



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

СПОРТИВНАЯ ИГРА «БОЧЕ»
/углубленный 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
адаптивной физкультурой и адаптивным спортом
для инвалидов, проходящих этап углубленной специализации, в
учреждениях социального обслуживания
населения Свердловской области**

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение.....	4
2. Программный материал.....	7
3. Тренировочная программа.....	8
4. Техническая подготовка.....	14
5. Теоретическая подготовка	18
6. Психологическая подготовка	19
7. Заключение	20
8. Литература	21

ВВЕДЕНИЕ

Для инвалидов, находящихся на реабилитации в учреждениях социальной защиты населения и прошедших этап начальной подготовки (итогами которого стало: выполнение контрольных нормативов общей физической подготовки, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками), организуются занятия углубленной специализации, с использованием средств адаптивной физической культуры и спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких лиц. Основным отличием углубленного этапа специализации является: увеличение объема нагрузки, наличие в тренировочном процессе более сложных двигательных действий (приемов) и подготовка спортсменов к соревновательной деятельности.

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. Занятия данным видом адаптивного спорта должны являться, в каком-то смысле, стимулом, который заставляет инвалидов не прекращать занятия физическими упражнениями и систематически тренироваться. Спорт является организованной формой вторичной профилактики, необходимых для сохранения результатов, достигнутых в процессе лечения и реабилитации. Тренировка инвалида должна строиться на общих принципах, установленных в теории спортивной тренировки, но, безусловно, с учетом специфики дефекта и состояния человека. Для достижения хорошего тренировочного эффекта занятия для спортсменов-инвалидов (т.е. инвалидов, проходящих этап углубленной специализации) должны проводиться не реже 3 раз в неделю по 1,5 часа.

Допуск к тренировкам и соревнованиям осуществляется на основании медицинского освидетельствования, которое может проводиться во врачебно-физкультурном диспансере, медицинском кабинете данного учреждения. Необходимы также систематические врачебно-педагогические наблюдения за воздействием нагрузок и их эффективность на инвалидов, проходящих курс углубленной специализации.

Цель занятий: стимулирование и поддержание интереса к жизни, развитие коммуникативных и физических возможностей личности, устранение комплекса неполноценности, участие в соревнованиях и достижение высоких результатов.

Категория специалистов, для которых предназначено пособие: инструкторы по адаптивной физической культуре, инструкторы по физической культуре, инструкторы по ЛФК, тренеры-преподаватели. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предлагает решение следующих задач:

- предоставляет возможность преодоления физического недуга с помощью участия в таком виде спорта, как игра в бочче;

- способствует оздоровлению и социальной адаптации инвалидов;
- воспитывает и стимулирует потребность к занятиям физической культурой и спортом;
- предоставляет возможность создания коллектива по интересам для социальной адаптации каждого из участников, в условиях социума;
- обеспечение активного отдыха и приобщение к здоровому образу жизни;
- подготовка к участию в соревновательной деятельности.

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

Данное методическое пособие разрабатывалось, как методика повышения эффективности тренировочного и соревновательного процессов и включает в себя три блока

1) организация тренировочного процесса планируется, исходя из особенностей заболеваний и травм, возрастают перерывы между выполнением тренировочных упражнений для осуществления санитарно-гигиенических процедур и проведения восстановительных мероприятий (т.е. увеличивается длительность тренировки)

2) поддержание специальной работоспособности: в качестве средства использовался массаж (сочетание согревающего и разминочного массажа с применением приемов поглаживания, потряхивания, растирания, неглубокого разминания и поколачивания как обязательного элемента разминки перед матчем для предупреждения травм и ускорения вработываемости организма для осуществления основной разминки; восстановительный массаж, с целью восстановления специальной работоспособности);

3) управление межличностными отношениями, которое основывалось на принципе авторитетности, который подразумевал организацию общения с учетом статусных отношений между игроками

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

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

Задачи этапа углублённой специализации:

- повышение уровня функциональной подготовленности;
- создание условий для интеллектуального развития инвалидов с ограниченными умственными способностями;
- утверждение здорового образа жизни;
- развитие волевых качеств;
- создание условий для формирования коммуникативных навыков;
- совершенствование навыка;
- подготовка к соревновательной деятельности.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ



Программа раскрывает весь комплекс параметров обучения и реабилитации инвалидов, проходящих этап углубленной специализации, в комплексных центрах реабилитации соцзащиты.

Данное методическое пособие, разработано для занятия АФК и спортом для инвалидов, проходящих курс углубленной специализации, и основано на трех этапах повышения эффективности занятия данным видом адаптивного спорта:

1. Этап: специально-подготовительные упражнения (СП), как и обще-подготовительные, не повторяют соревновательных действий в целом и в их отдельных частях, но при их выполнении принимают участие схожие мышечные группы. Тренировочная работа сопровождается активизацией тех функций и систем организма, от которых зависит рост спортивных результатов.

2. Этап углубленного изучения двигательного действия:

- углубить понимание инвалидами биомеханических закономерностей изучаемых двигательных действий;
- уточнить технику двигательных действий, изучаемых инвалидами, по пространственным, временным, пространственно- временным и динамическим характеристикам;
- усовершенствовать общий ритм изучаемого действия;
- сформировать предпосылки вариативного выполнения изучаемого действия.

3. Этап углубленного изучения двигательного действия:

- закрепить навык техники изучаемого действия;
- реализовать предпосылки к индивидуализации техники изучаемого действия;
- расширить диапазон вариативного проявления техники изучаемого действия;
- сформировать предпосылки в случае необходимости перестройки элементов техники изучаемого действия.
- подготовить участников к соревновательной деятельности.

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА ПО «БОЧЧЕ»

(13 занятий)

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

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

Занятие 1

1. Разминка - 10 мин.
2. Повторение захвата, позиций и подачи - 10 мин.
3. Повторение 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 - 20 мин. Должны достичь одного результата из трёх попыток.
6. Тренировка - 30 мин.
7. Закрепление навыков - 5 мин.

Занятие 2

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 - 40 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.

Занятие 3

1. Разминка - 10 мин.
2. Поставить 5 задач - 50 мин.:
 - измерение прямой подачи;
 - катание Бочче на расстоянии 2 футов от Палино;
 - катание Бочче с целью попасть в другой такой же мяч;
 - катание мяча, чтобы разбить 2 Бочче;
 - катание Паллино в круг.
3. Закрепление навыков - 5 мин.
4. Повторение практики - 10 мин.

Занятие 4

1. Разминка - 10 мин.
2. Объяснение правил для парной игры - 10 мин. Счет. Наказание.
3. Игра 8 шарами в ларах - 35 мин.
4. Закрепление - 15 мин.
5. Практика 15 мин.

Занятие 5

1. Разминка - 10 мин.
2. Объяснение правил для команды в 4 человека — 10 мин.
3. Игра до 5 очков — 45 мин.
4. Закрепление навыков - 15 мин.

Занятие 6

1. Разминка - 10 мин.
2. Повторение правил и этикета для команды из 4 человек - 10 мин.
3. Поведение игрока на турнире.
4. Закрепление навыков — 25 мин.

Занятие 7

1. Разминка - 10 мин.
2. Знакомство с игровыми ситуациями, установлением мячей в разных позициях, объяснение стратегии для выигрыша Паллино - 30 мин.
3. Катание Паллино по 4 заданиям - 40 мин.
4. Закрепление навыков — 5 мин.

Занятие 8

1. Разминка - 10 мин.
2. Повторение игровых ситуаций — 20 мин.
3. Знакомство со стратегией для расположения Паллино - 5 мин.
4. Командные игры - 40 мин.
5. Закрепление навыков - 5 мин.

Занятие 9

1. Разминка - 10 мин.
2. Создание 4-х команд, повторение правил - 45 мин.
3. Закрепление практики - 15 мин.

Занятие 11

1. Разминка - 10 мин.
2. Одиночные и парные игры - 50 мин.
3. Повторение правил - 10 мин.
4. Закрепление - 5 мин.

Занятие 12

1. Разминка - 10 мин.
2. Проведение собрания в команде: обсуждение турнира, разговор о форме, требованиях этикета на корте, правилах безопасности - 15 мин.
3. Соревновательно - практическая игра с репетицией каждой части — 50 мин.
4. Закрепление навыков - 5 мин.

Занятие 13

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

ИГРЫ И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

НА ТОЧНОСТЬ И РАЗВИТИЯ ГЛАЗОМЕРА

1. «Набрасывание колец»

Подготовка- Берут 3 кольца. Ставится табурет ножками вверх или палка на стойке высотой 0,5м. На расстоянии 2 - 3 м от стойки или табурета проводится черта.

Играющие встают в очередь около черты.

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

2. «Попаду в мяч»

Подготовка^ Посередине площадки кладется волейбольный мяч. Играющие делятся на 2 команды и строятся в шеренгу на противоположных сторонах площадки. Желательно, чтобы между ними было расстояние 18 - 20м. Перед носками играющих проводится по черте. Игроки одной команды получают по теннисному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки, не заходя за черту, бросают маленькие мячи в волейбольный мяч, находящийся посередине площадки, стараясь откатить его к команде соперников. Игроки с другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочередно, команды метают мячи установленное количество раз. Можно дать всем по мячу и тогда одновременно бросают все мячи в большой мяч.

Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой.

Правила. 1. Бросают мячи одновременно по сигналу. 2. При броске нельзя заступать за черту. 3. Если волейбольный мяч выскочит далеко в сторону от играющих, его возвращают на прежнее место. 4. При присуждении победы учитываются сделанные ошибки.

3. «Метко в цель»

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

Посередине площадки проводится черта вдоль которой ставится 10 городков. Играющие делятся на 2 команды и располагаются шеренгами одна против другой на противоположных сторонах площадки. Участники одной команды получают по маленькому мячу.

Описание игры .По установленному сигналу руководителя играющие бросают мячи в городки, стараясь их сбить. Сбитый городок ставится на 1 шаг ближе к команде, участник которой его сбил. Затем также по сигналу бросают мячи в городки и игроки другой команды, и сбитые городки ставятся на шаг ближе к ним. Каждая команда бросает мячи установленное количество раз. Выигрывает команда сумевшая приблизить к себе городки на большее число шагов.

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

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

4. «Верный глаз»

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

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

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

5. «Подвижная цель»

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

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

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

Правила. 1, Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается.

2. Если в водящего попал мяч, отскочивший от пола или от предмета, то попадание не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего заступать за черту окружности нельзя; заступившему попадание не засчитывается.

3 ВИДА БРОСКОВ

1. Катать мячи - РАФФА.

2. Разбивать, сбивать, ударять с шумом - ВОЛЛО.

3. Кидать сверху - вперед, чтобы замедлить ход Бочке - ПУНТО.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. 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 по середине и 2 пластиковые бутылки или стойки.

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 1м-1м 20см. За ним на расстоянии 1,5м кладется автомобильная крышка.

Задача:

- бросать Бочче 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 0,5м посередине закреплен утяжеленный большой мяч.

Задача:

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

Итогом 2-го этапа тренировочной программы является:

закрепление навыков техники изучаемых действий; совершенствование навыков; повышение уровня функциональной подготовленности; физическая, техническая и теоретическая подготовка инвалидов к проведению соревнований и турниров по игре «Бочче».

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДОЙ РОССИЯ

Утверждены Правлением Специальной Олимпиады России. «СО» означает, что данный пункт является переводом соответствующего пункта Официальных Специальных Олимпийских Спортивных Правил (CR. SO).

Цели и применение

- С помощью настоящих Правил и в соответствии со своим Уставом Российское Отделение СО:

▪ управляет игрой в бочче на всей территории Российской Федерации Отделения СО;

▪ создает Положения о проведении всероссийских соревнований.

- Настоящие Правила применяются на всех соревнованиях, проводящихся непосредственно самим Российским отделением СО, а также под его контролем или с его санкции.

- Настоящие правила рекомендуются для применения также на всех других соревнованиях, проводящихся на территории Российской Федерации под эгидой СО.

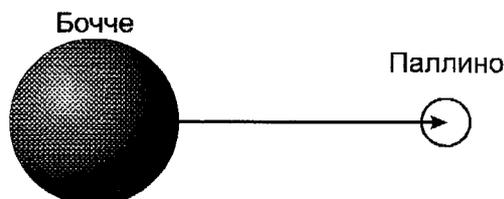
Разделение участников на группы

1. До начала соревнований главный судья (директор турнира) должен убедиться, что проведено соответствующее требованиям СО распределение игроков на дивизионы.

2. Спортсменов можно распределять с учетом прошлых соревнований или на основании квалификационных игр (дивизионирование). Квалификационные игры предоставят счет, который поможет объективно распределить спортсменов по дивизионам. Протокол предварительных соревнований см. в приложении 2.

3. Для распределения по дивизионам каждый спортсмен должен сыграть по 3 квалификационные игры, называемые *летом*.

4. Старший судья устанавливает Паллино на 10 метровой, на 13 метровой и на 15 метровой отметках. Игрок должен в каждом из этих трех случаях подать по 3 мяча.



Измерение расстояния от центра боковой части мяча Бочче до центра верхней части Паллино.

5. Измеряется расстояние до этих 3-х мячей (по каждой дистанции) и записываются результаты в сантиметрах в протокол (приложение 2.).

Измерение производится от центра боковой части мяча Бочче и до центра

верхней части Паллино - измерение «от живота Бочче до головы Паллино»(см. рис. 3.). Все 9 измерений суммируются.

6. Участники расставляются в дивизионах в порядке возрастания суммы полученных расстояний. Лучший результат имеет наименьшую сумму расстояний.

7. В индивидуальных соревнованиях рекомендуется создавать дивизионы, в которых разница между самым высоким и самым низким результатами не превышала 10 процентов.

8. В группах (дивизионах) может быть максимум 8 и минимум 3 спортсмена (команды).

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. Создание условий для приобретения соревновательного опыта каждым играющим инвалидом. Анализ выступления на соревнованиях каждого инвалида в индивидуальном порядке. 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.

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

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ - по календарному плану.

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, 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.

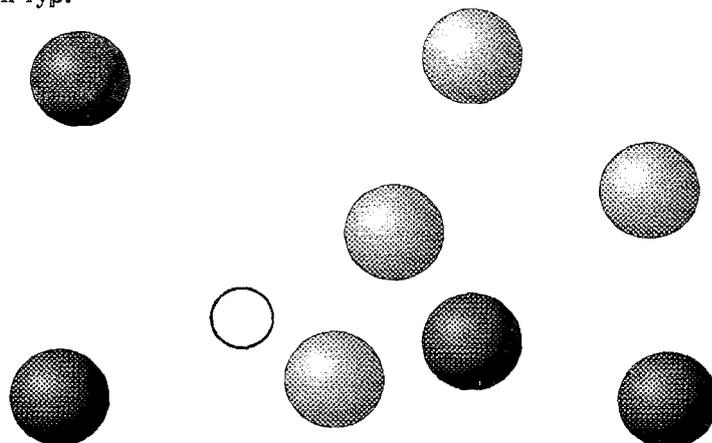
При этом необходимо отметить, что продолжительность обучения в объеме, указанном в настоящем методическом пособии, может быть изменена, исходя из состава группы и поставленных задач.

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. Хрипкова 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.

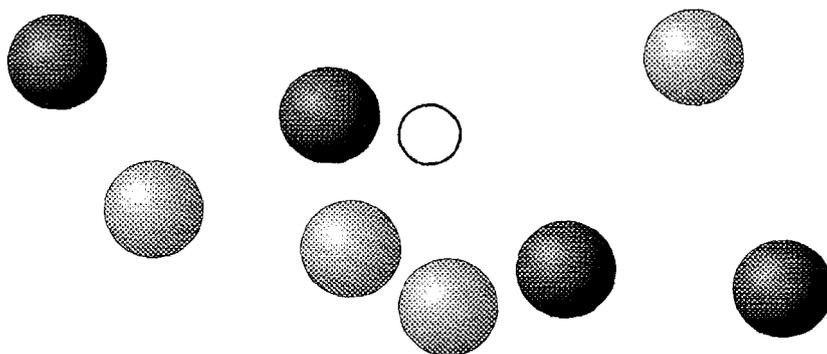
Примеры расположения мячей в конце туров

Один тур:



Команда А (светлые мячи) получит два балла (очка), потому что два светлых мяча лежат ближе к Паллине (белый), чем ближайший темный мяч. Считается, что все эти три более близкие мяча «имеют шансы».

Другой тур:



Команда Б (темные мячи) получает один балл (очко), потому что один темный мяч **лежит** ближе к Паллине, чем ближайший светлый мяч. Считается, что ближайшие четыре мяча «имеют шансы».

Ряд туров (матч) продолжается до того, пока одна из команд не наберет положенное количество баллов (очков) и победит.

ПРОТОКОЛ
 предварительных соревнований (дивизионирование) по бочче
 Команда _____ Корт № _____
 Судья _____

Имя _____

Сет	Расстояние (см)			Итог
Первый				
Второй				
Третий				
Итог				

Имя _____

Сет	Расстояние (см)			Итог
Первый				
Второй				
Третий				
Итог				

Имя _____

Сет	Расстояние (см)			Итог
Первый				
Второй				
Третий				
Итог				

Имя _____

Сет	Расстояние (см)			Итог
Первый				
Второй				
Третий				
Итог				

Имя _____

Сет	Расстояние (см)			Итог
Первый				
Второй				
Третий				
Итог				

Имя _____

Сет	Расстояние (см)			Итог
Первый				
Второй				
Третий				
Итог				

Подпись судьи, проводящего дивизионирование _____

Дата _____ Время _____

ПРОТОКОЛ
соревнований по бочче

Вид соревнований _____

Номер игры _____
Время начала игры _____

Дивизион _____ Корт № _____ Дата _____

Фамилии игроков: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ Регион (клуб) _____ Цвет мячей _____

Фамилии игроков: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ Регион (клуб) _____ Цвет мячей _____

№ попытки	Очки	Итог
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		

№ попытки	Очки	Итог
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		

Капитан _____

Капитан _____

подпись

подпись

Предупреждения

Подпись судьи _____

Время окончания встречи _____
