять подскоки, левую руку вверх; 8- левую опустить, в и. п.	4 раза.	Движения ритмичные, амплитуда подскоков не большая.



6	И.п.- сидя на мяче, ноги врозь, руки на поясе. Свободное раскачивание на мяче. 1- продолжая раскачивание, правую ногу выпрямить вперед 2 - вернуться в и.п. 3 - продолжая раскачивание левую ногу выпрямить вперед 4 - вернуться в и.п.	4 раза.	Соблюдать правильную осанку. Стараться выполнять упражнение точнее.
7	И.п.- сидя на мяче, ноги врозь, руки на поясе. 1- перекат со стопы на носки; 2- перекат со стопы на пятки; 3- 4- повторить.	2-3 раза.	Соблюдать правильную осанку.
8	И.п.- сидя на мяче, руки вниз. 1-4- четыре шага вперед, перекатываемся в положение - лежа на спине; 5-8- четыре шага назад сесть в и. п.	3-4 раза.	Стараться не упасть с мяча.
9	И.п.- лежа на спине, на мяче, руки на пояс. 1-4- перекатываясь на мяче, сгибать и разгибать ноги в коленных суставах.	4-5 раза.	Всем туловищем давить на мяч.
10	И.п.- лежа на мяче, на животе, туловище вытянуто, руки в упоре на полу. 1-4- ходим на выпрямленных руках вперед, перекат корпуса в положение «прямые ноги на мяче»; 5-8- ходим на выпрямленных руках назад, ноги и туловище сохраняют тоже положение.	4-5 раз	При выполнении упражнения, позвоночник не прогибать. Стараться удержать спину ровно. Выполнять со страховкой.



11	И.п. - лежа на спине, на полу, обхват мяча ногами, руки вверх. 1-2- мяч поднять, передать в руки; 3-4- вернуться в и. п. 5-6-поднять ноги, передать из рук мяч в ноги, зажать; 7-8-вернуться в и.п.	4-5 раз	Стараться держать ноги прямыми.
12	И.п. - сидя на мяче, руки на поясе. Прыжки на мяче.	15-20 раз.	Противопоказано при сопутствующих заболеваниях - кифоз, сколиоз, нефроптоз.
13	Упражнения без мяча на восстановление дыхания и расслабление мышц всего тела.	1-2мин.	Задача: расслабить мышцы, восстановить дыхание.

Протокол тестирования физической подготовленности

№	ФИО	Диагноз	Тест с линейкой (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу или в упоре на гимнастической скамейке (количество раз)	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	Метание мяча весом 150 г (м)	Удержание равновесия без дополнительной поддержки на одной и другой (сек)



