

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ЖЕМЧУЖИНА ЮГРЫ»**

УТВЕРЖДАЮ
Временно исполняющий
обязанности директора МБУ
ЦФКиС «Жемчужина Югры»
_____ А.С. Тычина.
« ____ » _____ 2026г.

**Физкультурно-оздоровительная программа
для лиц с инвалидностью и лиц
с ограниченными возможностями здоровья**



Разработал: инструктор – методист АФКиАС
Абдулзянова А.Г.
Инструктор по АФКиАС Николаева И.Н..
Срок реализации программы – 3 года.

г. Нефтеюганск, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
ГЛАВА I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	
1.1. Режим занятий и наполняемость групп.....	
1.2. Соотношение объемов подготовки на физкультурно-оздоровительных группах (часы) на 52 недели.	
Глава II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	
2.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка.....	
2.1.1. Особенности развития двигательных навыков у занимающихся различных нозологических групп.....	
2.2. Техничко-тактическая подготовка.....	
2.3. Теоретическая подготовка.....	
2.4. Психологическая подготовка.....	
2.5. Воспитательная работа.....	
2.6. Восстановительные мероприятия.....	
2.7. Медицинский контроль.....	
2.8. Правила поведения и требования безопасности при занятиях адаптивной игрой бочча.....	
2.9. Экипировка и оборудование для адаптированной игры бочча.....	
Приложение № 1 Соотношение объемов подготовки на физкультурно-оздоровительных группах (часы) на 52 недели	
Приложение № 2 Годовой план распределения часов для физкультурно-оздоровительных групп	
Приложение № 3 Игры и игровые упражнения на занятиях по игре «Бочча»	
Приложение № 4 Памятка по игре «Бочча»	
Приложение № 5 Руководство по оклейке и измерению корта	
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физкультурно-оздоровительная программа по спортивной игре «Бочча» (далее - Программа) разработана во исполнение Конвекции по делам инвалидов от 13.12.2006 г.; Федеральный закон РФ от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ (ред. от 19.07.2011) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»; Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями, внесенными на основании Федерального закона от 06.12.2011 г. № 412-ФЗ); в соответствии со статьей 31 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» адаптивная физическая культура является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Бочче – (ит. Воссе) — спортивная игра на точность, принадлежащая к семье игр с мячом, близкая к боулингу, петанку, и боулзу, имеющих общие истоки в античных играх, распространенных на территории Римской империи. Созданная в своём нынешнем облики в Италии (где называется - Воссе, множественная форма от итальянского слова - *boccia*, что переводится как «шары»), игра распространена по всей Европе и других континентах, куда была завезена итальянскими мигрантами. В Бочче традиционно играют на земле или асфальтовых кортах размером приблизительно 20, 27 метров в длину и 2.5, 4 метра в ширину, иногда с деревянными бортами вокруг корта высотой около 15 сантиметров. Шары бочче могут быть сделаны из металла или из различных сортов пластика. Шары бочче сферичны и не имеют отверстий.

В программу Паралимпийских игр, бочча была включена в 1984 году. В настоящее время более 60 стран имеют свои региональные или национальные программы. За последние годы конкуренция на международной спортивной арене в бочча поднялась на новый более высокий уровень. Бочча - является наиболее массовым и действенным средством для нуждающихся в срочных реабилитационных мероприятиях, восстановления в первую очередь двигательных возможностей. Методика занятий уникальна и универсальна при реабилитации, всех видов: медицинской, физической, психической и социальной.

Игра Бочча – метание шаров по цели, одна из самых древних игр известных человечеству. Около 800 лет до н.э. игра перебралась из Египта в Грецию, из Греции по всей Римской империи.

Бочча в России

2008 год – начало оздоровительного процесса.

2009 год – первый Чемпионат России 36 участников из 17 регионов.

2010 год – Чемпионат России (февраль) 63 участника из 18 регионов, Кубок России (ноябрь).

2011 год – Чемпионат и Первенство России (апрель, Москва) 65 участников из 21 региона. Кубок России и Кубок Юниоров России (октябрь, Анапа).

Программа по игре «Бочча» представляет один из самых подходящих видов спорта для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Лица с ограниченными возможностями здоровья – это взрослые, либо дети в возрасте от 5 и старше, имеющие желание заниматься физической культурой и спортом, не имеющие медицинских противопоказаний по избранному виду спорта. Максимальный возраст для зачисления на вышеуказанную программу не ограничен.

Программа рассчитана для работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в физкультурно-оздоровительных группах (ФОГ).

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья занимающихся посредством игры в бочча. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи программы:

- Формирование навыков овладения методикой применения физических упражнений при самостоятельных занятиях.

- привлечение максимально возможного числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.

- Осуществление коррекции при нарушении психомоторики и физического развития так же, для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании занятий сформулированы вспомогательные задачи, которые определяются дифференцированно в зависимости от характера и степени выраженности дефекта:

- для инвалидов по зрению – работа по коррекции скованности и ограниченности движений, развитие навыков ориентирования на слух, развитие функций кинестетического анализатора;

- для глухих и слабослышащих – развить функции статического и динамического равновесия, обучить речевому материалу, связанному с развитием двигательных умений и навыков;

- для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата – профилактика развития вторичной тугоподвижности, контрактур суставов конечностей, укрепление и развитие силы мышечных групп конечностей, тренировка опорной функции рук, улучшение подвижности в суставах, повышение психоэмоционального тонуса;

- для лиц с нарушением интеллекта – согласованность движений отдельных частей тела (рук, ног, туловища, головы) согласованность выполнения симметричных и асимметричных движений; согласованность движений и дыхания; компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций; ориентировка в пространстве; быстрота реагирования на изменяющиеся условия; точность мелких движений кисти и пальцев.

Программа содержит следующие направления: общая физическая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, воспитательная работа, восстановительные мероприятия и медицинский контроль.

Целевая аудитория программы: лица с общими заболеваниями (лица, у которых не установлена либо снята инвалидность).

ГЛАВА I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

1.1. Режим занятий и наполняемость групп

В физкультурно-оздоровительные группы зачисляются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья от 5 лет и старше, имеющие желание заниматься физической культурой и спортом, не имеющие медицинских противопоказаний по избранному виду спорта. Максимальный возраст для зачисления на вышеуказанную программу не ограничен.

Набор занимающихся осуществляется согласно заявлению родителей (законных представителей). Группы формируются на начало года и комплектуются круглый год. Наполняемость групп до 10 человек

Программа курса по игре «Бочча» запланирована на 3 года и рассчитана на 52 недели, при 3-х разовых занятиях в неделю по 2 часа - 6 часов в неделю.

Расписание занятий составляется администрацией отделения адаптивной физической культурой по представлению инструктора по адаптивной физической культуре в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

1.2. Соотношение объемов подготовки на физкультурно-оздоровительных группах (часы) на 52 недели.

Соотношение объемов подготовки на физкультурно-оздоровительном этапе представлено в приложении № 1. Оздоровительный процесс ведется в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели.

Раздел подготовки	Физкультурно-оздоровительная группа
Теоретическая подготовка	21
Общая физическая подготовка	154

Специальная физическая подготовка	78
Технико-тактическая подготовка	21
Медицинский контроль	2
Работа по индивидуальным планам	36
Итого часов	312

приложении № 1.

ГЛАВА II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Общая физическая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

1. Строевые упражнения: команды для управления строем.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса:

- одновременные и последовательные сгибания и разгибания суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых, махи и круговые движения во всех суставах;

- упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях, на расслабление).

Упражнение для шеи и туловища:

- наклоны и круговые движения головой в различных направлениях (исключая резких движений);

- пружинящие движения из различных исходных положений;

- упражнения на растягивание во всех направлениях - наклоны, круговые движения, используя амортизаторы с различным сопротивлением, тренажеры.

Упражнения для ног:

- одновременные и поочередные сгибания ног;

- отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах;

- сгибание и разгибание (свободное, с сопротивлением и отягощением) в коленях и тазобедренных суставах;

- максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами, амортизаторами.

4. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.

5. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад.

6. Подвижные и спортивные игры:

- эстафеты с бегом, прыжками, встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, собиранием предметов, метанием в цель, с

ведением и передачей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Специальная физическая подготовка.

1. Выносливость – это совокупность психических, морфологических и физиологических компонентов организма (инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающая его устойчивость к утомлению в условиях мышечной деятельности.

Выделяют общую и специальную выносливость. Общая выносливость – способность длительное время выполнять работу умеренной интенсивности, специальная – способность выполнять работу заданной интенсивности, преодолевать утомление в конкретном виде деятельности.

Специальная выносливость – это сложная физическая способность, которая определяется спецификой вида спорта, его координационной структурой, продолжительностью и интенсивностью соревновательной деятельности, механизмами ее энергообеспечения, способностью преодолевать утомление.

Упражнения для развития специальной выносливости.

- переменный бег.
- подвижные игры с мячом, различные эстафеты для развития специальной выносливости.

2. Развитие ловкости

Ловкость – это способность человека быстро, оперативно, целесообразно, рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

основу ловкости составляют координационные способности (КС).

Двигательные - координационные способности – это способности быстро, точно, целесообразно, экономно, находчиво, решать двигательные задачи.

Упражнения для развития ловкости:

- без предметов.
- с предметами (мячи, гимнастические палки и т.д.).
- лазания.
- метаний мяча в цель.
- подвижные и спортивные игры.

3. Развитие силы

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Упражнения для развития силы:

- медбол (0,5кг)
- набивные мячи - броски, толкание набивных мячей до 1 кг. от груди, из-за головы, сбоку, вперед, назад, над собой.
- с гантелями для кистей рук 1-2-3кг.
- утяжелители ручные (от 0,5 до 1кг)
- эспандеры

- нагрузка с медицинской резинкой верхних или нижних способов бросков / две руки или ноги 50 раз x 2 подхода.

Для развития силовых способностей, в школьном возрасте применяются упражнения динамического характера. Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений, проводить легкие пробежки, выполнять висы па перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры.

2.1.1. Особенности развития двигательных навыков у занимающихся различных нозологических групп:

с нарушением зрения: Инструктору следует знать, что при утрате зрения повышается компенсаторная функция вибрационной чувствительности, незрячие способны на расстоянии ощущать наличие неподвижного, не издающего звуков и других сигналов предмета. У незрячих в формировании основных двигательных действий на первый план выходит развитие навыка пространственной ориентировки. При тотальной слепоте значительно увеличивается роль вестибулярного аппарата для сохранения равновесия и пространственной ориентировки. Адаптивное физическое воспитание строится с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки, физической подготовленности и сенсорных возможностей детей, а также с учетом эмоциональной насыщенности.

с нарушением слуха: В процессе физкультурно-оздоровительной работы с занимающимися, имеющими нарушения слуха и речи, основное внимание должно быть сосредоточено на раскрытии своеобразия занимающегося. Изучение состояния наглядных форм мышления у занимающихся свидетельствует об отставании не только в развитии наглядно-образного, но и наглядно-действенного мышления. Формирование наглядно-действенного, практического мышления протекает у них со значительным отставанием во времени и с некоторыми количественными и качественными отличиями от его становления у нормально развивающихся детей, несмотря на наличие общих тенденций развития. Нарушения двигательной сферы у занимающихся проявляются:

1) в снижении уровня развития основных физических качеств: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и рук, скоростно-силовых качествах, скоростных качеств от 12 до 30%;

2) в трудности сохранения статического и динамического равновесия: отставание от нормы в статическом равновесии до 30%, динамическом до 21%;

3) в недостаточно точной координации и неуверенности движений, что особенно заметно при овладении навыком ходьбы;

4) в относительно низком уровне ориентировки в пространстве;

5) в замедленной скорости выполнения отдельных движений, темпа двигательной деятельности в целом по сравнению со слышащими детьми.

При проведении физкультурно-оздоровительных занятий необходимо соблюдать ряд методических требований:

1) подбирать упражнения, адекватные состоянию психофизических и двигательных способностей занимающегося;

2) специальные коррекционные упражнения чередовать с общеразвивающими и профилактическими;

3) упражнения с изменением положения головы в пространстве выполнять с постепенно возрастающей амплитудой;

4) упражнения на статическое и динамическое равновесие усложнять на основе индивидуальных особенностей статокINETической устойчивости детей с обеспечением страховки;

5) упражнения с закрытыми глазами выполнять только после их освоения с открытыми глазами;

6) в процессе всего занятия активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи.

В качестве компенсирующих каналов обратной связи при обучении и развитии глухих детей выступают такие сенсорные системы, как зрительная, кожная, двигательная, тактильная, остаточный слух. Успех коррекционно-педагогической деятельности во многом определяется состоянием сохраненных функций и умением их использования.

В комплексе анализаторов, активно участвующих в сенсорной основе физической деятельности, ведущее значение принадлежит, двигательной системе, осуществляющей регуляцию выполнения произвольного двигательного акта. Постоянным участником сенсорной основы двигательной деятельности является зрительный анализатор.

с нарушением интеллекта: Адаптивная физическая культура и спорт для детей с умственной отсталостью это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме.

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы занимающихся.

Нарушения физического развития: отставания в массе тела; отставания в длине тела; нарушения осанки; нарушения в развитии стопы; нарушения

в развитии грудной клетки и снижение ее окружности; парезы верхних конечностей; парезы нижних конечностей; отставания в показателях объема жизненной емкости легких; деформации черепа; дисплазии; аномалии лицевого скелета.

Нарушения в развитии двигательных способностей:

1) нарушение координационных способностей – точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;

2) отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств - силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10-15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20-40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%.

с поражением опорно-двигательного аппарата и церебральным параличом: ДЦП - органическое поражение мозга, возникающее в периоде внутриутробного развития, в родах или в периоде новорожденности и сопровождающееся двигательными, речевыми и психическими нарушениями. Двигательные нарушения проявляются в виде парезов, параличей, насильственных движений. Особенно значимы и сложны нарушения регуляции тонуса, которые могут происходить по типу спастичности, ригидности, гипотонии, дистонии. Нарушения регуляции тонуса тесно связаны с задержкой патологических тонических рефлексов и несформированностью цепных установочных выпрямительных рефлексов. На основе этих нарушений формируются вторичные изменения в мышцах, костях и суставах (контрактуры и деформации).

Необходимо добиваться постепенного увеличения амплитуды движения в суставах конечностей, отрабатывать все возможные движения в каждом суставе. При этом можно использовать упражнения в сопротивлении в сочетании с расслаблением и маховыми движениями.

Особенное внимание следует обратить на разработку ограниченных движений - разгибание и отведение в плечевом суставе, разгибание и супинация в локтевом суставе, разгибание пальцев и отведение большого пальца в кисти, разгибание и отведение в тазобедренном суставе, разгибание в коленном суставе, разгибание в голеностопном суставе и опору на полную стопу.

Оздоровительные тренировки необходимо строить с опорой на дидактические принципы: коррекционная направленность, дифференцированный подход, компенсаторная направленность занятий. В процессе занятий с занимающимися особое место занимают такие методы построения адаптивного тренировочного занятия как:

а) Словесный метод. При описании и повествовании инструктор не только сообщает занимающимся предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях. Инструктор должен четко формулировать свои мысли.

б) Метод наглядности реализуется посредством тактильной чувствительности: пальцевым, ладонным и кистевым способами.

в) Метод показа, или "контактный" метод - применяют в том случае, если занимающийся не понял действия со слов инструктора или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный. Первый метод означает, что инструктор, взяв руки занимающегося выполняет движения вместе с ним. При активном методе занимающийся осязает положение частей тела партнера или инструктора при выполнении им какого-либо движения.

г) Метод мышечно-двигательного чувства. Инструктор направляет внимание занимающегося на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий.

д) Метод звуковой демонстрации помогает инструктору акцентировать внимание на сознательно подчеркнутом звуке, характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнения.

е) Метод дистанционного управления предполагает команды инструктора занимающемуся с расстояния: "Поверни направо", "Иди вперед" и т.п.

ж) Метод стимулирования двигательной активности. Инструктору необходимо как можно чаще поощрять воспитанников, давать им почувствовать радость движений, помогать им избавляться от чувства страха пространства и т.п.

2.2. Техничко-тактическая подготовка

Эти виды подготовки при проведении занятий по игре бочча можно назвать основой обучения, в процессе которого занимающиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая подготовка.

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью. Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Разбивка корта на зоны	Выполнение упражнений, приемов, бросков из различных зон.
Изучение видов и способов бросков	Многократное выбрасывание мяча правой и левой рукой, на ближние дистанции. Изучение видов

	бросков (нижний, верхний), чередование бросков по длине, силе и направлению. Обучение броска нижним способом на блокировку. Многократная подкатка мячей к Джек болу. Совершенствование техники игры по пути повышения точности, силы броска.
Обучение технике броска	Броски мяча в установленную цель, 10 попыток (количество мячей, попавших в цель, не менее 6) Броски правой и левой рукой на дальность. Отработка блокировки Джек бола бокс 3 и 4. Ближний угловой правый и левый «кучность». Средний угловой правый и левый «кучность». Дальний угловой правый и левый «кучность». Ближняя, средняя и дальняя блокировка коронной точки.
Совершенствование техники броска	Броски мяча на точность, в определенные точки площадки: середина, по диагонали, по границам площадки (не менее 6 попаданий из 10 попыток в каждую из точек); Броски мяча на точность на заданное расстояние: 3, 5, 7 м (не менее 6 попаданий из 10 попыток на каждом расстоянии); Броски мяча до средней линии площадки, 10 попыток (не менее 9 успешных). Упражнения на ближнюю, среднюю и дальнюю дистанцию.

Тактическая подготовка.

Техника подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач. Научиться искусно владеть мячом (игры бочча) можно только в живом и тесном взаимодействии техники и тактики, этих двух взаимообуславливающих компонентов игры бочча.

Важно научить занимающихся следующим тактическим действиям: определять положение мяча в момент игры, предугадывать действия партнёров, быстро анализировать складывающуюся обстановку.

Основными задачами тактической подготовки является:

1. Овладение основами тактических действий в нападении и защите.
2. Формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов.

Совершенствование тактики игры	Первый мяч Гард (блокировка, защита) Разбивка
--------------------------------	---

	Замещение Пробивка Рикошет
Индивидуальные действия	Выбор зоны для определения коронной точки для Джека.
Парные действия	Системы игры с тремя мячами из боксов 2,3,4,5, быстрая игра «Фейстгейм» используя, только три мяча.
Командные действия	Игра с двумя мячами из разных боксов, быстрая игра «Фейстгейм» используя, только два мяча.

2.3. Теоретическая подготовка

История развития избранного вида спорта. Паралимпийское движение. Возникновение и развитие игры бочча. Современный этап развития игры в России. Значение и место игры бочча в системе физического воспитания.

Гигиена.

Содержание: Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

Врачебный контроль.

Содержание: Врачебный контроль при занятиях игры бочча. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Понятие о утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Оказание первой помощи (до врача).

Значение всесторонней физической подготовки.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Моральные качества спортсмена: смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, чувство ответственности, взаимопомощи, коллективизма. Психологическая подготовка.

Правила игры.

Содержание: Разбор правил игры. Правила и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Значение спортивных соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по игре бочча. Виды соревнований.

2.4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка занимающихся, прежде всего – это воспитательный процесс, направленный на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый, сделать его свойством личности.

Психологическая подготовка к соревнованиям направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Любой вид спорта требует формирования психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитания воли.

2.5. Воспитательная работа.

Личностное развитие занимающихся – одна из основных задач учреждений.

Специфика организации занятий, воспитательной и культурно-массовой работы состоит в том, что инструктор может проводить ее во время оздоровительных занятий, на сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении многолетней подготовки у занимающихся формируются нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство инструктора по адаптивной физической культуре;
- высокая организация оздоровительного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (видеозапись) и их обсуждение;
- проведение спортивно-массовых мероприятий, праздников, конкурсов рисунков, веселых стартов.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы вовремя и вне стартов.

2.6. Восстановительные мероприятия

Одним из важнейших условий улучшения оздоровительного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и

систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности занимающихся.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть оздоровительного процесса.

Педагогические средства восстановления

- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий;
- использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок;
- переключение с одних упражнений на другие;
- рациональная организация всего режима дня в целом.

Психолого-педагогические средства восстановления

Включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, применение мышечной релаксации, разнообразные виды досуга, просмотр кинофильмов.

Гигиенические средства восстановления

Предусматривает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- закаливание;
- гигиенические условия оздоровительного процесса.

2.7. Медицинский контроль

Занимающиеся физкультурно-оздоровительных групп в начале каждого года представляют медицинские справки о состоянии здоровья от врача терапевта по избранному виду спорта.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций.

2.8. Правила поведения и требования безопасности при занятиях адаптивной игрой бочча.

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

Требования безопасности перед началом занятий:

1. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов в спортивном зале.
2. Провести разминку.
3. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности перед началом занятий по бочча.

Требования безопасности во время занятий

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Соблюдение основных санитарно-гигиенических требований к местам занятий бочча:

- зал для занятий должен быть, прежде всего, светлым, так как идет большая нагрузка на зрительный анализатор. По условиям санитарно - гигиенических норм освещенность должна быть 400-600 люкс на 1м²;

- разметка кортов должны быть расположены так, чтобы освещение не ослепляло игроков, а источник искусственного света должен находиться на высоте не менее 5 м от уровня пола, равномерно и достаточно ярко освещать игровую площадку;

- источники дневного света должны быть задрапированы, если они мешают проведению соревнований. Фон сзади должен быть более темным чем мяч, чтобы он не сливался с фоном и не вызывал напряжения зрения;

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

- пол так же не должен быть слишком светлым, чтобы мяч на его фоне был хорошо виден; - температура в зале не должна быть выше 17-20°С;

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

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

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

- важным условием при проведении занятий является рациональное размещение игроков на корте. Игроки не должны находиться напротив источников света;

окон, дверей и т.п., вызывающих отсвечивание или потерю мяча во время броска;

- игроки так же должны находиться на таком расстоянии, чтобы при игре не мешали друг другу, и не могли случайно удариться рукой во время занятий.

Большинство видов травм происходит не по случайности, а из-за нарушений основных требований к технике безопасности, т.е. боччист, выходит на корт или приступает к выполнению упражнений, не разогревшись достаточно, не проведя специальных упражнений на растяжение и не подготовив необходимые группы мышц к нагрузке. В связи с этим большое значение в предотвращении растяжений связочного спортивного травматизма играют профилактические упражнения. Правильное их применение, как в подготовительной, так и в основной части занятия, а также рациональное дозирование нагрузки помогают избежать многих проблем со здоровьем.

При достаточно серьезном внимании преподавателя к профилактике травматизма на занятиях в бочча он почти исключается. Следует также помнить, что помимо техники безопасности успех в лечении и предупреждении во многом предопределяется доврачебной помощью. В связи с этим инструктор независимо от специализации должен не только знать, но и уметь оказывать первую медицинскую помощь при самых различных повреждениях.

Требования безопасности перед началом занятий:

1. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов.
2. Провести физическую разминку.
3. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в бочча.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровых кортов не должно быть посторонних лиц.
2. Следует серьезно отнестись к включению в занятия бочча после гриппа или ОРВИ, т.к. такие болезни часто могут ослаблять организм. В связи с этим следует соблюдать рекомендации врачей и к интенсивным нагрузкам приступать не ранее чем через 1-2 недели после выздоровления, чтобы избежать осложнений после болезни.
3. Не вести игру влажными руками.
4. Соблюдать игровую дисциплину.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить инструктору.

2.9. Экипировка и оборудование для адаптированной игры бочча.

Мячи:

(для людей с нарушением слуха, с нарушением опорно-двигательного аппарата) игровые набивные мячи должны соответствовать требованиям международных правил, а именно:

- мячи должны быть без видимых внешних повреждений;
- материал мячей - натуральная (искусственная) кожа;
- масса мяча $275 \text{ г} \pm 12 \text{ г}$;
- длина окружности $270 \text{ мм} \pm 8 \text{ мм}$;
- расцветка – красный – 6 шт., синий – 6 шт., белый – 1 шт.

Для (для лиц с интеллектуальными нарушениями) необходимы мячи металлические, деревянные или пластиковые шары, диаметром 90 - 110 мм, весом 900 - 1200 гр., шарик меньшего диаметра (But или Pallino - диаметр 40 мм.).

Комплект судейский должен включать в себя:

- шаблон с отверстиями для проверки размеров мячей;
- электронные весы для взвешивания мячей;
- циркуль (каллипер) и рулетку для замера расстояний между мячами.

Конструкция устройств должны позволять производить внутренний замер расстояния, учитывая собственные толщины и габариты.

- сигнальное приспособление «coin» «индикатор», представляет собой двухцветную пластиковую (деревянную) табличку в форме круга с ручкой. Одна сторона таблички красного цвета, другая – синего.

- счетчик-табло с таймером на каждый корт.

Годовой план распределения часов для физкультурно-оздоровительных групп

[illegible]

Игры и игровые упражнения на занятиях по игре «Бочча»

Раздел 1. Имитационные упражнения.

Упражнение 1.

На средней линии чертится круг, туда помещается паллино.

Задача:

- задеть паллино
- сбить паллино
- положить свой мяч как можно ближе к паллино

Упражнение 2.

На 10-метровой линии устанавливается паллино посередине 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

Упражнение 3.

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

Задача:

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

Упражнение 4.

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

Задача:

- бросать бочке в боковую стенку так, чтобы он, отлетая (отскакивая) от стены, сбивал или задевал мяч соперника или свой мяч, тем самым занимая выгодную позицию по отношению к паллино.

Упражнение 5 (на точность).

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

Задача:

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

Раздел 2. Игры на развитие координационных способностей и глазомера.

1. Набрасывание колец.

Подготовка

Используются 3 кольца диаметром 20 – 30 см. Устанавливается табурет ножками вверх или палка на стойке высотой 0,5 м. На расстоянии 2 - 3 м от стойки или табурета проводится черта.

Играющие встают в колонну друг за другом 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 шеренги на противоположных сторонах площадки. Желательно, чтобы между ними было расстояние 18 – 20 м. Перед носками играющих проводится по черте. Каждый игрок одной из команд получает 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 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 все одновременно бросают мячи в большой мяч. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой.

Правила.

1. Бросают мячи одновременно по сигналу.
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.

Оборудование: 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.

Оборудование: 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, бежит, 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.

Памятка по игре «Бочча»
ПАМЯТКА ПО ИГРЕ «БОЧЧА»

1. Определения

Джэк бол	Белый мяч-мишень
Мяч	Один из красных или синих мячей или Джек
Сторона	В индивидуальных соревнованиях сторона это один (1) спортсмен. В парах сторона это два (2) спортсмена. В командах (тройках) это три (3) спортсмена. Спортивные ассистенты, Рамп-операторы, тренеры и тренер-ассистенты дополнительные представители Стороны.
Спортивный ассистент SA англ. СА рус.	(SA) Ассистент для спортсмена BC1, ассистент для спортсмена BC4 играющего ногой, в соответствии с правилами Спортивных ассистентов.
Рамп-оператор	(RO) Помогает спортсмену BC3 в соответствии с правилами для Рамп- операторов. Признается Международным Паралимпийским комитетом (IPC) Спортсменом.
Соревновательные мячи	Мячи от Лицензированного производителя мячей, предоставленные НОС /ОКПС для использования во время Турнира.
Корт	Площадка, ограниченная линиями. Включает в себя бросковые боксы.
Игровая зона	Корт за минусом бросковых боксов
Матч	Одна игра между двумя сторонами
Период (энд)	Отрезок матча, когда двумя сторонами разыграны Джэк бол и все мячи
Вспомогательное устройство	Термин, используемый для описания средства, используемого игроками класса BC3, например, пандус или желоб
Нарушение	Действие, совершенное Спортсменом, Спортивным ассистентом, Рамп- Оператором, Стороной, Помощником Тренера или Тренером, которое противоречит правилам игры и влечет за собой штраф
Бросок	Термин, используемый для описания метания мяча. Это может быть бросок, удар или просто высвобождение мяча при использовании вспомогательного средства
Бросковый бокс	Один из шести размеченных и пронумерованных боксов, из которых бросают спортсмены.

Несыгранные мячи	(BNP) Мячи, которые не выброшены Стороной во время Энда. Несыгранные мячи становятся мячами вне игры
Мяч вне игры (дэд бол)	Цветной мяч, вышедший за границы корта после броска; мяч, удаленный с корта судьей после нарушения, мяч, брошенный после того, как время Стороны истекло, или мяч, который спортсмен
«Двусторонний мах»	Четкое перемещение рампы не менее на 20 см влево и на 20 см вправо
«Освободить путь»	В задней части бокса. Рамп-операторы ДОЛЖНЫ перемещать свое собственное снаряжение так, чтобы оно не мешало противнику и не повреждалось противником, перемещающим его.
Выпуск мяча	Спортсмен находится в заключительном движении по выпуску мяча. Для ВСЗ это включает время, пока мяч находится в рампе.
Снаряжение	Инвалидные коляски, рампы, перчатки, шины, толкатели и любые другие вспомогательные устройства
Зона соревнований	(FOR) Область, в которой находятся все корты. Сюда входят столы счетчиков.
Прерванный Период (энд)	Когда нарушается нормальный порядок чередования бросков либо случайно, либо намеренно
Перезапущенный Энд	Прерванный энд, в котором ситуация была нарушена слишком сильно, чтобы возможно было ее восстановить и продолжить игру
Линия броска	Линия на корте, из-за которой спортсмены бросают мячи
V-линия	Линия, которую должен пересечь Джек, чтобы игра состоялась
Крест	Отметка в центре игровой зоны
Квадрат-мишень	35 см x 35 см квадрат на кресте для штрафных мячей
Турнир	Всё соревнование или соревнования, включая проверку оборудования. Церемония закрытия завершает Турнир. Турнир может включать более одного соревнования.
Соревнование	Все индивидуальные матчи являются одним соревнованием. Все командные и парные матчи являются одним соревнованием
Желтая карточка	Желтая карточка размером около 7 x 10 см, показанная судьей для вынесения предупреждения.
Красная карточка	Красная карточка размером около 7 x 10 см, показанная судьей для вынесения дисквалификации.

Руководство по оклейке и измерению корта

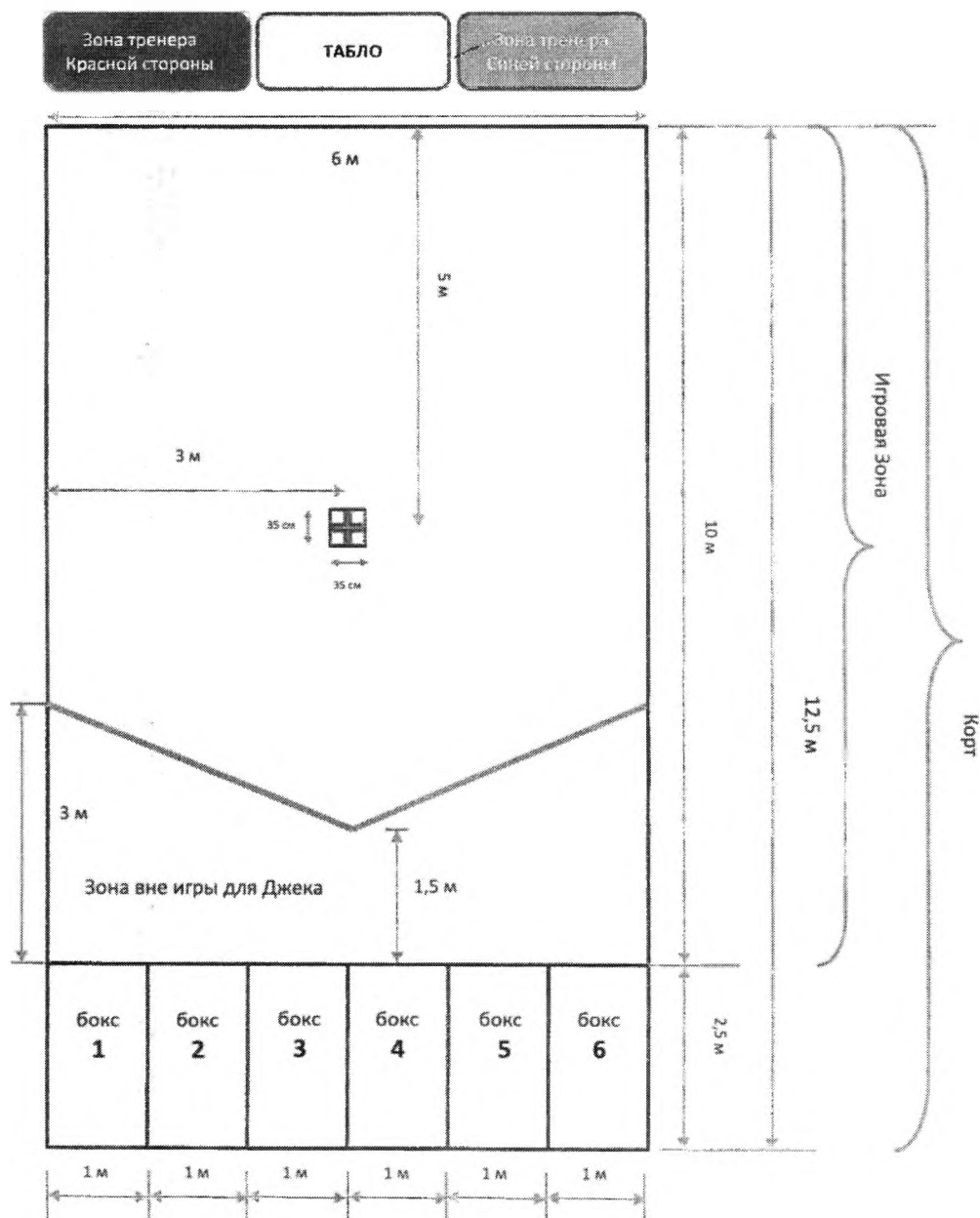
Широкая лента для наружных линий, линии броска и V-образной линии. Узкая лента для разделения бросковых боксов, креста и мишени размером 35 x 35 см, каждая ножка креста должна быть от 15 до 25 см 6-метровые линии: с внутренней стороны боковых линий. Боковые линии 12,5 метров: от внутренней стороны передней линии и от внутренней стороны задней линии. 10 метров: от внутренней линии броска до задней линии броска. 5 метров: от внутренней линии броска до центра креста. 3 метра: от внутренней боковой линии до центра креста. 3 метра: от задней части линии броска до передней части V-образной линии. 1.5 метра: от задней части линии броска до передней вершины V-образной линии. 2.5 метра: с внутренней стороны задней линии до внутренней (которая также является задней) линии броска. Линии боксов длиной 1 метр: равномерно распределены по обе стороны от метровых отметок.

Схема корта

BISFed International Boccia Rules – 2021-2024 (v.1.1)



Схема корта для бочча



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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