



Министерство социальной защиты населения  
Свердловской области  
Государственное бюджетное учреждение  
Свердловской области  
«Областной центр реабилитации инвалидов»

**СПОРТИВНАЯ ИГРА «БОЧЧЕ»**  
/начальный курс/  
Методическое пособие  
(Отделение физической реабилитации)

Екатеринбург 2011 г.

Утверждено:  
методическим советом ГБУ СО  
«Областной центр реабилитации  
инвалидов»

Согласовано:  
заместитель министра  
социальной защиты населения  
Свердловской области

протокол № 9  
от « 23 » июня 2011 г.

\_\_\_\_\_ А.И. Никифоров  
«     » \_\_\_\_\_ 2011 г.

Авторы - разработчики:

- заведующий отделением физической реабилитации ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов»

**М.Б. Жильцов;**

- заместитель директора по социальной реабилитации ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов»

**Т.В. Пономарева;**

- исполнительный директор Специального Олимпийского комитета Свердловской области

**О.Я. Бойко.**

Авторы – составители:

- заместитель директора по научно-методической работе ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов»

**И.Ю. Гаврилова;**

- специалист по социальной работе организационно-методического отделения ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов»

**В.А. Истомин.**

**Методические рекомендации по проведению занятий  
для инвалидов, не имеющих навыков в  
адаптивной физкультуре и адаптивном спорте,  
в учреждениях социального обслуживания  
населения Свердловской области**

«Областной центр реабилитации инвалидов»,  
Екатеринбург,  
2011 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Применяемая терминология .....	4
2. Введение.....	7
3. Программный материал .....	9
4. Оборудование, инвентарь и экипировка для игры в «Бочче».....	13
5. Тренировочная программа по «Бочче» .....	16
6. Техническая подготовка .....	18
7. Теоретическая подготовка .....	19
8. Психологическая подготовка .....	19
9. Заключение .....	20
10. Литература .....	21

## ПРИМЕНЯЕМАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

**Адаптивная физическая культура (АФК)** – это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Основной целью АФК является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния, предоставляет каждому инвалиду возможности реализовать свои творческие потенции и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их.

**Адаптивное физическое воспитание (АФВ).** Основные виды и общие задачи АФК - адаптивное физическое воспитание (образование). Содержание адаптивного физического воспитания (образования) направлено на формирование у инвалидов и людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека; на более полную реализацию его генетической программы и, наконец, на становление, сохранение и использование оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств инвалида.

Основная задача адаптивного физического воспитания состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.

**Адаптивный спорт (АС).** Содержание адаптивного спорта (как базового, так и высших достижений) направлено, прежде всего, на формирование у инвалидов (особенно талантливой молодежи) высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших результатов в его различных видах в состязаниях с людьми, имеющими аналогичные проблемы со здоровьем.

Адаптивный спорт в настоящее время развивается преимущественно в рамках крупнейших международных Параолимпийского и Специального олимпийского движений.

Основная задача адаптивного спорта заключается в формировании спортивной культуры инвалида, приобщении его к общественно-историческому

опыту в данной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры.

**Адаптивная физическая рекреация (АФР).** Содержание адаптивной физической рекреации направлено на активизацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных инвалидом во время какого-либо вида деятельности (труд, учеба, спорт и др.), на профилактику утомления, развлечение, интересное проведение досуга и вообще на оздоровление, улучшение кондиции, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием.

Наибольший эффект от адаптивной физической рекреации, основная идея которой заключается в обеспечении психологического комфорта и заинтересованности занимающихся за счет полной свободы выбора средств, методов и форм занятий, следует ожидать в случае ее дополнения оздоровительными технологиями профилактической медицины.

Основная задача адаптивной физической рекреации состоит в привитии личности инвалида проверенных исторической практикой мировоззренческих взглядов Эпикура, проповедовавшего философию (принцип) гедонизма, в освоении инвалидом основных приемов и способов рекреации.

**Адаптивная двигательная реабилитация (АДР).** Содержание адаптивной двигательной реабилитации направлено на восстановление у инвалидов временно утраченных или нарушенных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок в связи с основным заболеванием, являющимся причиной инвалидности) после перенесения различных заболеваний, травм, физических и психических перенапряжений, возникающих в процессе какого-либо вида деятельности или тех или иных жизненных обстоятельств.

Основная задача адаптивной двигательной реабилитации заключается в формировании адекватных психических реакций инвалидов на то или иное заболевание, ориентации их на использование естественных, экологически оправданных средств, стимулирующих скорейшее восстановление организма; в обучении их умениям использовать соответствующие комплексы физических упражнений, приемы гидро-вибро-массажа и самомассажа, закаливающие и термические процедуры, и другие средства (су - джок, акупунктура и т.п.).

Таким образом, содержание и задачи основных видов адаптивной физической культуры, раскрывают потенциал возможностей, средств и методов адаптивной физической культуры, каждый из которых, имея специфическую направленность, способствует в той или иной мере не только максимально возможному увеличению жизнеспособности инвалида, но и всестороннему развитию личности, обретению самостоятельности, социальной, бытовой, психологической активности и независимости, совершенствованию в профессиональной деятельности и достижению выдающихся результатов в жизни.

**Корт** – это площадка прямоугольной формы, длиной 20 метров и шириной 4 метра. Для соревнований корт должен быть: в ширину - 3.66 метра, в длину - 18.29 метров.

Площадка для игры в бочче имеет две зоны: индивидуальная зона игрока и общая игровая зона. Все броски игроков направлены в общую игровую зону к главной цели - паллино, и там же происходит подсчет очков.

### ***Мячи для бочче.***

Игровые мячи – это 8 мячей одинакового размера (кроме паллино), состоящих из дерева или пластмассы и имеющих диаметр от 107 до 110 мм. Вес одного мяча - 900 грамм. Цвета мячей могут быть любые, но мячи одной команды должны ясно отличаться от мячей другой команды (например, у одной команды четыре красных мяча, а у другой - четыре зеленых).

Паллино – это мяч, диаметром от 48 до 63 см., который отличается от восьми остальных мячей не только размером, но и цветом (более популярен - белый). Если по ходу игры мяч или паллино сломались (раскололись), период считается «мертвым», т.е. переигрывается.

### ***Вспомогательные устройства:***

Измерительное устройство – это устройство для измерения расстояния между шарами (желательно не гибкое), с градацией в миллиметрах. Обычно используется стальная рулетка.

Флаги - могут быть любой формы, но по цвету должны совпадать с цветом шаров обеих команд. Должны быть приняты судейской коллегией. Должны быть достаточно большими, чтобы их можно было четко различить с расстояния 15 метров.

### **Устройство для подсчета очков**

Может быть любым, принятым судейской коллегией. Предназначено для подсчета очков во время игры.

## ВВЕДЕНИЕ

В соответствии со статьей 31 Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов.

Для инвалидов, ранее не занимающихся адаптивной физкультурой и спортом и находящихся на реабилитации в учреждениях социальной защиты населения, организуются занятия с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких лиц.

Физическая реабилитация и социальная адаптация инвалидов, начинающих заниматься адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, может и должна осуществляться в реабилитационных центрах и учреждениях социального обслуживания населения (психо-неврологические интернаты, комплексные центры социального обслуживания населения и т.д.).

При организации работы по адаптивной физической культуре и спорту необходимо учитывать, что все учреждения социального обслуживания населения Свердловской области, где предполагается организация спортивного вида деятельности, должны отвечать установленным требованиям об обеспечении беспрепятственного доступа инвалидов в соответствии с Государственной программой «Доступная среда».

В учреждениях социального обслуживания населения, осуществляющих тренировочный процесс с указанным контингентом, рекомендуется оборудовать спортивную площадку. Если на территории учреждения отсутствует необходимая инфраструктура, то занятия по адаптивной физической культуре и спорту можно проводить в приспособленных для этого помещениях или на территории учреждения (в соответствии с требованиями Санитарных правил и норм).

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности лиц являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками игры в Бочче.

Бочче... Игра бочче (bocce) – распространенная в Европе игра с шарами, является видом спорта, признанным Международным Олимпийским комитетом. В России активно развивается в Санкт-Петербурге и Москве. Овладение навыками игры в Бочче, посредством которой мы рассматриваем коррекцию координационных способностей инвалидов, обеспечивает развитие способности согласовывать свои движения с направлением и скоростью движения шара (дифференцирование пространственно-временных отношений); развитие специальных физических способностей, главным образом силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение моментом воздействия руками на шар (при подаче).

### **Этап начальной специализации:**

Создается ориентировочная основа действия: показ захвата, способа держания Полино и Бочче, исходного положения, в котором должен стоять игрок,

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

### **Задачи начального периода специализации:**

- укрепление здоровья;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- создание условий для развития коммуникабельности, формирования коммуникативных навыков;
- развитие волевых качеств;
- освоение правильной техники исполнения элементов начального обучения.

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



## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Программа разработана для инвалидов, начинающих заниматься данным видом адаптивного спорта предназначена для инструкторов ФК, ЛФК, тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей специализированных учреждений социальной защиты населения. Программа раскрывает весь комплекс параметров обучения и реабилитации инвалидов в комплексных центрах реабилитации соцзащиты.

Физические упражнения при занятии с инвалидами, не имеющими навыков занятия АФК и спортом, дают положительный эффект когда они:

- адекватны возможностям инвалида;

- оказывают тренирующее действие и повышают адаптационные возможности и педагог знает и учитывает методику и принципы физической тренировки. Суть тренировки в систематической и постепенно повышающейся физической нагрузке, которая вызывает в организме человека положительные функциональные, а порой и структурные изменения.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предлагает решение следующих зад

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых умений и навыков;

- обучение инвалидов навыкам занятия спортом и проведения активного отдыха и досуга.

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей у инвалидов;

- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к организованности, ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;

При ее разработке использованы современные тенденции развития бочче, передовой опыт обучения и тренировки игроков бочче, результаты современных научных исследований по вопросам реабилитации инвалидов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.



## ПРАВИЛА ИГРЫ В БОЧЧЕ

Введены в действие решением Правления Специальной Олимпиады России.

### Определения:

**Игрок** - любое лицо, играющее в бочче.

**Матч** - основное действие в бочче между противостоящими сторонами, каждая из 2 или 4 игроков.

**Мяч Бочче**- игровой спортивный снаряд в форме шара. В игре используется восемь мячей - по четыре мяча у каждой команды.

**Паллино** - маленький сигнальный мяч.

Мяч считается **«живой»** если он лежит на площадке (в рамках игры), т.е. мяч, который был подан (включен в игру).

Мяч считается **«мертвым»** если он был изъят из игры. Судья может изъять мяч в случаях: штрафа, если мяч улетел из площадки, если кто-то (игрок, капитан, тренер, зритель) или что-то (животное, объект вне игры) оттолкнул его с места или помешал его свободному движению.

**Попадание** - иногда называемое *«выстрелом»*, *«бомбардировкой»*.

**Рикошетный бросок** игра мячом от боковой стенки.

**Рамка** - период игры. в котором мячи играют с одной стороны корта на другую. По результатам «рамки» присуждаются очки «баллы».

**Очко (балл)** - присуждается за то, что мяч достиг ближайшей (чем другие мячи) точки к Паллино.

**Фол** - нарушение правил, за которое назначается наказание.

## СИСТЕМА СЧЕТА:

1. Одна игра состоит из нескольких туров (рамки). В одной игре, ряд туров продолжается до того, как одна команда достигла положенного количества баллов (очков).

2. После каждого 1 тура (рамки), следующий тур (рамка) начинается с противоположной стороны площадки.

3. Команда, выигравшая жеребьевку, кидает Паллину на начало игры. Игрок, кинувший Паллину, должен также кинуть и первый мяч. Затем команда соперников кидает мячи до тех пор, пока она не получит балл (очко) или у команды больше не остается мячей.

4. Порядок бросания мячей в командах - произвольный (кроме первого броска, см. п.6.3.).

5. Игроку нельзя кидать мячи, не предназначенные ему (то есть, если каждому игроку полагается бросать по два мяча, то нельзя кидать три или четыре мяча).

6. Команда, кидаящая Паллину, имеет право на три попытки докинуть Паллину в определенную зону (т.е., за линию на середине площадки). Если она в этих трех попытках не сможет попасть за среднюю линию, команда соперников имеет право на одну попытку кинуть Паллину. Если эта попытка также оказалась неудачной, судья поставит Паллину на линию в середине площадки. Но даже в этом случае, команда, которая получила право первой кинуть Паллину, сохраняет

право кинуть первый мяч. Допускается, что при броске Паллино ударилось о боковую стенку корта, но Паллино должно откатиться на расстояние более 30 см от борта. Если это расстояние менее 30 см, то мяч считается «мертвым» и перебрасывается.

7. Команда, имеющая «преимущество Паллины» (т.е., та команда, кинувшая Паллину в начале тура), всегда должна определять «первый балл». Например: Команда А кидает Паллину и первый мяч. Команда Б кидает свой первый мяч и отталкивает мяч команды А но, во время этого, оба мяча - первый мяч команды А и первый мяч команды Б — вылетают из рамок площадки, и остается на площадке только Паллина. В этом случае команде А надлежит снова определять «первый балл» своим следующим мячом.

8. Правило «ближайшего мяча» определяет порядок бросков мячей. Команда, мяч которой находится в самом ближайшем месте у Паллины, считается «in», а команда соперников - «out». Когда одна команда достигала места «in», команде соперников надлежит кидать свои мячи до тех пор, пока она в своей очереди или достигала места «in» или кинула все четыре мяча. Этот процесс продолжается пока у обеих команд остаются мячи. Когда одна команда кинула все свои мячи, команда соперников имеет право кидать все свои оставшиеся мячи, независимо от расположения мячей у Паллины.

9. Игрок может мяч катить, кидать, или бить о землю или о стены. Главное, чтобы мяч не вылетел из площадки и игрок не совершил фол.

10. Всегда необходимо, чтобы все броски мячей делались снизу.

11. Игрок не должен приступать к игре до полной остановки Паллино или других мячей.

12. До броска мяча, игроку разрешается подходить до метки на середине площадки, чтобы рассмотреть расположение мячей.

13. Игрок также может делать «спок» («spock»), то есть отталкивать мяч противной команды, чтобы попытаться получить дополнительные баллы или лишить баллов команду соперников.

14. В конце каждого тура, когда обе команды бросили все мячи, получение баллов (очков) определяется следующим образом:

- мячи, за которые команда получает баллы - это все мячи одной команды, которые находятся ближе к Паллине, чем ближайший мяч команды соперников.

15. Только одна команда получает баллы (очки) в каждом туре.

16. Максимальное количество баллов в одном туре - четыре.

17. Дистанции между мячами измеряются визуально или измерительным устройством. В случае сомнения в визуальном измерении капитаны команд и тренеры имеют право попросить произвести измерение измерительным устройством.

18. Команда, получившая баллы (очки) в туре, получает право на бросок Паллины в следующем туре.

19. Судья несет ответственность за правильность счета (если есть, то на табло), но капитанам команд следует постоянно проверять правильность счета.

20. Если в ходе тура (игры) два мяча команд соперников (по одному от команды) находятся на равном расстоянии от Паллины, то команда, кинувшая последний мяч, продолжает кидать до того, пока не нарушиться ничья.

21. В случае ничьи в конце тура, ни одна из команд не получает баллов (очков). Паллина возвращается к той команде, которая начинала тур.

22. Окончательный счет игры:

- при игре команды из 4 человек (каждому игроку по одному мячу или каждому игроку по 2 мяча) счет ведется до 16 очков;

- при игре команды из 2 человек (каждому игроку по 2 мяча или каждому игроку по 4 мяча) счет ведется до 12 очков.

23. После окончания игры капитаны команд должны подписаться в протоколе, удостоверяющем официальный счет игры. Если капитаны не согласны с официальным счетом игры, протокол не должен подписываться.

## ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ И ЭКИПИРОВКА ДЛЯ ИГРЫ В БОЧЧЕ

### Раздел 1. Корт.

Для обучения игре (занятий) можно использовать прямоугольный корт длиной 20 метров и шириной 4 метра. Для соревнований корт должен быть: в ширину - 3.66 метра, в длину - 18.29 метров.

Поверхность может быть земляная, глиняная, травяная, искусственная или из каменной пыли, однако чтобы не было никаких постоянных или временных преград, которые мешают свободному движению мячей или паллино.

Ограничения корта - боковые и торцевые стенки по периметру, которые должны быть сделаны из любого жесткого материала (например, из дерева или плексигласа). Высота стенок - не менее диаметра игровых мячей. Стенки скрепляются снаружи железными уголками.

В начале и конце корта (с торцевых сторон) стенки могут быть обиты резиной или другим материалом для более мягкой остановки мячей.

Корт должен иметь 3 линии:

- две расположены на расстоянии 3.05 метра от каждой торцевой стены (две линии фолов);
- третья расположена на середине площадки (минимальная дистанция, за которую следует бросать паллино в начале каждого тура).

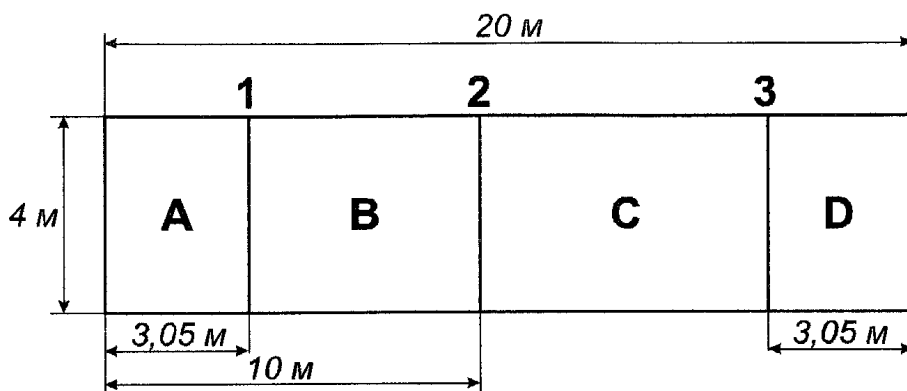


Рис. 2. Разметка корта

(А) - с этой стороны площадки игроки кидают паллино и мячи в сетах: первом, третьем, пятом, и т.д.

(Д) - с этой стороны площадки игроки кидают паллино и мячи в сетах: втором, четвертом, шестом, и т.д.

Если, по мнению судьи условия корта не удовлетворяют требованиям правил игры в бочче, игра может быть остановлена и возобновлена на другом корте или в другое назначенное время.

Корты не могут переделываться во время игры. Во время игры можно только убирать препятствия или лишние предметы (камешки, ветки и т.п.).

Около кортов должны быть определены места для соревнующихся, тренеров, судей и зрителей.

**Площадка для игры в бочче** имеет две зоны: индивидуальная зона игрока и общая игровая зона. Все броски игроков направлены в общую игровую зону к главной цели - паллино, и там же происходит подсчет очков.

Игроки совершают свои броски из своих индивидуальных зон, отмеченных на игровом поле (рис.4).

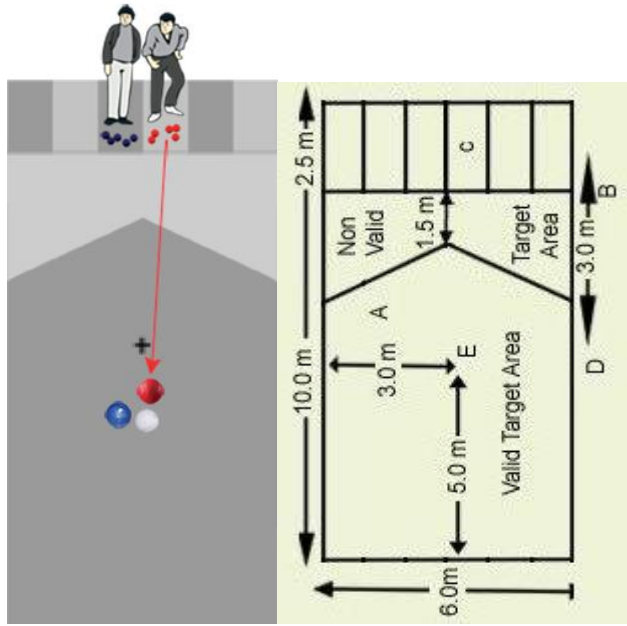


Рис. 4

Эти зоны одинакового размера у всех игроков. Игроки должны находиться в этих зонах на протяжении всей игры.

## Раздел 2. Мячи для бочче.

### Игровые мячи.

Мячи могут быть деревянными или пластмассовыми и должны быть одинакового размера (кроме паллино).



Размер мячей (диаметр) должен быть от 107 мм до 110 мм. Вес одного мяча - 900 грамм.

Цвета мячей могут быть любые, но мячи одной команды должны ясно отличаться от мячей другой команды (например, у одной команды четыре красных мяча, а у другой - четыре зеленых).

Четыре мяча каждой команды могут иметь отличительные линии для того, чтобы мячи одного игрока отличались от мячей других товарищей по команде.

### **Паллино**

Диаметр паллино - от 48 до 63 см.

Цвет паллино должен ясно отличать его от всех остальных мячей (более популярен - белый).

Если по ходу игры мяч или паллино сломались (раскололись), период считается «мертвым», т.е. переигрывается.

## **Раздел 3. Вспомогательные устройства:**

### **Измерительное устройство**

Для измерения расстояния между шарами может использоваться любое измерительное устройство (желательно не гибкое) с градацией в миллиметрах. Обычно используется стальная рулетка.

### **Флаги**

Могут быть любой формы, но по цвету должны совпадать с цветом шаров обеих команд. Должны быть приняты судейской коллегией. Должны быть достаточно большими, чтобы их можно было четко различить с расстояния 15 метров.

### **Устройство для подсчета очков**

Предназначено для подсчета очков во время игры.

## **Раздел 4. Форма игроков**

Игроки должны быть одеты так, чтобы это вызывало уважение к ним и к виду спорта бочче.

## ***ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА ПО «БОЧЧЕ»***

**для инвалидов, не имеющих навыков занятия  
данным видом адаптивного спорта.**

**(6 занятий)**

Это серия коротких планов по проведению тренировочной программы по Бочче. Эта программа не абсолютна. Она представляет путеводитель для работы инструктора ФК, ЛФК с инвалидами.

Каждый план включает: разминку, знакомство с новыми навыками и закрепление ранее изученных материалов.

### **Занятие 1**

1. Демонстрация игры - 10 мин.
2. Показ и разъяснение назначения используемого оборудования, инвентаря - 5 мин.
3. Инструктаж по правилам безопасности - 5 мин.
4. Проведение разминочных упражнений - 10 мин.
5. Тренировочные упражнения - 20 мин.
6. Тренировка в катании малого мяча (Паллино) - 10 мин.
7. Повторение практических навыков по пройденному материалу - 5 мин.

### **Занятие 2**

1. Разминка- 10 мин.
2. Повторный инструктаж по правилам безопасности - 5 мин.
3. Повторение названий используемого оборудования и включение новой терминологии по необходимости - 5 мин:
4. Упражнение: хват, захват, способ держания — 5 мин.
5. Дать возможность покатать шары с одного конца поля на другой, используя правильный захват - 15 мин:
  - а) на разных дистанциях;
  - б) с 2 колен;
  - в) с одного колена.
6. Тренировочные упражнения - 10 мин.
7. Повторение практических навыков - 5 мин.

### **Занятие 3**

1. Разминка - 10 мин.
2. Введение новой терминологии по необходимости.
3. Повторение упражнения – захват; катание Паллино на разные дистанции с одного колена в цель - 20 мин.
4. Показ исходного положения, в котором должен стоять игрок, для того, чтобы катнуть шар. Тренировать основную фиксированную стойку (позицию) - 15 мин.
5. Фиксированная стойка у фаул - линии (стартовой линии) - 5 мин.
6. Тренировочные упражнения - 10 мин.
7. Повторение практических навыков - 5 мин.

### **Занятие 4**

1. Разминка - 10 мин.
2. Повторение захвата и позиции для катания - 10 мин.
3. Объяснение подачи, тренировка в сочетании стойки и подачи —10 мин.
4. Дать возможность попытаться расположить 5 из 10 шаров в ограниченную зону — 15 мин.



5. Тренировочные упражнения - 10 мин.
6. Закрепление практических навыков - 15 мин.

### **Занятие 5**

1. Разминка - 10 мин.
2. Повторение захвата, позиций и подачи - 10 мин.
3. Показ подачи Паллино, используя метод катания - 10 мин.
4. Игроки должны заметить разницу в весе и цвете шаров - 10 мин.
5. Практика подачи Паллино в ограниченное пространство - 15 мин. Должны достичь одного результата из трёх попыток.
6. Тренировка - 10 мин.
7. Закрепление навыков - 5 мин.

### **Занятие 6**

1. Разминка - 5 мин.
2. Повторение захвата, позиции, подачи Бочче путём катания - 10 мин.
3. Повторение захвата, позиции, подачи Паллино, исключая метод катания - 10 мин.
4. Поиграть шарами - 20 мин. До 5 очков используя 2 правила:
  - 1.) Игрок стоит позади стартовой линии при подаче;
  - 2.) Мяч, который находится ближе всего к Паллино, получает 1 очко. Один человек играет только двумя мячами.

**Итогом 1-го этапа** тренировочной программы является: выполнение контрольных нормативов общей физической подготовки, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками игры «Бочче», предусмотренными данным методическим пособием.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

На средней линии «В» «С» чертится круг, туда помещается Паллино.

### **Задача:**

- задеть Паллино;
- сбить Паллино;
- положить свой мяч как можно ближе к Паллино.

2. На 10 метровой линии устанавливается Паллино посередине и пластиковые бутылки или стойки.

2

### **Задача:**

- попасть в Паллино - 2 очка;
- задеть бутылку (стойку) - 10 очков;
- пройти между бутылкой (стойкой) и Паллино - 1 очко.

3. Паллино устанавливается на 10 метровой линии. В зоне «В» по одной прямой расставляются наклейки, фишки, предметы.

### **Задача:**

- пройти коридор предметов по одной прямой, не задев их и попасть в Паллино.

4. На игровом корте расположен барьер, высотой 1 м - 1 м 20 см. За ним на расстоянии 1,5 м кладется автомобильная покрывка.

### **Задача:**

- бросать Бочке в боковую стенку так, чтобы он, отлетая (отскакивая) от стены, сбивал или задевал мяч соперника или свой мяч. Тем самым, занимая выгодную позицию к Паллино.

5. На низком барьере высотой 0,5 м посередине закреплен утяжеленный большой мяч.

### **Задача:**

- с линии старта с силой посылать мячи с попаданием в тяжелый мяч Упражнение на точность.

## ***ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.***

Основные сведения о связочном аппарате, строении и расположении мышц. Функции мышц, их взаимодействие с костной системой.

Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Состав крови. Большой и малый круг кровообращения. Артерии и вены. Органы дыхания: строение, функции.

Понятие здоровья. Значение соблюдения режима дня для здоровья инвалидов.

## ***ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.***

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

Создание ситуаций требующих совместного взаимодействия играющих в команде инвалидов.

Совместный просмотр соревнований инвалидов с комментированием их выступлений.

Тренинг общения. Ведение дневника самоконтроля.

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

Педагогическое наблюдение: формирование коммуникативных навыков, проявление волевых качеств.

Индивидуальные беседы с инвалидами и сопровождающими их лицами по итогам психологической диагностики и педагогического наблюдения.

## ***ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.***

Витаминизация. Сауна. Водные процедуры. Прогулки на свежем воздухе. Воздушные и солнечные ванны.

***КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ*** - по теоретической подготовке, общей и специальной физической подготовке проводятся в начале и в конце тренировочных занятий.

***МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ*** за проведением занятий осуществляется регулярно медицинским персоналом учреждения социального обслуживания населения. Занятия адаптивной двигательной рекреацией проводятся при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для пребывания в учреждениях социального обслуживания населения.

***Примечание:*** при занятиях адаптивной двигательной рекреацией, занимающиеся самостоятельно измеряют ЧСС или прибегают к помощи занимающихся в группе. При увеличении ЧСС более 100 ударов в минуту или снижении менее 60 ударов в минуту, занятие не рекомендуется проводить т.к. это может привести к ухудшению состояния здоровья.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Практическое применение вышеописанной методики, свидетельствует о ее полной эффективности и пользе при проведении занятий адаптивной физкультурой для инвалидов, начинающих заниматься данным видом адаптивного спорта и проходящих курс реабилитации в учреждениях социального обслуживания населения.

Адаптивная физическая культура позволяет развивать все стороны личности человека в процессе активной двигательной деятельности и является важнейшим звеном его социальной интеграции к образу жизни, характерному для современных социально-экономических отношений. Любая аномалия развития (врожденная, приобретенная) ставит перед человеком проблему адаптации к жизни в своем новом качестве, что в свою очередь, практически всегда связано с необходимостью освоения жизненных и профессионально важных знаний, двигательных умений и навыков, развития и совершенствования специальных физических психических навыков и возможностей. А это немислимо без использования средств и методов АФК.

Представленные в пособии программа, методика подготовки инвалидов рассматривает занятия игрой в Бочке, как вид адаптивного спорта, так и вид адаптивно-рекреационной деятельности, так как позволяет заниматься им в помещении и может рассматриваться, как способ времяпровождения. Однако удивительно, как быстро развивается атмосфера соревнования и возникает желание победить, не сопровождающееся при этом напряженной конкурентной борьбой. Как вид адаптивного спорта доступен практически всем инвалидам, (целевая группа - инвалиды 3 и 2 группы, возраст от 18 лет и старше в зависимости от состояния здоровья) за исключением, полного нарушения зрения и полной умственной отсталости.

**Ограничения:** при остром периоде заболевания и его прогрессирующем течении (нарастание сердечно - сосудистой недостаточности; синусовая тахикардия свыше 100 уд/мин и брадикардия ниже 50 уд/мин; частые приступы пароксизмальной или мерцательной тахикардии; экстрасистолы с частотой более чем 1:10; отрицательная динамика ЭКГ, свидетельствующая об ухудшении коронарного кровообращения; атриовентрикулярная блокада 2 – 3 степени; гипертензия – АД выше 220/120 мм рт.ст. и др.);

При частых гипер - или гипотонических кризах, угрозе кровотечения или тромбоэмболии; При анемии со снижением числа эритроцитов до 2,5 – 3 млн, СОЭ более 20-25 мм/ч, выраженном лейкоцитозе.

Занимаясь игрой в Бочке, инвалиды повышают качество жизни, преодолевают психологические комплексы, вовлекаются в общение со здоровыми людьми, овладевают коммуникативными и социальными навыками.

При этом необходимо отметить, что продолжительность обучения в объеме, указанном в настоящем методическом пособии, может быть изменена, исходя из состава группы и поставленных задач.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Аверин В.А. Психология детей и подростков / С-Петербург: Педиатрический медицинский институт Центр общественного здоровья – 2004г.
2. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М: МО РФ, ГКРФ по ФК и туризму – 2005г.
3. Бочче - программа спортивного мастерства. Методическое пособие для тренеров Специальной Олимпиады под редакцией Бойко О.Я., Екатеринбург 2010г.
4. Полевщеников М.М., Устыменко О.Н. Бочче. Официальные правила и проведения соревнований Специальной Олимпиады России. – М.: ООБОПИСУО «Специальная Олимпиада России», 2005, - 30с.
5. Хрипкива А.Г. Возрастная физиология: учебное пособие. – М.: Просвещение – 2002г.
6. Н. А. Бернштейн, 1947; Ю.З.Носиков 1972; Л.А.Семенов, 1987; В.В.Черняев, 1981; А.М.Шлемин, 1973,1981; В.П. Шлыков, 1987; Л. С. Выготский 1936; Ж. И. Шиф 1980.
7. Полевщеников, М. М. Бочче. Официальные правила игры и проведения соревнований Специальной Олимпиады России [Текст] / М. М. Полевщеников, О. Н. Устыменко. – М.: ООБОПИСУО «Специальная Олимпиада России», 2005. - 30 с.
8. Веневцев, С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры [Текст] / С. И. Веневцев, А. А. Дмитриев. - М.: Советский спорт, 2004. – 104 с.
9. Ванюшкин, В. А. Коррекция координационных способностей учащихся с недостатками интеллектуального развития: Монография [Текст] / В. А. Ванюшкин. – Екатеринбург: ЕФ УралГУФК, 2007. – 89 с.
10. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения: Методическое пособие [Текст] / Н. О. Рубцова, В. А. Ильин, Т. И. Ольховая. – М.: РГУФК, 2005. – 296 с.
11. Ванюшкин, В. А. Методика проведения подвижных игр с детьми, имеющими недостатки интеллектуального развития: учебно-методическое пособие для студентов, специалистов коррекционной педагогики [Текст] / В. А. Ванюшкин.- Екатеринбург, 2007. – 140 с.

12. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии/под ред. Л. В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2002. – 212 с.
  
13. Характеристика психофизического развития школьников с ограниченными возможностями и их отношение к урокам адаптивной физической культуры [Текст] / С. Н. Мишарина, А. В. Шевцов, А. А. Баряев, В. Д. Емельянов, Р. Н. Гаврилина // Адаптивная физическая культура. – 2008. - № 1 (33). – С. 19-26.
  
14. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры.- М., 2004
  
15. [www.akkord-spb.ru](http://www.akkord-spb.ru)