

Министерство спорта Хабаровского края

**Краевое государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
"Хабаровская краевая спортивно-адаптивная школа
паралимпийского и сурдлимпийского резерва"**

Рассмотрено и одобрено на
методическом совете
КГБУ ДО «ХКСАШПСР»

Протокол № 5
от « 3 » марта 2025 г.

Утверждаю
Директор
КГБУ ДО «ХКСАШПСР»

А.М. Катаева
« 4 » марта 2025 г.



**ПРОГРАММА ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ПО ФУТЗАЛУ ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА**

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Срок реализации программы: без ограничений

г. Хабаровск, 2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	
1.1.	Введение	3
1.2.	Направленность программы.....	3
1.3.	Актуальность программы.....	4
1.4.	Характеристика физкультурно-оздоровительной деятельности по футболу. Специфика организации физкультурно-оздоровительного процесса для лиц с нарушениями слуха.....	6
1.5.	Специфика организации физкультурно-оздоровительного процесса для лиц с нарушениями слуха.....	7
2.	Нормативная часть	
2.1.	Организация физкультурно-оздоровительной деятельности, условия зачисления в группы.....	9
2.2.	Продолжительность физкультурно-оздоровительного этапа, наполняемость групп.....	11
2.3.	Режим физкультурно-оздоровительной работы и соотношение объемов физкультурно-оздоровительного процесса.....	12
2.4.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, получающим услугу по физической реабилитации и абилитации с использованием средств и методов адаптивной физической культуры.....	12
2.5.	Рекомендуемые объемы нагрузок физкультурно-оздоровительных занятий.....	15
3.	Методическая часть	
3.1.	Основные принципы организации физкультурно-оздоровительного процесса.....	18
3.2.	Основные особенности работы с инвалидами, имеющими нарушения слуха.....	20
3.3.	Теоретическая подготовка.....	21
3.4.	Программный материал для практических занятий.....	22
3.4.1.	Особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий по футболу для лиц с нарушением слуха.....	22
3.4.2.	Практические занятия для лиц с нарушением слуха, дисциплина – футбол.....	23
3.5.	Правила поведения и требования безопасности на занятиях по футболу.....	33
4.	Система контроля и зачетные требования	
4.1.	Виды контроля за реализацией программы по футболу.....	37
	Список использованных источников.....	40

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Введение

Программа по адаптивной физической культуре по футзалу физкультурно-оздоровительных групп для лиц с нарушением слуха (далее - Программа) составлена в соответствии с нормативными документами:

– Приказ Министерства спорта РФ от 22 ноября 2022 г. № 1051 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»»;

– Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 N 127-ФЗ (ред. от 17.02.2023);

– Приказом Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 N 31522);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»» (с изменениями и дополнениями от 30.08.2024), типовыми физкультурно-оздоровительными программами для лиц с нарушениями слуха и другими нормативными правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений адаптивной физической культуры, спортивных школ;

- Стандартом предоставления инвалидам услуги по физической реабилитации и абилитации с использованием средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 февраля 2025 г. № 92.

Данная программа предназначена для проведения физкультурно-оздоровительного процесса по виду деятельности: **футзалу**

1.2. Направленность программы

Программа направлена на максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность путем коррекции физического развития и реабилитации двигательных функций организма, а также на воспитание моральных, волевых качеств у занимающихся с нарушением слуха, создание условий для их социализации и повышения качества жизни.

Адаптивная физическая культура имеет многофункциональную

направленность на всестороннее развитие личности человека с инвалидностью, решение коррекционных, оздоровительных и образовательных задач с целью преодоления дефектов физического развития, компенсации недостатков в двигательной сфере.

1.3. Актуальность программы

В последние годы проблема поиска эффективных средств социальной реабилитации взрослых, имеющих проблемы с нарушением слуха в развитии, активно разрабатывается и приобретает черты универсальности, способствуя объединению усилий исследователей и практиков в области психопатологии и дефектологии, медицины и психологии, социологии и социальной педагогики, адаптивной физической культуры.

Выраженные нарушения психофизического развития приводят к изменению физического и эмоционального пространства существования ребенка с ОВЗ и инвалидностью, искажению его естественной ритмики развития и, соответственно, к затруднению или даже исключению полноценного социального контакта с окружающим миром. Все это ведёт к социальной дезадаптации, требующей соответствующей помощи и коррекции.

Для многих людей с ограниченными возможностями здоровья физическая культура и спорт являются «единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира и пр. именно здесь, зачастую впервые в жизни, они познают радость движения, учатся побеждать и достойно переносить поражения, осознают счастье преодоления себя...» [4].

В связи с вышесказанным можно сделать однозначный вывод о том, что в адаптивной физической культуре первостепенное внимание уделяется задачам коррекции нарушений развития, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, выработке компенсаторных механизмов. В процессе занятий по футболу осуществляется развитие таких качеств как выносливость, быстрота, скорость. Происходит освоение умственных, сенсорно-перцептивных, двигательных действий и понятий. Формируется устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни, происходит воспитание нравственных, морально-этических и волевых качеств.

Целью программы является: привлечение максимально возможного числа лиц с нарушением слуха к систематическим занятиям адаптивной физической культурой для оздоровления, реабилитации и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств.

При реализации программы физкультурно-оздоровительной направленности по футболу определены следующие задачи:

Образовательные задачи:

- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных навыков ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве, а также гигиенических навыков.

Воспитательные задачи:

- воспитание в участниках физкультурно-оздоровительного процесса внутренней свободы, уверенности в себе, в своих силах и возможностях;
- воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости, чувства коллективизма, организованности;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- формирование осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни, создание условий для стимуляции психического развития.

Развивающие задачи:

- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции);
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- обогащение словарного запаса.

Оздоровительные задачи:

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся;
- активизация защитных сил организма ребёнка;
- развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- повышение физиологической активности органов и систем организма;
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- повышение сопротивляемости неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Коррекционные задачи:

- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, нарушения координации движений);
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья;
- ориентировка в пространстве и времени;
- коррекция степени напряжения и расслабления мышц;

- формирование осознанного понимания последовательности движений и способности анализировать свои движения по качеству их выполнения;
- формирование осознанного внимания к своим движениям и действиям;
- формирование умения выполнять движения по словесной инструкции.

Форма обучения: очная.

Настоящая программа включает в себя нормативную и методическую части, охватывает различные стороны физкультурно-оздоровительного процесса, обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего физкультурно-оздоровительного процесса, преемственность в решении задач укрепления здоровья лиц с инвалидностью и ОВЗ, повышения функциональных возможностей, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям физической культурой, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей подготовки, физической и социальной реабилитации занимающихся.

1.4. Характеристика физкультурно-оздоровительной деятельности по футболу. Специфика организации физкультурно-оздоровительного процесса для лиц с нарушениями слуха

Физкультурно-оздоровительная деятельность по футболу – это процесс развития двигательных способностей, который направлен на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

К средствам физкультурно-оздоровительных занятий по футболу относятся: общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажёрами, спортивные и подвижные игры, ходьба, различные виды и формы физической рекреации, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика и так далее. Физкультурно-оздоровительные занятия проводятся по общепринятой схеме.

Каждое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части проводится объяснение основных задач и содержания занятия, общие развивающие упражнения (далее - ОРУ), подготовка организма занимающихся к нагрузкам в основной части.

В основной части занятия выполняют, изучают или совершенствуют:

- упражнения для развития всех основных физических качеств – силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости;
- упражнения для укрепления и сохранения здоровья, совершенствование телосложения, гармоническое физическое развитие, поддержание общего уровня функциональных возможностей организма.

В заключительной части занятия проводятся упражнения, приводящие все системы организма на исходный уровень (упражнения на координацию, на расслабление и т.д.); занимающиеся убирают инвентарь, подводятся итоги занятия.

Содержание занятий зависит от состава группы и степени физической подготовленности занимающихся.

1.5. Специфика организации физкультурно-оздоровительного процесса для лиц с нарушениями слуха

При организации физкультурно-оздоровительного процесса инструкторы-методисты должны знать особенности развития у лиц с нарушением слуха:

- снижение способности к приему, переработке и использованию информации;
- быструю утомляемость и неустойчивость внимания;
- снижение скорости выполняемой деятельности;
- трудности переключения внимания.

При организации занятий адаптивной физической культурой с глухими и слабослышащими необходимо учитывать, что у занимающихся основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма и здоровья в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с глухими особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

Глухим и слабослышащим свойственны разнообразные нарушения в двигательной сфере, при этом к наиболее характерным относятся:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях, что особенно заметно при овладении навыком ходьбы у малышей и проявляется в виде шаркающей походки в более старшем возрасте;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- относительно низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- замедленная скорость выполнения отдельных движений, всего темпа деятельности в целом, по сравнению со слышащими;

- утрата слуха отражается и на уровне развития физических качеств, в частности, по уровню развития силы в 8-летнем возрасте величина отставания глухих от слышащих составляет 6,0–8,0%, достигая к 17-летнему возрасту 53,3%.

Особенности моторики глухих порождаются целым комплексом причин, одной из которых являются нарушения функций отдельных систем организма.

Важно учитывать, что количество глухих, у которых проявляются своеобразные особенности в двигательной сфере, превышает число лиц, страдающих вестибулярными нарушениями. Эти положения можно объяснить тем, что патологический процесс в слуховом анализаторе меняет функции не только

вестибулярного аппарата, но и кинестетического анализатора, который также определяет особенности двигательной деятельности глухих. С точки зрения физиологии, о состоянии двигательной сферы можно судить по некоторым неврологическим показателям. Данные, полученные в исследованиях, свидетельствуют о том, что у 64,0% глухих имеются резкие изменения характера рефлекторного ответа, а у 43,0% отмечено невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга. Данный факт очень важен при проведении занятий физической культурой и спортом.

Особенности развития двигательной сферы у глухих обусловлены тремя основными факторами: отсутствием слуха, изменением некоторых функциональных систем и недостаточным развитием речи. Для глухих

и слабослышающих характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые необходимо учитывать при организации занятий:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп);
- замедленная скорость обратной реакции;
- невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

Из трех занятий в неделю два следует отвести развитию преимущественно скоростно-силовых качеств, одно – коррекции вестибулярных нарушений и развитию функции равновесия. При проведении физкультурно-оздоровительных занятий необходимо соблюдать ряд методических требований:

- подбирать упражнения, адекватные состоянию психофизических и двигательных способностей ребенка;
- специальные коррекционные упражнения чередовать с общеразвивающими и профилактическими;
- упражнения с изменениями положения головы в пространстве выполнять с постепенно возрастающей амплитудой;
- упражнения на статическое и динамическое равновесие усложнять с учетом индивидуальных особенностей статокINETической устойчивости занимающихся с обеспечением страховки;
- упражнения с закрытыми глазами выполнять только после их освоения с открытыми глазами;
- в процессе всего занятия активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи.

Основными аспектами при построении физкультурно-оздоровительной деятельности для людей данной нозологии являются:

- создание максимального запаса простых движений с их постепенным усложнением. При этом обязательно стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении любых физических упражнений;
- активация познавательной деятельности – путем формирования представлений об элементарных движениях, частях тела, суставах, об упражнениях, их технике и влияния на организм;
- обязательно использование игрового метода. В непринужденной, эмоционально-окрашенной обстановке материал усваивается лучше и быстрее;
- дозировка физической нагрузки. При подборе игр и физических упражнений необходимо строго и аккуратно дозировать нагрузку, учитывая все факторы – физические и двигательные возможности занимающихся, возраст, состояние здоровья, функциональную подготовленности.

Многообразие физических упражнений, варьирование методов, методических приемов, условий организации занятий направлены на максимальное всестороннее развитие ребенка с ограниченными физическими возможностями.

Целесообразный подбор средств и методов для организации физкультурно-оздоровительного плавания позволяет избирательно решать как общие, так и специфические задачи. Такие естественные виды упражнений, как ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с мячом и др. обладают огромными возможностями для коррекции и развития координационных способностей, равновесия, ориентировки в пространстве, физической подготовленности, профилактики вторичных нарушений, коррекции сенсорных и, конечно, психических нарушений.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности, условия зачисления

Физкультурно-оздоровительный процесс в краевом государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Хабаровская краевая спортивно-адаптивная школа» (далее – учреждение) ведется в соответствии с годовым планом занятий, рассчитанным на 46 недель.

Занятия проходят 3 раза в неделю. Еженедельная нагрузка инструктора-методиста по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту – 4,5 часа. Продолжительность 1 занятия – 1 час 30 минут.

Прием занимающихся осуществляется независимо от пола, расы, национальности, вероисповедания, происхождения.

Основанием для зачисления в физкультурно-оздоровительную группу по футболу в учреждение является документ, подтверждающий наличие у человека инвалидности или ограниченные возможности здоровья.

Зачисление в КГБУ ДО «ХКСАШПСР» осуществляется по собственному письменному заявлению, для несовершеннолетних – по письменному заявлению родителей или законных представителей.

Минимальный возраст для зачисления в группу – 18 лет.

Прием в группы для освоения программы осуществляется после предоставления поступающим следующих документов:

- копия паспорта гражданина Российской Федерации с пропиской;
- свидетельство о регистрации по месту пребывания (для зачисляемых, не имеющих постоянной регистрации по месту жительства на территории Хабаровского края);
- копия справки МСЭ (медико-социальная экспертиза) или ПМПК (психолого-медико-педагогическая комиссия);
- анкета с медицинским допуском к физкультурно-оздоровительным занятиям;
- копия СНИЛС;
- копия полиса ОМС;
- страховка от несчастных случаев;
- согласие на обработку персональных данных.

Организация приема и зачисления в физкультурно-оздоровительную группу осуществляется комиссией в течение всего года при наличии вакантных мест.

Зачисление поступающих для прохождения программы оформляется распорядительным актом решения комиссии учреждения в соответствии с приказом КГБУ ДО «ХКСАШПСР» «О приемной комиссии».

Администрация школы в праве запросить дополнительные документы, необходимые для решения различных вопросов.

В приеме может быть отказано по причинам:

- несоответствия возраста для зачисления;
- несоответствия нозологиям, указанным в программе;
- отсутствия регистрации по месту жительства или временной регистрации на территории Хабаровского края;
- наличие медицинских противопоказаний;
- отсутствия полного пакета документов поступающего.

В течении года на место выбывших занимающихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по неуважительным причинам) могут набираться новички. Таким образом, на протяжении всего года группы могут обновлять свой состав несколько раз.

Школа имеет право объединять в одну группу занимающихся разных по функциональному классу и/или уровню физического состояния.

Расписание занятий составляется администрацией школы по согласованию с инструктором-методистом по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту в целях более благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в специальных общеобразовательных школах и других учебных заведениях.

2.2. Продолжительность физкультурно-оздоровительного этапа, наполняемость групп

Организация физкультурно-оздоровительных занятий по программе на этапе осуществляется (таблица 1).

Таблица 1

Наименование дисциплины	Продолжительность этапа	Минимальный возраст зачисления
Футзал	Весь период	18 лет

Наполняемость групп зависит от степени функциональных возможностей занимающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

К группе III относятся лица, у которых, функциональные возможности, необходимы для занятий определенным видом двигательной активности, ограничены незначительно, в связи с чем они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время проведения занятий. К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

- 4 степень двусторонней тугоухости — у обоих ушей минимальный порог слышимости 71–90 дБ;
- тугоухость с детства — считается врожденной или приобретенной;
- состояние слуха того уха, которое лучше слышит, соответствует третьей степени тугоухости с минимальным порогом слышимости 56–70 дБ.

К группе 2 относятся лица, у которых функциональные возможности, необходимые для занятий определенным видом физической активности, ограничиваются умеренно выраженными нарушениями. К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

- тугоухость 3 или 4 степени на оба уха;
- рожденная глухота;
- приобретенная глухота (например, из-за травм головы, осложнений патологий носоглотки, невритов, инфекционных болезней).

Примечание: I группа инвалидности по слуху обычно не присваивается. Даже при явных аномалиях слухового аппарата больной способен работать и ухаживать за собой. Исключение — если проблемы со слухом не являются единственным заболеванием.

Наполняемость групп в соответствии со степенью функциональных возможностей занимающихся

Таблица 2

Группа по степени функциональных возможностей	Наполняемость групп, чел.	
	Минимальная	Максимальная

III	8	15
II	8	10
I	8	8

Примечание: Минимальный и максимальный состав групп определяется Учреждением в зависимости от состава занимающихся, и утверждается директором учреждения с учетом требований соблюдения правил техники безопасности на физкультурно-оздоровительных занятиях.

2.3. Режим физкультурно-оздоровительной работы и соотношение объемов физкультурно-оздоровительного процесса

Процесс физкультурно-оздоровительной деятельности ведется в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 46 недель (Таблица 3)

Таблица 3

Этап подготовки	Год обучения	Максимальное количество часов в неделю	Требования к спортивной подготовленности
Физкультурно-оздоровительный	Весь этап	4,5	Освоение основных двигательных умений и навыков

Соотношение объемов физкультурно-оздоровительного процесса

Таблица 4

№ п/п	Вид подготовки	Процентное соотношение
1.	Общая физическая подготовка	75%
2.	Теоретическая подготовка	15%
3.	Психологическая подготовка	5%
4.	Контрольная диагностика	5%

2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, получающим услугу по физической реабилитации и абилитации с использованием средств и методов адаптивной физической культуры

Медицинские требования

На физкультурно-оздоровительном этапе необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по футболу.

Допуск к занятиям проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов. Для этого раз в год проводится углубленное медицинское обследование по месту жительства.

Нельзя допускать к занятиям обучающихся, окончательно не восстановившихся после перенесённого заболевания или травмы. Профилактике травматизма уделяется большое внимание.

Противопоказания к занятиям для лиц с нарушениями слуха.

Определение противопоказаний является обязательным для начала занятий тем или иным видом физической активности. Противопоказания делятся на абсолютные и относительные, с подтверждением врачом-специалистом и дополнительными методами исследования.

Абсолютные противопоказания: это такие противопоказания к занятиям, при которых неблагоприятные последствия наступают как следствие действия самих механизмов адаптивной физической культуры при их воздействии на организм.

К ним можно отнести:

- все острые заболевания и обострение хронических заболеваний любого типа;
- состояние непосредственно после оперативного лечения;
- состояния после травмы в остром периоде;
- кожные заболевания, сопровождающиеся обширным поражением кожи с высоким риском инфицирования;
- сколиоз и остеохондроз III – IV степени;
- сколиоз II-III степени, имеющий основную дугу искривления в поясничном отделе позвоночника;
- гемофилия и прочие острые нарушения свёртывания крови;
- стойкая двухсторонняя или односторонняя кондуктивная, нейросенсорная тугоухость вследствие врождённых и приобретённых заболеваний;
- снижение остроты слуха при тональной аудиометрии на речевых частотах (500, 1000, 2000 Гц) более чем на 30 децибел даже на одном ухе;
- заболевания евстахиевой трубы и расстройство барофункции уха;
- стойкие остаточные явления перенесённого отита (стойкие рубцовые изменения барабанной перепонки, перфорация барабанной перепонки) и др.

Относительные противопоказания: противопоказания, которые возникают при особом течении заболевания или возникают вследствие опасного состояния в процессе занятия по плаванию. Такие противопоказания могут оказаться не критичными при корректном подборе форм и методов работы при проведении занятия, соответствующем уровне обеспечения безопасности, а также повышенном контроле за состоянием занимающегося. К ним относятся:

- наличие эндопротезов;
- эпилепсия с ремиссией не менее 0,5 года;

- аритмия, сердечная недостаточность IIБ стадии;
- гипертоническая болезнь со склонностями к кризам;
- тяжело протекающий сахарный диабет;
- повышение внутриглазного давления;
- остеопороз, связанный с возрастными изменениями в структуре костной ткани;
- склонность к повышенному тромбообразованию и опасностью миграции тромбов;
- наличие нестабильности в межпозвонковых сегментах шейного отдела позвоночника более 5-7 мм;
- все состояния, при которых может произойти внезапная потеря сознания.

Возрастные требования.

Минимальный возраст для зачисления на физкультурно-оздоровительный этап по избранной дисциплине указан в таблице № 1.

Максимальный возраст – без ограничений.

Психофизические требования.

При подготовке занимающихся важным аспектом является психофизическая подготовка. В физкультурно-оздоровительном процессе используется комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях проведения занятий, которые связаны, в том числе со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества обучающегося:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях физкультурно-оздоровительного процесса;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость занимающегося к стрессовым ситуациям в процессе физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Занятия нельзя проводить в остром периоде заболевания и при состояниях, когда нежелательно активизировать физические процессы в организме, – общее тяжелое состояние, высокая температура, сильные боли, опасность массивного кровотечения, интоксикация. Сроки возобновления занятий по плаванию определяется строго индивидуально с учетом состояния здоровья и функционального состояния организма.

После болезни и перерывов начинать заниматься с малыми нагрузками и только по разрешению врача. При хорошем самочувствии и перенесении малых и

средних нагрузок в течение 2-3 недель можно переходить на более интенсивные нагрузки по программе.

Категорически нельзя проводить занятие при отклонении в состоянии здоровья или рисковать здоровьем, приходя больным. Любая физическая активность не должна быть в ущерб здоровью. Всегда нужно помнить: нет физической нагрузки большой или малой, есть нагрузка, соответствующая или не соответствующая здоровью и возможностям занимающегося. Тщательное планирование и соблюдение в физкультурно-оздоровительном процессе профилактики перенапряжения – залог стабильных результатов при прохождении программы.

2.5. Рекомендуемые объемы нагрузок физкультурно-оздоровительных занятий

Поиски повышения функциональных возможностей занимающихся и особенно развития двигательных качеств – одна из первоочередных задач инструктора-методиста по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту на всем протяжении физкультурно-оздоровительного процесса. Она решается в зависимости от множества обстоятельств: возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности, генетических предпосылок, характера занимающегося и его морально-волевых качеств.

Ниже предлагаются рекомендации по развитию различных способностей занимающихся способами двигательной деятельности.

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения являются неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительного процесса по футболу и направлены на развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве, физической подготовленности, равновесия и других качеств. Для лиц с нарушением слуха характерны нарушения в двигательной сфере: недостаточно точная координация, неуверенность в движениях, сложности сохранения равновесия. Занятия футболом могут помочь компенсировать эти нарушения, так как в игре разнообразен объем движений, а специфика футбола предполагает большую вариативность беговых упражнений.

Подвижные игры

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности занимающегося, развития его

разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения требований к проведению и содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений инструктора-методиста. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Легкоатлетические упражнения

Легкоатлетические упражнения для футболистов используются для развития физических качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости. А также направлены на развитие физических качеств, коррекцию двигательных навыков и социализацию. Это связано с особенностями подготовки таких спортсменов, которые часто испытывают трудности в координации движений, трудно сохраняют статическое и динамическое равновесие, на низком уровне — ориентация в пространстве.

Спортивные игры

Спортивные игры оказывают многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и

самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния до необходимого уровня, называется оздоровительной. Первоочередной задачей физкультурно-оздоровительных занятий является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, гарантирующих стабильное здоровье. Что обуславливает специфику занятий оздоровительной адаптивной физической культурой и требует соответствующего подбора нагрузок, методов и средств проведения занятия. В оздоровительном занятии (также как в спортивной тренировке) различают следующие основные компоненты нагрузки, определяющие ее эффективность: тип нагрузки, величину нагрузки, продолжительность (объем) и интенсивность, продолжительность интервалов отдыха между занятиями.

Распределение нагрузки на занятиях должно соответствовать возрасту обучающихся, степени их тренированности, степени тяжести заболевания.

Для контроля над функциональным состоянием занимающихся используется частота сердечных сокращений (далее – ЧСС). Она определяется путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10,15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность нагрузки во время занятия. В таблице представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

Таблица 5

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Таблица 6

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	уд. /10 с	уд. /мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Основные принципы организации физкультурно-оздоровительного процесса

Основными принципами организации процесса физкультурно-оздоровительной направленности по спорту лиц с нарушением слуха являются: доступность, постепенность, повторность, наглядность, сознательность и активность, прочность, индивидуализация и вариативность.

Принцип доступности. Этот принцип предполагает, прежде всего, простоту и элементарность выполнения двигательного действия, которое в состоянии выполнить любой занимающийся, независимо от его возможностей.

Принцип постепенности, предусматривает непрерывное постепенное повышение нагрузки в ходе проведения занятия, увеличение объема и интенсивности двигательной активности занимающихся. Этот процесс рассчитан на годы.

Нагрузки в ходе оздоровительных занятий повышаются ступенчато, но неравномерно, в зависимости от совершенствования функций. В каждом последующем этапе нагрузка несколько выше, чем в предыдущем с целью закрепить достигнутые изменения в органах и системах, добиться стабильности в выполняемой технике. Для полного восстановления организма необходимы циклы пониженной нагрузки. Такое волнообразное повышение оздоровительной нагрузки определяет и методику подготовки в избранной дисциплине, которая основана на логических принципах: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. От простого к сложному – это постепенное усложнение упражнений. От легкого к трудному – это постепенное повышение физической нагрузки подготовки занимающихся. От известного к неизвестному – это определение последовательности в методике подготовки. Необходимо, чтобы постепенность в повышении нагрузки соответствовала силам и возможностям находящихся на физкультурно-оздоровительном этапе.

Принцип повторности. Многократное повторение упражнений, позволяющее достичь прочных изменений в органах и системах спортсмена, закрепить навыки и знания, повысить спортивные результаты. Принцип предусматривает повторение не только отдельного упражнения, но и физкультурно-оздоровительных занятий. Чтобы повторность была оптимальной, необходимо правильно сочетать работу и отдых, утомление и восстановление, уточнять ее с помощью данных, результатов наблюдений инструктора-методиста и субъективных ощущений занимающихся. Чем легче упражнение, тем больше

число повторений и меньше интервалы отдыха, и наоборот, чем сложнее упражнение, тем меньше повторений и больше интервалы отдыха. Повторность упражнений, связанных с овладением техники, зависит не только от координационных трудностей, но и от интенсивности и характера выполнения. Основное правило при овладении техникой движений сводится к следующему: изучаемое движение должно выполняться свободно, без излишнего напряжения. Предельное напряжение нецелесообразно до тех пор, пока не будет освоена необходимая координация движения.

Принцип наглядности. Предусматривает комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений. В первую очередь он опирается на зрительное восприятие, так как 80 % информации поступает через зрение.

Принцип сознательности и активности. Чтобы в совершенстве овладеть техникой изучаемого двигательного действия, занимающийся должен сознательно и целеустремленно применять свои способности для достижения как конечной цели, так и поэтапного решения задач, преодолевая трудности и неудачи.

Принцип прочности означают не только надежное освоение знаний, двигательных умений. Развитие физических качеств и способностей, но и сохранение приобретенного двигательного опыта на долгие годы.

Для прочного усвоения материала и позитивного отношения к нему со стороны лиц с нарушением слуха и поражением опорно-двигательного аппарата необходимо соблюдать следующие правила:

- учитывать тяжесть и характер двигательных нарушений, особенности формирования двигательной сферы, возрастные и половые различия, природные возможности инвалида и лица с ОВЗ;
- опираться на сохранные функции;
- не спешить переходить к изучению новых двигательных действий, закреплять достигнутые успехи систематическим повторением изученного;
- не допускать переутомления, регулировать нагрузку за счет вариативности, продолжительности, интенсивности физических упражнений, пауз отдыха, переключения на другие виды деятельности;
- создавать благоприятный климат на занятии, стимулировать двигательную активность положительной оценкой, одобрением;
- обеспечить яркую образную подачу материала и эмоциональный фон восприятия;
- формировать знания о физической культуре, о себе и своих возможностях, инициирующие занятия физическими упражнениями в любой доступной формы.

Принцип индивидуализации.

Индивидуализация – это построение процесса занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающегося. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций - его функциональных,

двигательных, психических, сенсорных и интеллектуальных. Сущность индивидуализации в физкультурно-оздоровительном процессе состоит в том, чтобы опираться на конкретные способности и возможности каждого участника процесса, создать максимальные условия для его роста.

Принцип вариативности означает бесконечное многообразие содержания и возможностей движения. Смысл вариативности состоит не только в том, чтобы избегать монотонии, привыкания к однообразной нагрузке. В практической деятельности принцип выражается в варьировании физических упражнений и условий их выполнения, методов и методических приёмов словесного и звукового воздействия, показа, сенсорных ощущений, способов регулирования эмоционального состояния занимающихся.

Эти основные принципы взаимосвязаны в едином процессе построения оздоровительного занятия и их следует учитывать при составлении и реализации планов физкультурно-оздоровительной направленности.

Принцип коррекционно-развивающий. Направлен на преодоление, ослабление физических и психических недостатков людей аномального развития, активное развитие их психических процессов, физических способностей, нравственных качеств. Задачи данного принципа - обеспечение полноценного физического развития, повышение двигательной активности, восстановление и совершенствование психофизических способностей, профилактика вторичных отклонений.

Принцип компенсаторный. Заключается в возмещении недоразвитых, нарушенных или утраченных 20 функций за счёт перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей. Смысл принципа компенсаторной направленности состоит в том, чтобы с помощью специально подобранных физических упражнений, методов, приёмов стимулировать компенсаторные процессы в повреждённых органах и системах за счет активизации сохранных функций.

3.2. Основные особенности работы с инвалидами, имеющими нарушения слуха

Основные особенности работы с лицами, имеющими инвалидность:

- инструктор-методист должен знать основы медицины и психологии, касающиеся заболеваний инвалидов;
- необходим специальный инвентарь, оборудование и приспособления помещений, где проходят занятия;
- основная задача – оздоровительная;
- занимающиеся-инвалиды нуждаются в дополнительной страховке и помощи, строгом соблюдении правил техники безопасности на занятиях.

Для данной категории людей в первую очередь необходимо сделать акцент на укрепление мышечного корсета и коррекцию нарушений физического и

психомоторного развития инвалида, формирование и закрепление широкого набора двигательных навыков.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании тренировочных занятий с занимающимися, имеющими нарушения слуха, должны быть сформированы более частные вспомогательные задачи:

- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- нормализация тонуса мышц и их амплитуды;
- развитие мышечной памяти;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;
- развитие зрительно-моторной координации;
- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;
- развитие сенсорных реакций;
- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- общая релаксация тела и отдельных конечностей.

Примерные чувствительные периоды развития физических качеств в соответствии с видом спорта

Таблица 7

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Быстрота		+	+	+								
Сила		+	+	+	+	+	+					
Выносливость			+	+	+	+	+					
Гибкость			+	+	+	+	+	+				
Ловкость		+	+	+	+	+	+					

Примечание: с учетом специфики физкультурно-оздоровительных занятий можно добавить двигательные качества, которые развиваются в футзале.

3.3. Теоретическая подготовка

Примерный перечень тем для занятий по футзалу

Таблица 8

1.	Общие вопросы теории физической культуры и спорта.
2.	Физическая культура и спорт в России.

3.	Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.
4.	Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека.
5.	Влияние адаптивной физической культуры и спорта на реабилитацию и абилитацию людей с инвалидностью.
6.	История Сурдлимпийских игр, Сурдлимпийских игр по футзалу.
7.	Этикет в футзале. Правила техники безопасности на занятиях по футзалу. Правила поведения на физкультурно-оздоровительных занятиях.
8.	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий

3.4. Программный материал для практических занятий

3.4.1. Особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий по футзалу для лиц с нарушениями слуха

Люди с нарушением речи и слуха могут выполнять практически все упражнения, которые предлагаются людям без патологий, так как они ограничены только в речевом общении.

Занятия по плану строятся таким образом, чтобы упражнения на дыхание сочетались с различными видами движений, формированием и коррекцией осанки, а также развитием основных физических качеств.

При обучении лиц с нарушением слуха также следует уделять внимание наглядному и словесному методам обучения при объяснении упражнений.

В целом применение условных сигналов и жестов значительно повышает эффективность обучения по футзалу.

Метод наглядного обучения предполагает использование не только зрительных восприятий, но и тех ассоциаций, которые возникают при образном объяснении инструктором по спорту. Наглядность в процессе обучения обеспечивается главным образом через демонстрацию отдельных упражнений и технику в более совершенном исполнении.

Для наглядности можно использовать рисунки, макеты, плакаты, а также учебные, научно-популярные фильмы о спорте, в которых широко представлены элементы и способы работы с мячом. Просмотр техники работы с мячом сильнейших футболистов дает занимающимся, отличающимся ярким воображением, впечатлительностью, достойные примеры для подражания. Однако, чтобы воспроизвести движение, недостаточно его увидеть даже в очень хорошем исполнении, поэтому требуется объяснение, которое помогает понять основные

элементы изучаемого движения и облегчает его освоение. На занятиях объяснения должны даваться в краткой и доступной форме. (рис. 1).



Рис. 1. Наиболее часто применяемые жесты для управления обучаемыми с нарушениями слухового анализатора: 1 – Внимание! (Тыльную сторону ладони прижимаем к подбородку); 2 – Марш! (Согнутую в локте руку выпрямляем в сторону движения); 3 – Стоп! (Ладони ребрами крест-накрест или ладони, сжатые в кулак крест-накрест); 4 – Продолжай! (Мах ладонью выпрямленной руки); 6 – Быстрее! (Быстрое вращение предплечий с ладонями, сжатыми в кулак, или быстрые удары ребром ладони по указательному пальцу); 7 – Медленнее! (Поглаживание груди ладонью сверху вниз или сведение рук, показывающее уменьшение); 8 – Хорошо! (Указательный палец вверх); 9 – Плохо! (Указательный палец вниз).

3.4.2. Практические занятия для лиц с нарушением слуха (дисциплина - футбол)

Футбол – популярнейший вид спорта, имеющие огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Занятия футболом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие личности, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей занимающихся, привитие навыков личной и общественной гигиены.

Футбол и свойственные ему двигательные действия успешно используются в реабилитационных целях.

Адаптивный футбол строится с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической подготовленности и сенсорных возможностей занимающихся, а также с учетом эмоциональной насыщенности.

Теоретические предпосылки применения адаптивного футбола кроются в понимании взаимосвязи между физическим, когнитивным и социально-эмоциональным развитием. Известно, что физическая активность стимулирует

кровообращение в мозге, улучшает нейронные связи, что может положительно сказываться на развитии когнитивных функций – внимания, памяти, мышления.

Помимо этого, с помощью физкультурно-оздоровительных занятий по футзалу происходит совершенствование следующих психологических качеств.

1. Воспитание личностных (любовь к спорту и футзалу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

2. Развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.;

3. Формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важно научить футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу, а также объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди игроков, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения. Учащийся должен научиться концентрироваться на наиболее важных игровых действиях.

На занятиях по футзалу помимо физической подготовки особое внимание должно уделяться психологической подготовке, где формируется специальные умения, повышается устойчивость к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры». Многократное моделирование этих «чувств» на оздоровительных занятиях положительно сказывается на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления.

Техника в футзале – это, прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных и оздоровительных упражнениях. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча.

Упражнения для формирования правильных движений, выполняемых без мяча:

Бег: обычный, спиной вперед; скрестными и приставными шагами (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге).

Остановка во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

Упражнение: «Освоение техники ведения мяча ударами по нему» (рис 2.).



Рис. 2. Ведение мяча: А. внешней и Б. внутренней частями подъема, В. Ведение внутренней стороной стопы.

Разминка с мячами

- Мяч в руках, поднятых вверх, сделать наклон и вернуться в исходное положение.
- Мяч в руках, поднятых вверх, наклоны в левую, правую стороны.
- Мяч в руках, вытянуть ногу, перенести мяч левой рукой под бедром ноги и опустить ее, вытянуть левую ногу, перенести мяч правой в левую руку.
- Ноги поставить на ширину плеч, наклониться и по восьмерке провести мяч между ног.
- Подбросить мяч вверх на небольшую высоту - ударить бедром правой ноги
- поймать мяч и т.д.
- То же, но левой ногой.
- Несильно ударить мяч о грунт (пол) и после отскока ударить голеностопом (подъемом) вверх и поймать мяч, поочередно меняя ноги.
- Ведение мяча на площадке ранее изученным способом, контролируя свой мяч, необходимо выбить мяч у любого игрока.
- Передачи мяча, любым способом, партнеру, упражнение выполнять в парах, передвигаясь на небольшой скорости.
- Игра 1x1.

Примерные упражнения для изучения приема:

- Ведение мяча правой ногой. В ходьбе, легкими ударами в нижнюю часть мяча.
- То же, но в легком беге. Ведение мяча левой ногой. В ходьбе, легкими ударами в нижнюю часть мяча.

- То же, но в легком беге.
- Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой.
- Ведение мяча в легком беге попеременно то правой, то левой ногой.
- Ведение мяча правой ногой, с последующим ударом по мячу в маленькие ворота.
- Ведение мяча левой ногой, с последующим ударом по мячу в маленькие ворота.
- Ведение мяча попеременно то правой, то левой ногой, с последующим ударом в маленькие ворота.
- Игра 2x2 на маленькой площадке.
- Жонглирование головой.
- Игра 4x4 на площадке с неограниченным числом касаний.
- Удары по катящемуся навстречу мячу с 15 м по воротам.
- Игра 3x3 на площадке с воротами без вратарей.
- Заключительная часть
- Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление.

Упражнение «Освоение техники ведения мяча внутренней и внешней частями подъема стопы»:

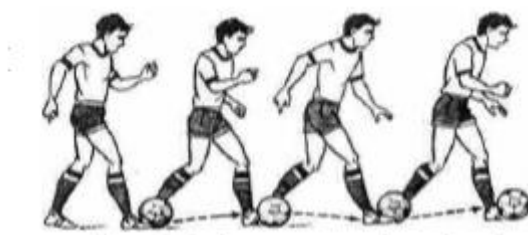


Рис. 3. Ведение мяча

Ведение мяча применяется для выхода на свободную позицию, когда партнеры закрыты, некому отдать пас или сделать нацеленную передачу. Осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы, а иногда носком.

Игрок наносит несильные удары (толчки) по мячу одной или попеременно обеими ногами. Чтобы мяч находился под контролем, ему необходимо придавать обратное вращение. Для этого наносятся удары (толчки) в нижнюю часть мяча (рис 4).



Рис. 4

Голова при ведении мяча должна быть приподнятой, чтобы видеть игровую ситуацию, в которой находятся игроки противника и футболисты своей команды (рис. 5).

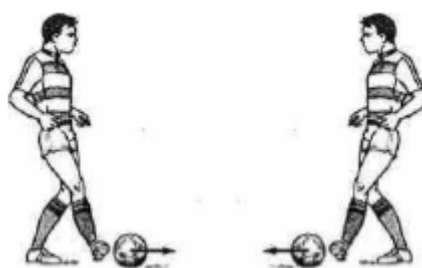


Рис. 5

Необходимо быть внимательным, мяч не следует далеко отпускать от себя, так как противник получит возможность отобрать или выбить его, и тем самым сорвать атаку. Желательно мяч вести дальней ногой от противника (рис. 6).



Рис. 6

Сначала футболистов необходимо обучать приему, имеющему наибольшее применение в игре: ведение внешней частью подъема. После этого переходить к освоению техники ведения внутренней частью подъема и, наконец, к попеременному применению этих приемов (рис. 7).

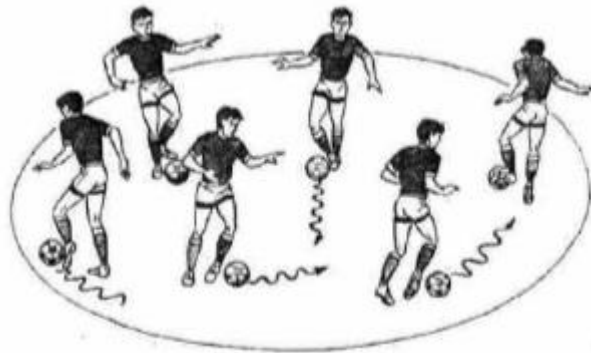


Рис. 7

Разминка

- Ведение мяча внешней и внутренней стороной подъема, попеременно правой и левой ногой, в ходьбе.
- То же самое, в медленном беге, в каждом шаге касаться мяча ногой.
- То же самое, но мяч вести между стоек, зигзагообразно.
- Ведение мяча по кругу - диаметром 5-6 метров. По часовой стрелке - ведение внутренней стороной подъема, а против хода часовой стрелки - внешней стороной подъема (рис. 8).

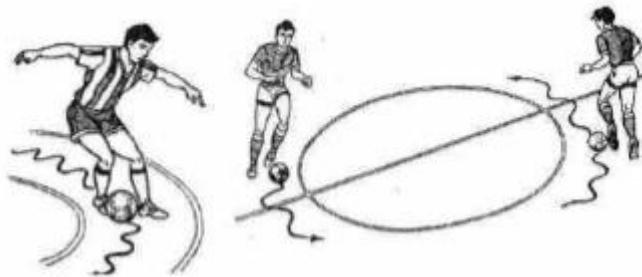


Рис. 8

Ведение мяча внутри центрального круга разными сторонами стопы. Для того чтобы не столкнуться с партнерами, необходимо почаще двигаться с поднятой головой.

Рекомендация: как только инструктор-методист видит, что занимающихся возникает апатия к ведением, следует чередовать упражнения по ведению мяча с жонглированием, передачами, играми и т.п.

Основная часть

- Ведение мяча по прямой линии, попеременно внутренней и внешней сторонами подъема, на дистанции 8-10 метров, с последующим ударом по воротам (их размер - высота 2 метра, ширина 3-5 метров). Удар наносится ранее изученными способами, которые назовет инструктор-методист.

- Ведение мяча внутренней стороной подъема, короткий пас партнеру с игрой в «стенку», и удар по воротам внутренней стороной подъема.

- Ведение мяча внешней стороной подъема, короткий пас партнеру с игрой в «стенку», и удар по воротам внешней стороной подъема.

- Ведение мяча внутренней стороной подъема с обыгрыванием соперника любым способом, с последующим ударом по воротам.

- Ведение мяча внешней стороной подъема с обыгрыванием соперника любым способом, с последующим ударом по воротам.

- Жонглирование различными способами: головой, бедром, стопой.

- Квадрат 4x4 на площадке: ведение мяча внешней и внутренней сторонами стопы. Задача: осалить игрока соперника рукой, не теряя при этом контроля над своим мячом.

- Эстафета в колоннах из 4 футболистов.

Упражнение - финт: «Проброс мяча мимо соперника».

Финт «Проброс мяча мимо соперника» выполняется на скорости с целью обойти соперника, стоящего на пути игрока с мячом. Сближаясь с противником, футболист направляет мяч мимо него справа (слева), а сам, обежав его слева (справа), подхватывает мяч у него за спиной, продвигается вперед на скорости для решения следующей по ситуации технико-тактической задачи.

Подготовительная часть

Ведение мяча различными способами на площадке (внешней, внутренней частью подъема, прямым подъемом, ступнями ног, подошвой от большого пальца к пятке и обратно, ведение правой, левой ногой, загораживая мяч корпусом от «противника»).

Разминочные упражнения с футбольным мячом:

- Поднять мяч вверх, вытянуть руки вверх, встать на носки ног.

- Мяч в руках - боковые наклоны вправо, влево.

- Маховые движения попеременно правой, левой ногой - мяч передать с одной руки на другую под вытянутой ногой.

- Провести мяч между широко расставленных ног по «восьмерке».

- Мяч в руках перед собой (руки вытянуты вперед - вверх - мах правой, левой ногой, касаться стопой мяча при выполнении махов).

- Положить мяч на газон: прыжки через мяч вперед - назад и вправо - влево.

- Жонглирование в парах (головой, бедром, голеностопами).

Рывки с мячом из различных исходных положений: послать мяч вперед на 5 м - старт к мячу; сидя спиной к старту, бросить мяч за голову - старт к мячу; лежа, покатить мяч руками вперед на 5 м - встать - старт к мячу.

Упражнения для обучения технике финта «проброс мяча мимо соперника»:

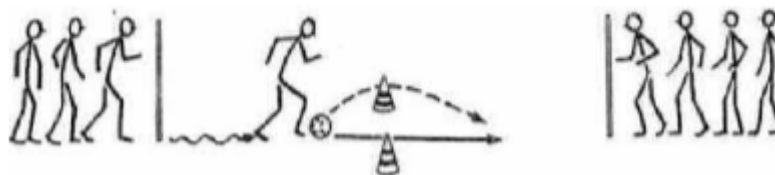


Рис. 9

Игроки стоят в 1,5-2 м от стойки. Мягко послать мяч внешней частью подъема правой ноги от стойки, обежать стойку слева, остановить мяч. Послать мяч слева от стойки и обежать стойку справа и т.д. Вести мяч 2-3 м, перед стойкой послать мяч в правую сторону, обежать с левой стороны - остановить мяч и выполнить это же упражнение в обратную сторону.

Упражнение выполнить в парах - ведение мяча 3-4 метра к пассивному противнику, пробросить мяч вправо, обежать соперника влево, потом пробросить мяч влево, обежать соперника вправо.

Игроки располагаются в двух колоннах по 4, стоящих напротив на расстоянии 10-12 метров. Между ними в середине - стойка. Задания: ведение мяча, пробросить мяч вправо-влево, обежать стойку влево-вправо, принять мяч и нанести удар по воротам. Партнер из другой четверки останавливает мяч. После остановки - ведение мяча, пасует мяч вправо (влево) от стойки, обегает влево (вправо) от стойки, в завершение - удар по воротам. Футболисты, выполнившие упражнение, жонглируют мячом в движении.

Игра 4x4 на площадке в двое ворот; во время игры почаще использовать финт «проброс мяча мимо соперника».

Иные упражнения для проведения физкультурно-оздоровительных занятий по футзалу:

Упражнения с мячом:

Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой) стопы (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.

Удары перекидные (через голову противника). Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема) по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу. Удары с полета (всеми способами).

Выполнение всех ударов после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткие, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление полета. Откидка мяча внешней частью подъема при ведении.

Удары: на точность, силу и дальность; после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара; маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося мяча с поворотом на 90 градусов в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки.

Ведение мяча.

Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая телом.

Ложные движения (финты).

Упражнения для отработки финтов:

- при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад - рывком уйти с мячом вперед;
- быстро отвести мяч подошвой ноги под себя - уйти с мячом вперед;
- быстро отвести мяч ногой под себя - повернуться и уйти с мячом в сторону или назад;
- при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая противника («скрещивание»);
- ложная передача мяча партнеру;
- стоя с мячом на месте, по сигналу тренера занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например, влево;
- по второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении. Внутренней частью подъема стопы другой ноги отвести мяч в сторону;

- стоя с мячом на месте, выполнить этот же финт слитно.

Элементарные движения при тренировке отдельных элементов техники владения мячом

- перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее - катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой. Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой;

- перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги;

- перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии;

- перемещение мяча назад подошвой, затем вперед подъемом, остановка мяча подошвой той же стопы, заступает за него, поворот и ведение его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому;

- «увод» мяча от соперника внешней стороной стопы. После этого - смена направление движения и «увод» мяча внутренней стороной стопы;

- игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений;

- ведение мяча правой и левой ногой. Вначале - внутренней стороной подъема правой и левой ноги. Потом - внешней стороной подъема как правой, так и левой ноги;

- удары по маленьким воротам низом внутренней стороной подъема. Для выполнения этого упражнения каждому футболисту на поле ставят сделанные из стоек (конусов, маркеров и т.п.) индивидуальные ворота шириной в 1 м. Дистанция удара - 5 м, акцент на самые существенные моменты: как подойти (подбежать) к мячу, куда и как ставить опорную ногу, что в этот момент должно происходить с бьющей ногой и т.д.;

- движение вперед: поворот мяча носком одной стопы по направлению к другой стопе. После нескольких повторений - продолжение упражнения, только движение мяча вперед осуществляется внутренней частью подъема.

Упражнения для совершенствования умения ориентироваться.

Игра в пятнашки в парах на ограниченной площадке (играют 3-4 пары). 8-6 игроков образуют круг. Стоя на месте, передают друг другу в одно касание 2 мяча. На ограниченной площади 4-5 пар с мячами перемещаются в любом направлении и передают друг другу мячи.

Упражнения для разучивания элементов приема «Вбрасывание мяча»

- занимающиеся располагаются в 3-4 м друг от друга и выполняют броски мяча двумя руками из-за головы без движения туловища и ног;
- два игрока, расстояние между которыми 5-6 м, поочередно с места вбрасывают мяч друг другу;
- два игрока выполняют это же упражнение, но делают его с нескольких шагов разбега;
- вбрасывание мяча в цель (круг диаметром 0,5 м; 1,0 м; 1,5 м), расположенную на расстоянии в 8-10 м. Каждый вбрасывающий, попав мячом в соответствующий круг, получает определенное число баллов;
- два игрока двигаются в противоположном направлении - один по боковой линии в зону противника, другой из зоны противника. Партнер вбрасывает мяч на ход игрока, предлагающего себя в зону противника.

Упражнения для освоения техники остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»)

- подбросить мяч вверх чуть выше головы и остановить его внутренней стороной подъема стопы после первого отскока, а затем с лёта;
- подбросить мяч свечкой высоко над собой и остановить мяч с лёта;
- жонглирование мячом серединой подъема стопы, подбить мяч вверх и остановить в воздухе;
- два игрока ударом с рук поочередно направляют мяч друг другу. Остановка мяча серединой подъема стопы в воздухе;
- две колонны по 4 человека располагаются на одной линии одна против другой на расстоянии 10 м. На этой дистанции устанавливают 4 стойки. По сигналу первый игрок первой колонны, владеющий мячом, стартует к стойкам, обводит их, оставляет мяч у первого игрока второй колонны, обегает ее и на максимальной скорости возвращается в «хвост» своей колонны;
- передачи мяча в парах, верхом, с рук на 10 м. Партнер останавливает мяч серединой подъема стопы в воздухе;
- игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м x 20 м. В случае ничейного результата каждый игрок пробивает штрафной с 6-метровой отметки по воротам;
- игрок подбрасывает мяч вверх чуть выше головы таким образом, чтобы он опускался рядом с ним и несколько сбоку. Останавливает он мяч после отскока внутренней стороной стопы;
- партнер набрасывает мяч влево от игрока, который останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и возвращает его партнеру внутренней стороной стопы правой ноги. Затем мяч набрасывается под правую ногу.

Выбор необходимых упражнений делается на усмотрение инструктора-методиста по АФК и АС.

3.5 Правила поведения и требования безопасности при занятиях футзалом

Правила поведения и требования по технике безопасности краевого государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Хабаровская краевая спортивно-адаптивная школа паралимпийского и сурдлимпийского резерва» распространяются на занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах по футзалу учреждения и сопровождающих их лиц.

Во время тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:

1. До занятий допускаются лица достигшие 18 лет;
2. Занимающиеся в обязательном порядке должны пройти медицинский осмотр и иметь медицинский допуск к физкультурно-оздоровительным занятиям по футзалу.
3. К физкультурно-оздоровительному процессу допускаются занимающиеся, ознакомленные с настоящими требованиями безопасности.
4. Заниматься в спортивной форме (футболка, шорты, гетры, бутсы, щитки);
5. Заниматься на тренажёрах только в присутствии тренера;
6. Соблюдать правила личной гигиены.

Опасность возникновения травм:

1. При падении на скользком грунте или твердом покрытии.
2. При выполнении упражнений без разминки.
3. При нахождении в зоне удара.
4. При наличии посторонних предметов на поле.
5. При слабо укрепленных воротах
6. При игре без надлежащей спортивной формы (щитки, бутсы и т.д.), предусмотренной правилами игры.
7. При грубой игре и невыполнении требований инструктора-методиста по АФК и АС.

Занимающиеся должны помнить несколько простых правил поведения во время тренировки.

1. Без разрешения инструктора-методиста запрещается: выходить на поле, в тренировочный зал, выполнять какие-либо технические действия, заниматься на снарядах, выходить из зала/ с поля без ведома инструктора-методиста;

2. Прибыть в зал/на футбольное поле до начала занятий. Лица, опоздавшие к началу занятия, допускаются только с разрешения инструктора-методиста по АФК и АС
3. Быть в соответствующей сезону года/спортивной площадке спортивной форме. В холодное время года, при занятиях на открытых площадках, занимающиеся должны быть в болоньевом костюме или куртке, шапке, перчатках.
4. С разрешения инструктора-методиста по АФК и АС пройти в раздевалку, раздеться, аккуратно сложить или повесить одежду. Занимающийся, нуждающийся в помощи в раздевалке, проходит в сопровождении родителя, законного представителя.
5. Не заниматься самодеятельностью, внимательно слушать и выполнять задания тренера;
6. Нельзя отвлекаться самому и отвлекать других во время тренировки;
7. При судорогах позвать на помощь;
8. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом инструктору-методисту по АФК и АС, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

Во время занятий занимающийся обязан:

1. Неукоснительно выполнять все указания инструктора-методиста по АФК и АС, проводящего занятия.
2. Выполнять упражнения и задания, под руководством инструктора-методиста по АФК и АС.
3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам игры и/или соревнований.
4. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
5. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке (во избежание столкновений). На игровых и беговых дорожках исключать резкие остановки во время игры и бега.
6. Использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством инструктора-методиста по АФК и АС, проводящего занятия.

Занимающимся запрещается:

1. Самостоятельно уходить с занятий, не предупредив инструктора-методиста по АФК и АС.
2. Выполнять любые действия без разрешения инструктора-методиста по АФК и АС.
3. Использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению.

4. Вносить на площадку и выносить из нее любые предметы без разрешения инструктора-методиста по АФК и АС.
5. Жевать жевательную резинку и принимать пищу во время занятий.
6. Виснуть на футбольных воротах.

Инструктор-методист по АФК и АС должен:

1. Довести до сведения занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
2. Ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
3. Вести учет посещаемости занимающимися с тренировок в журнале соответствующего образца;
4. Следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью;
5. Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях;
6. Добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний;
7. Строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения;
8. Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов;
9. Перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
10. Обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
11. По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку;
12. При появлении признаков утомления или при жалобе спортсмена на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу;
13. Прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры;
14. Принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях;
15. В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;

16. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются;
17. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

Ответственность за нарушение правил техники безопасности

1. За несоблюдение правил и мер безопасности занимающийся может быть не допущен к участию в занятии.
2. За нарушение правил техники безопасности учреждение имеет право отчислить занимающегося из физкультурно-оздоровительной группы по футзалу.

Настоящая инструкция распространяется на занимающихся достигших 18 лет. Выполнение правил инструкции по технике безопасности контролирует инструктор-методист по АФК и АС. Его требования обязательны для исполнения всеми занимающимися и сопровождающими их лицами, без исключения. Инструктор-методист по АФК и АС имеет право делать замечания, удалять нарушителей.

Ответственность за жизнь и здоровье занимающихся, оказание помощи в случае возникновения чрезвычайных ситуаций несет инструктор-методист по АФК и АС.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Виды контроля за реализацией программы по футзалу

Управление физкультурно-оздоровительным процессом предусматривает постоянное внесение коррективов в выполнение планов занятий. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерений, наблюдений и оценок:

- комплексный контроль включает в себя медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовке занимающихся.

- оказание медицинской помощи включает в себя: допуск к занятиям и физкультурным мероприятиям.

- контроль проводится инструктором-методистом по АФК и АС с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности физкультурно-оздоровительных нагрузок в соответствии с возможностями занимающихся.

Важной составляющей контроля являются параметры физкультурно-оздоровительных нагрузок. Инструктор-методист по АФК и АС должен следить за физическим и эмоциональным состоянием занимающихся.

Текущий контроль - проводится для регистрации и анализа текущего состояния организма (ежедневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления занимающихся.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния целесообразно использовать показатели самоконтроля – самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания заниматься, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром после сна.

Оперативный контроль – предназначен для регистрации нагрузки упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме занимающегося, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки.

Контроль за отношением занимающихся к занятиям осуществляется, по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований инструктора-методиста по АФК и АС, трудолюбие и настойчивость в определении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность.

Контроль за динамикой индивидуальных показателей здоровья занимающихся, характеризующих состояние органов и систем, нарушения которых являются причинами инвалидности или ограниченными возможностями здоровья, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений осуществляется медицинским работником на ежегодной основе с выдачей соответствующего допуска на продолжение физкультурно-оздоровительных занятий в группе по футболу.

В качестве контрольных испытаний по футболу могут использоваться соревнования по футболу, сдача нормативов для данной категории. С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке занимающихся футболом. Контрольные испытания используются для оценки эффективности средств и методов физкультурно-оздоровительных занятий в соответствии с установленными нормативами для выявления динамики развития физической формы занимающихся. Контрольные испытания необходимо проводить приблизительно в одно и то же время. Это позволит объективно оценить состояние занимающихся.

Контрольные нормативы по футболу для лиц с нарушениями слуха

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Норматив
1	Бег на 30 м (сек)	6,3
2	Бег на 400 м (сек)	минимальное время
3	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	7,4
4	Бег 5х30 м с ведением мяча (сек)	минимальное время
5	Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	максимальное расстояние
6	Удар по мячу ногой на точность (количество попаданий)	6
7	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	минимальное время
8	Жонглирование мячом (количество раз)	8
9	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	максимальное расстояние
10	Доставание подвешенного мяча кулаком а прыжке (см)	максимальная высота
11	Бросок мяча на дальность (м)	максимальное расстояние

Примечание. * Если спортсмен по состоянию своих физических возможностей не может выполнять упражнение, оно заменяется другим по усмотрению тренера.

Контрольные испытания необходимо проводить приблизительно в одно и тоже время. Это позволит объективно оценить состояние обучающегося во время реализации программы и по её завершении. Положительное освоение программы лицами с интеллектуальными нарушениями считается, если прирост результатов будет составлять не менее 10 % за физкультурно-оздоровительный год и выполнено не меньше 50 % из всех нормативных требований.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Андреев, С. Н. Мини-футбол в школе / С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. – М. : Советский спорт, 2008.
2. Евсеев, С. П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры / С. П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло, В. Г. Суслев. – М.: Советский спорт, 2000. – 152 с.
3. Лаптева, А. П. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Пелих, Е. Ю. Формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности у школьников с нарушением интеллекта на занятиях адаптивным физическим воспитанием: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Пелих Елена Юрьевна. – СПб., 2011. – 166 с.
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 7 февраля 2025 г. № 92 «Об утверждении стандартов предоставления инвалидам и детям-инвалидам услуг по физической реабилитации и абилитации с использованием средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта».
6. Приказ Министерства спорта РФ от 22 ноября 2022 г. № 1051 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»»;
7. Приказом Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 N 31522).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»» (с изменениями и дополнениями от 30.08.2024).

9. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 N 127-ФЗ (ред. от 17.02.2023).