

**Содержание**

I. Пояснительная записка…………………………………………………..3

1.1. Характеристика психофизических возможностей детей с ограниченными возможностями здоровья, коррекция развития средствами физического воспитания………………………………………………………….6

1.2. Этапы и периоды обучения………………………...…………………8

1.3. Особенности организации обучения………………………………….9

1.4. Минимальный возраст обучающихся и минимальное количество обучающихся в группах…………………………...…………………………….12

II. Учебный план…………………………………………………………..14

III. Методическая часть Программы……………………………………..19

3.1. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы……………………………………………………………………….19

3.2. Методика работы по предметным областям………………………..21

3.2.1. Теоретическая подготовка………………………………...……….21

3.2.2. Общая физическая подготовка…………………………………….23

3.3. Рекомендуемые тренировочные задания и упражнения по видам спорта……………………………………………………………………………..33

IV. Оборудование и спортивный инвентарь…………………………….40

V. Перечень информационного обеспечения Программы……………...41

5.1. Список литературы………………………...…………………………41

5.2. Перечень Интернет-ресурсов………………………………………...42

***I. Пояснительная записка***

Дополнительная общеобразовательная программа «Адаптивная физическая культура» (далее – Программа) является общеразвивающей программой, направленной на физическое воспитание детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Программа составлена с учетом следующих нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий:

Федеральный закон от 29.12.2012№ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

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.Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья основывается на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в соответствующих образовательных учреждениях, организуются занятия с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся. Программа составлена для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (лиц с нарушением интеллекта).

***Изложенный в программе материал предполагает решение следующих задач:***

***-*** содействие физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;

-коррекция психофизического развития и интеграция обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

-воспитание смелых, волевых, настойчивых, трудолюбивых и дисциплинированных обучающихся;

-повышение самостоятельности обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья;

- формирование представлений о пользе занятий физической культурой и спортом для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья посредством воспитательной работы;

-профилактика вредных привычек.

***Цель программы:***

Создание условий для занятий физической культурой и спортом детей-инвалидов в спортивно-оздоровительных группах. Компенсация недостатков в двигательной сфере. Задачи:

-привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

-социализация и интеграция детей-инвалидов в общество здоровых людей;

-укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;

-развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координационных способностей;

-воспитание нравственных и волевых качеств,

-приучение к организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности.

В спортивно-оздоровительные группы принимаются дети с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 9 до 12 лет, желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом, при наличии у них инвалидности, рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации инвалидов, направления или разрешения (допуска) лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.

Обучающиеся должны иметь письменное разрешение от родителей, допуск врача с указанием диагноза, сопутствующих заболеваний, рекомендации относительно ограничений выполнения каких-либо физических упражнений.

Для детей с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в спортивной школе, организуются занятия с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

***1.1. Характеристика психофизических возможностей детей с ограниченными возможностями здоровья коррекция развития средствами физического воспитания.*** *Характеристика детей с интеллектуальными нарушениями.*

Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость является самой распространенной. Умственную отсталость определяют не как болезнь, а как состояние психического недоразвития, характеризующееся в комплексном проявлении физических, психических, интеллектуальных, эмоциональных качеств.

Олигофрения включает многообразную группу отклонений, в основе которой лежит недоразвитие головного мозга и всего организма. Формы умственной отсталости чрезвычайно многообразны, однако общим признаком для всех форм является поражение ЦНС до 2-х летнего возраста ребенка. Дальнейшее физическое и психическое развитие протекает на дефектной основе.

У детей с интеллектуальными нарушениями наблюдаются нарушения в развитии основных двигательных качеств: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей на 15-30%; выносливости динамического характера на 2-4%;быстроты движений на 10-20%;гибкости и подвижности в суставах на 10-20%;нарушение точности в движениях; грубые ошибки при дифференциации мышечных усилий низкий уровень развития функций равновесия; ограничение амплитуды движения в беге, прыжках, метаниях; отсутствие легкости и плавности в движениях; напряженность и скованность движений. У таких детей малоразвита речь, бедный словарный запас. Подростки обычно завышают свою самооценку, предъявляют повышенные требования к окружающим. Коммуникативные навыки у них развиты слабо, дети с трудом вступают в контакт с незнакомыми людьми, им трудно войти в общество нормальных людей, их часто не принимают и не понимают.

Методы и приемы.

На тренировочных занятиях с умственно-отсталыми детьми тренер-преподаватель должен соблюдать условия, позволяющие осуществлять коррекцию недостатков движений.

Ему необходимо:

-учитывать тяжесть и характер двигательных нарушений,

-возрастные и половые различия учащихся;

-добиваться от учащихся осмысления и выполнения данных им заданий;

-стремиться совершенствовать познавательную деятельность детей средствами физической культуры.

Двигательная деятельность содействует улучшению координации, формированию двигательных умений и навыков, повышению умственной работоспособности.

Одним из эффективных средств физического воспитания для таких детей является подвижная игра.

Эмоциональная игровая нагрузка оказывает стимулирующее воздействие на организм, она способствует восстановлению утраченного здоровья, укреплению функций организма, развитию физических способностей.

В подвижных играх используются знакомые и доступные виды естественных движений: ходьба, бег, лазанье, прыжки, упражнения с мячом, в которых нет сложной техники.

Во время игры дети охотно и с интересом выполняют то, что вне игры кажется неинтересным и трудным, поэтому в игре легче преодолеваются психические и эмоциональные проблемы. Соединение в подвижной игре трех компонентов – физического упражнения, эмоционального фона и умственной нагрузки – приближает ребенка к естественной жизни, освоению взаимоотношений, развитию личности.

***1.2. Этапы и периоды обучения*** Программа рассчитана на 1 год обучения в спортивно-оздоровительной группе и включает следующие периоды обучения:

1. Диагностический этап- первое полугодие.

2. Этап реализации потенциальных возможностей- второе полугодие.

Диагностический этап- продолжительность: сентябрь-декабрь. Отличительная особенность данного этапа является достижение компенсации сопутствующих дефектов физического развития и профилактика соматических заболеваний. На этот этап обучения зачисляются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по физической культуре, допущенные ПМПк.

Задачи данного этапа:

-расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности;

-выявление степени тяжести нарушений движения и сформированности двигательных навыков;

-установление наличия и степени выраженности сопутствующих дефектов;

-формирование основных двигательных умений и навыков прикладного характера: ходьбы, бега, метания, равновесия, лазания, не сложных акробатических элементов и др.;

-развитие двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и др.

-воспитание морально-волевых качеств.

Второй этап обучения (реализация потенциальных возможностей).

Задачи этапа:

-стабилизация состояние здоровья детей-инвалидов;

-формирование двигательных навыков, направленных на овладение элементов техники: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр;

воспитание устойчивого интереса к тренировочным занятиям.

***1.3. Особенности организации обучения***

Тренировочные занятия образовательного процесса в спортивной школе рассчитан на 46 недели.

Максимальный объем учебной нагрузки обучающихся, предусмотренный программой «Адаптивная физическая культура», составляет 4,5 часа в неделю.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по предоставлению тренера-преподавателя, психолога, медицинского персонала, в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Особенностями построения образовательного процесса является:

-направленность на коррекцию основного дефекта (интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и других),

-коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов;

-профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;

обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

Основными формами образовательного процесса являются: групповые и индивидуальные, теоретические и психологические занятия, самоподготовка.

***Возрастные особенности детей младшего и среднего школьного возраста.***

Поскольку среди начинающих заниматься физической культурой и спортом в основном дети младшего и среднего школьного возраста, при построении тренировочных занятий тренер-преподаватель должен учитывать возрастные особенности данного периода.

Школьный возраст — это самое благоприятное время воспитания физических качеств, таких как сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость.

Зная возрастные особенности, тренер может правильно построить тренировку, грамотно пользоваться методами и средствами. В младшем школьном возрасте (1-4 классы) у детей продолжается формирование структуры тканей, их рост. По сравнению с дошкольным периодом темп роста в длину несколько замедляется, а масса тела увеличивается. Ежегодно рост увеличивается примерно на 4 см, а масса тела - на 2 кг. Уже в этом периоде важен дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировании физических нагрузок.

По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками нет. В 7 лет масса тела у мальчиков больше массы тела девочек всего на 0,2 кг, в 10 лет - меньше на 0,4 кг. До 10–11 лет пропорции частей тела у них почти одинаковы, окружность грудной клетки у девочек на 1–2 см меньше, чем у мальчиков, а жизненная емкость легких меньше на 100– 200 см3. В применении упражнений на развитие силы нужно знать о том, что к примеру, сила мышц кисти у девочек меньше в 7–8 лет примерно на 5 кг, а в 10–11 лет — на 10 кг меньше, чем у мальчиков, поэтому, число повторений при выполнении силовых упражнений у девочек могут быть такое же, как и у мальчиков, но по напряжению значительно меньшими. Наиболее важным моментом в физической подготовке школьников младших классов является развитие у них такого качества, как ловкость.

Установлено, что с 7 до 11–12 лет в развитии координации движений происходят значительные изменения. Дети точно воспроизводят амплитуду движений и темп, контролируют степень напряжения и расслабления мышц, у них формируется чувство времени и пространства. Устойчивость тела у младших школьников при статических позах постепенно улучшается. Упущенные возможности в развитии ловкости у школьников этого возраста восстановить очень трудно, а иногда и невозможно.

Гибкость начинает ухудшаться уже в начальных классах, поэтому развитию гибкости, как и ловкости, необходимо уделять особое внимание в младшем школьном возрасте. Подвижность в суставах у мальчиков в среднем на 15–20% меньше, чем у девочек. Это требует увеличения объема и высокой интенсивности нагрузок. Дети с ограниченными возможностями здоровья – это необычные дети. У каждого ребенка своя история болезни, имеются сопутствующие заболевания. Работая с таким контингентом, тренер-преподаватель должен грамотно подбирать комплекс упражнений для занимающихся, правильно дозировать нагрузку, чтобы не навредить здоровью учащихся. Целесообразно использовать индивидуальный подход.

***1.4. Минимальный возраст обучающихся для зачисления на***

***обучение и минимальное количество обучающихся в группах.***

Распределение обучающихся на группы по степени функциональных возможностей для занятий по программе проводится по рекомендации психолого-медико-педагогический консилиум (далее – ПМПк) и осуществляется один раз в год (в начале учебного года). Группа степени функциональных возможностей, к которой относится обучающийся, определяется в зависимости от степени функциональных возможностей, требующихся для занятий определенным видом спорта.

К III группе степени функциональных возможностей относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий.

Ко II группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничиваются достаточно выраженными нарушениями.

К I группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены значительно, поэтому они нуждаются в посторонней помощи во время занятий.

В случае необходимости объединения в одну группу спортивной подготовки разных по возрасту, функциональному классу или уровню спортивной подготовленности, разница в степени функциональных возможностей не должна превышать трех функциональных классов.

На всех периодах подготовки могут привлекаться к деятельности дополнительно к тренеру-преподавателю психологи, медицинские работники и другие специалисты при условии их одновременной работы с обучающимися.

***Рекомендуемые параметры по наполняемости***

***в спортивно-оздоровительных группах***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в  группы | Периоды  подготовки | Функциональные группы | Наполняемость групп  (человек) |
|  | | | | | |
| Спортивно-  оздоровительный этап | 1 год | 9-12 лет | До года |  | 8-10 чел |

**II. Учебный план**

Учебные планы разработаны в соответствии с графиками образовательного процесса.

Учебный план программы «Адаптивная физическая культура» содержит следующие предметные области:

Теоретическая подготовка;

Общая физическая подготовка;

Легкая атлетика;

Элементы акробатики;

Подвижные игры;

Элементы спортивных игр;

Медицинское обследование,

Планирование тренировочного процесса осуществляется на:

учебный год (годовой план);

на месяц;

тренировочное занятие (план-конспект).

Годовой план составляется исходя из круглогодичности подготовки, в соответствии с данной программой, наполняемостью групп и режимов тренировочной работы.

Годовые планы конкретизируются в планы на месяц.

На период отпуска тренера-преподавателя оставшаяся нагрузка выдается занимающимся для самостоятельной работы.

Учет тренировочной работы в каждой группе ведет тренер-преподаватель в рабочем журнале.

***Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапный норматив | диагностический этап  (сентябрь - декабрь) | Этап реализации потенциальных возможностей (январь-август) |
| Количество часов в  неделю | 4,5 | 4,5 |
| Количество тренировок в  неделю | 3 | 3 |
| Общее количество часов на этапе | 69 | 138 |
| Общее количество  тренировок (примерное) | 34 | 54 |

Распределение времени в учебном плане на основные предметные области, разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами тренировки.

***Примерный учебный план***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Разделы** |  | **диагностический**  **этап** | **этап реализации**  **потенциальных**  **возможностей** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 10 | 4 | 6 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 125 | 39 | 86 |
| 3 | Легкая атлетика | 20 | 8 | 12 |
| 4 | Элементы акробатики | 18 | 6 | 12 |
| 5 | Элементы спортивных игр | 10 | 2 | 8 |
| 6 | Подвижные игры | 20 | 8 | 12 |
| 8 | Медицинское обследование | 4 | 2 | 2 |
|  | Итого часов на этапе | 207 | 69 | 138 |
|  | Максимальный объем тренировочной нагрузки (час.) | 4,5 | 4,5 | 4,5 |
|  |  |  |  |  |

***Примерный годовой план-график тренировочных занятий***

***спортивно-оздоровительной группы (диагностический этап)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предметные  области | Месяцы | | | | Итого часов |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| Общая физическая подготовка | 11 | 11 | 9 | 9 | 40 |
| Легкая атлетика | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| Элементы акробатики | - | 2 | 2 | 2 | 6 |
| Элементы спортивных игр | - | 1 |  | 1 | 2 |
| Подвижные игры | 2 | 1 | 2 | 3 | 8 |
| Самостоятельная деятельность |  |  |  |  |  |
| Медицинское обследование | 2 |  |  |  | 2 |
| Всего часов | 18 | 18 | 16 | 18 | 70 |

***Примерный годовой план-график тренировочных занятий***

***спортивно-оздоровительной группы***

***(этап развития потенциальных способностей)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предметные  области | Месяцы | | | | | | | | Итого часов |
| янв | фев | мар | апр | май | июнь | июль | авг |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 6 |
| ОФП | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 9 | 4 | - | 62 |
| Легкая атлетика | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | - | 12 |
| Элементы акробатики | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | - | 12 |
| Элементы спортивных игр | 2 | - | 2 | 2 | - | 2 | - | - | 8 |
| Подвижные игры | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 2 | - | 12 |
| Самостоятельная деятельность | - | - | - | - | - | - | 8 | 18 | 26 |
| Медицинское обследование |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |
| Всего часов | 18 | 16 | 18 | 18 | 16 | 18 | 18 | 18 | 140 |

***График образовательного процесса***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Диагностический этап | Этап реализации  потенциальных возможностей |
| Продолжительность этапа | Сентябрь-декабрь | Январь-август |
| Начало этапа | сентябрь | январь |
| Проведение аттестации | декабрь | май |

**III. Методическая часть**

***3.1. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы***

Проведение тренировочных занятий разрешается: на спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию согласно акту приемной комиссии;

- при погодных условиях, не представляющих опасности для здоровья и жизни обучающихся;

- при соответствии мест занятий, инвентаря и одежды обучающихся метеорологическим условиям и санитарно-гигиеническим нормам.

При реализации программы устанавливаются следующие требования техники безопасности:

- осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;

- проведение инструктажа (1 раз в полгода) обучающихся по технике безопасности на тренировочных занятиях с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий или журнале регистраций инструктажа;

- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке и страховке;

- тщательное проведение разминки;

- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и т.д.);

- осуществление постоянного контроля состояния обучающихся;

- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;

- обязательное регулярное медицинское обследование обучающихся;

- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;

- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.;

- индивидуальный подход к обучающимся;

- оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- постоянная воспитательная работа с обучающимися (строгая дисциплина на занятиях, взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

Запрещается допуск к тренировочным занятиям обучающихся, не прошедших врачебного диспансерного обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия, не получивших разрешения врача к занятиям после перенесенных заболеваний, без соответствующей медицинской документации.

***3.2. Методика работы по предметным областям***

***3.2.1. Теоретическая подготовка***

Предметная область «Теоретической подготовки» связана с другими предметными областями учебного плана (общая физическая подготовка, виды спорта и подвижные игры) как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Тренер-преподаватель должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед в процессе проведения занятий.

Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце тренировки. Продолжительность их должна быть не более 10-15 мин. Если программный материал рассчитан на большее время, то его лучше сообщать в конце занятий.

При подборе конкретного учебного материала по указанным темам следует учитывать специфику детей в соответствии с их физическими, психическими способностями и (или) двигательными умениями. В процессе теоретических занятий необходимо выбирать соответствующие дефекту методы и средства обучения, изменять количество часов, отведенных на учебную тему с учетом специфики восприятия и усвоения обучающимися. При этом должно достигаться 50% усвоения программного материала.

Во время бесед применяются различные наглядные пособия: учебные фильмы, фотографии, макеты, показ практических действий.

***Теоритическая подготовка включает следующие темы:***

- Место и роль физической культуры и спорта в

современном обществе;

- История развития видов спорта;

- Необходимые сведения о строении и функциях

организма человека;

- Гигиенические знания, умения и навыки;

- Требования к оборудованию, инвентарю. Уход и хранение;

- Требования техники безопасности при

занятиях спортом.

***3.2.2. Общая физическая подготовка (ОФП)***

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

В качестве средств общей физической подготовки рекомендуется использовать комплексы общеразвивающих упражнений, различные тренировочные задания, направленные на развитие скоростных способностей, выносливости, гибкости.

Бытовая, физкультурная и спортивная деятельность ребенка часто сопряжена с необходимостью быстро реагировать на внешние сигналы, выполнять движения с максимальной скоростью, предвидеть опасность, мгновенно перестраивать деятельность в соответствии с меняющимися условиями. Эти естественные проявления реакции вызывают определенные трудности у детей-инвалидов, поэтому необходимо развивать у них скоростные способности при помощи физических упражнений.

Скоростные способности имеют сложную структуру, в которой выделяют:

- способность быстро реагировать на внешний сигнал;

- способность к быстрому выполнению одиночных движений;

- способность поддерживать максимальный темп движений;

- способность к быстрому началу действий (стартовое ускорение).

Комплексное проявление скоростных способностей характерно для сложнокоординационных движений, в которых условия постоянно меняются и выполнения движений невозможны без разных проявлений быстроты (эстафеты, подвижные игры).

Быстрота реакций ребенка зависит от типа его нервной деятельности и является качеством, наследуемым от родителей. Поэтому, воспитание быстроты у подростка представляет определенные сложности, а у детей даже с незначительными отклонениями в развитии вообще затруднено. Соответственно этому подбираются наиболее простые и доступные упражнения.

Существует два типа быстроты двигательной реакции простая и сложная.

Простая - выражается временем реагирования на внезапный сигнал.

Простая двигательная реакция у детей аномального развития проявляется по-разному, что обусловлено временем переработки информации в ЦНС. Именно это звено прохождения нервного импульса поддается тренировке и может сократить время простой двигательной реакции.

Для развития быстроты реакции можно применять упражнение на реагирование внезапно возникающего сигнала: во время бега по хлопку – остановка, поворот кругом, упор присев и т.п. Варьирование сигналов по типу, силе, расстоянию развивает слуховое и зрительное внимание и в практической деятельности используется в игре.

Сложная двигательная реакция бывает двух видов: реакция на движущийся объект и реакция выбора. Оба вида тесным образом связаны с координационными способностями, с ориентацией в пространстве.

Реакция на движущийся объект определяется быстротой зрительного или слухового восприятия, чаще встречается в игровой обстановке и развивается постепенно, сначала при помощи облегченных заданий, затем с последующим их усложнением.

Реакция выбора также развивается в играх, когда нужно предугадать действия партнеров и из множества вариантов выбрать наиболее выгодный (убежать, уклониться, опередить и т.п.).

Особенность развития быстроты реакции у детей с нарушениями развития состоит в том, что у каждого ребенка есть свои особенности (недостаток зрительного или слухового восприятия, замедление мышления, рассеянное внимание и т.п.), что требует индивидуального подбора упражнений.

Выносливость – это совокупность психических, морфологических и физиологических компонентов организма, обеспечивающая его устойчивость к утомлению в условиях мышечной деятельности.

Общая выносливость необходима всем лицам любого возраста. Любая двигательная деятельность, связанная с напряжением сердечно-сосудистой и дыхательной систем, несет развитие выносливости. Для детей с нарушением интеллекта, используют упражнения циклического характера (прыжки, бег, передвижения на лыжах спортивные игры и др.)

Гибкость – комплекс психологических, морфологически и физиологических компонентов организма, обеспечивающий способность выполнять движения с максимальной амплитудой.

Этот комплекс включает следующие факторы:

- морфологическое и функциональное состояние центральной и периферической нервной системы (нервная регуляция тонуса мышц);

- морфологическое и функциональное состояние суставов;

- психологическое состояние (порог болевых ощущений, способность

к волевым усилиям).

Педагогическими задачами при развитии гибкости являются:

обеспечить развитие гибкости для выполнения движений с полной амплитудой без ущерба для нормальной работы опорно-двигательного аппарата;

предотвратить, насколько возможно, утрату достигнутого уровня гибкости;

обеспечить восстановление гибкости, утраченной в результате заболевания, травмы, других причин.

Различают общую и специальную гибкость.

В адаптивной физической культуре общую гибкость развивают во всех возрастных группах, она имеет всестороннюю направленность. Специальная гибкость реализуется подбором упражнений, которые воздействуют на суставы и мышцы, определяющие результат.

В практике адаптивной физической культуры упражнения на гибкость выполняются в комплексе с массажем:

- для пальцев рук: массаж, разгибание пальцев надавливанием другой руки – сначала легким, затем сильными пружинистыми движениями и статическим удержанием в разогнутом положении; для запястья: массаж, сгибание, разгибание, вращение, статическое удержание в разогнутом положении за счет надавливания другой рукой или упором в неподвижный предмет (пол, стену);

для плечевых суставов: вращения, маховые движения в разных направлениях и плоскостях, висы на кольцах, наклоны вперед хватом за рейку гимнастической стенки, «выкруты» гимнастической палки;

- для туловища: прогибание назад в мост у опоры, стоя на коленях, наклоны назад, вперед прогнувшись, волнообразные движения, наклоны, повороты, наклоны туловища;

- для голеностопных суставов: массаж, оттягивание носков, подошвенное сгибание – разгибание, сед на пятках, на наружном и внутреннем своде;

- для тазобедренных суставов: глубокие приседания на полной ступне – в положении ноги врозь, выпады вперед и в стороны, наклоны вперед из положения ног врозь, вместе, стоя на гимнастической скамейке; махи ногами вперед, назад, в стороны и др.

Степень использования упражнений и дозировка определяется потребностью дальнейшего развития гибкости.

Также для разностороннего физического развития и укрепления здоровья рекомендуется развивать специальную физическую подготовку.

В тренировочные занятия по специальной физической подготовке включаем упражнения для развития силовых качеств и координационных способностей.

Развитие силовых способностей

Дети с нарушениями интеллекта в большинстве своем имеют слабое физическое развитие и нуждаются в укреплении всех мышечных групп. Для детей силовые упражнения подбираются индивидуально в зависимости от степени поражения двигательной системы.

Мышечная сила – это совокупность психических, морфологических и физиологических компонентов организма, единство которых в структуре двигательной функциональной системы обеспечивает способность к преодолению внешнего сопротивления с помощью мышечных напряжений.

Выделяют следующие группы упражнений, направленные на развитие мышечной силы:

- упражнения с преодолением массы собственного тела;

- упражнения с внешним сопротивлением;

- упражнения в изометрическом режиме.

Первая группа упражнений наиболее доступная и распространенная среди всех категорий инвалидов, она включает:

силовые упражнения основной гимнастики: лазанье, висы, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, перемещения по гимнастической скамейке лежа с помощью рук и др.;

силовые упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждения сколиоза;

легкоатлетические упражнения – прыжковые упражнения, спрыгивание в глубину с высоты 40-50см с последующим отталкиванием;

подвижные игры, например, игра в футбол на ограниченной площадке, передвигаясь на корточках или ягодицах и перекатывая мяч руками.

Вторая группа - упражнения с внешним сопротивлением, включает: упражнения с преодолением внешней среды: бег по песку, по снегу; упражнения с сопротивлением при помощи эспандеров, резиновых амортизаторов или колец; упражнения на тренажерах; упражнения с утяжелителями – гантелями, набивными мячами, «блинами», упражнения в парах.

Эта группа упражнений относится к высокоэффективным средствам развития силы, но требует индивидуального подхода: веса отягощения, количества повторений, учета медицинских показаний и противопоказаний.

Третью группу упражнений составляют изометрические кратковременные напряжения: виды спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг).

Развитие координационных способностей

Под координационными способностями человека понимают согласованные, целесообразные, координированные движения и способность управлять ими.

Природной основой координационных способностей являются свойства нервной системы, индивидуальные особенности строения коры головного мозга, уровень развития сенсорных систем (зрения, слуха и др.), продуктивность психических процессов (ощущений, восприятия, памяти, мышления), темперамент, характер.

В структуру координационных способностей входят:

-координация движений;

-ориентировка в пространстве;

-ритмичность движений;

-равновесие;

-быстрота реагирования;

-точность мелкой моторики.

Методические приемы для развития координационных способностей

Развитие координации движений

Рекомендуется использовать приемы, способствующие улучшению координации движений:

- необычные исходные положения;

- зеркальные выполнения упражнений;

- изменение скорости и темпа движений;

- изменение пространственных границ выполнения упражнения;

- смена способов выполнения упражнения;

- изменения противодействия в парных упражнениях.

Развитие пространственной ориентации

Методические приемы развития способности к пространственной ориентации направлены на формирование необходимых знаний и двигательных умений с помощью зрительных, слуховых, тактильных, кинестетических представлений, являющихся ориентировочной основой действий в замкнутом или открытом пространстве. Создание таких представлений особенно важно для детей с сенсорными нарушениями:

знание и развитие навыков ориентации в структуре пространства и внешних ориентирах (верхний, нижний, правый, левый угол зала, окно, дверь, гимнастическая стенка и т.п.);

знания и развитие навыков о положениях позах тела (правильная осанка, положение стоя, сидя, лежа на животе и др.);

знания и развитие навыков о направлениях движения: вперед-назад, вправо, влево, вниз-вверх;

знания и развитие навыков о видах размещения (в шеренге, колонне, круге, в парах);

представления о величине (большой – маленький), весе (легкий – тяжелый), форме (квадратный, круглый), фактуре (гладкий, шершавый), материале (деревянный, резиновый и т. д.), цвете;

дифференцирование внешних сигналов (звуковых, световых, вибрационных), предметных и символических ориентиров (хруст снега, шум воды), указывающих направление, амплитуду, траекторию, длину и количество шагов.

Развитие способности усвоения ритма движений.

Ритм – это выполнение сильных, акцентированных движений, связанных с мышечными усилиями по времени.

Ритм присутствует в циклических и ациклических видах спорта.

Затруднения в усвоении правильного ритма особенно испытывают дети с умственной отсталостью. Неритмичный бег означает неравномерность усилий при отталкивании при каждом шаге и соответственно нестабильную скорость.

В целях обучения правильному ритму и его относительной стабилизации используют счет, хлопки и пр. С этой же целью применяют музыкальное сопровождение, которое развивает музыкальную память, координацию движений, быстроту реакции, выразительность, пластичность и ритм движений.

Развитие способности к статическому и динамическому равновесию

Детям-инвалидам важны два проявления равновесия: устойчивость статической позы и сохранения ее при выполнении упражнений.

В практической работе с детьми-инвалидами применяются следующие упражнения:

ходьба на носках, фиксация стойки носках;

ходьба с поворотами, наклонами, круговыми движениями головы; чередование ходьбы вперед и назад с поворотами на 180 и 360 градусов;

танцевальные шаги;

стоя у опоры, сохранение равновесия при наклонах назад, вперед, в стороны, стоя на одной ноге; то же, без опоры;

прыжки на двух ногах, на одной ноге, на скакалке; выпрыгивание вверх и др.;

махи ногами вперед, назад, в стороны;

катание на качелях, каруселях, прыжки на батуте;

подвижные игры с ускорениями, остановками, сменой направления т.п.;

ходьба по наклонной гимнастической скамейке вверх, вниз, руки в стороны;

выполнение упражнений с закрытыми глазами и другие.

Развитие способности к быстрому реагированию.

Под реагирующей способностью понимается умение быстро отвечать

на различные сигналы, перестраивать формы двигательных действий в соответствии с меняющимися условиями.

Для развития простой двигательной реакции используются внезапные звуковые, двигательные, световые, вибрационные сигналы.

Сложные реакции связаны со слежением, зрительным восприятием, умением предвидеть, например, траекторию полета мяча или предугадать ситуацию, движения соперника и т.п.

Проявление этой способности связано с лимитом времени, поэтому она лучше развивается в игровой деятельности.

Для развития такой способности используются упражнения:

во время ходьбы или бега по одному сигналу выполняется остановка, по-другому – смена направления движения;

реагирование движением на летящий мяч (отскочить или поймать);

реагирование на сигнал переключением на другой вид деятельности;

подвижные игры, требующие быстрого реагирования на изменяющиеся

условия и др.

Развитие мелкой моторики.

Одним из наиболее выраженных проявлений поражения ЦНС является

нарушение нервной регуляции моторики мелких движений рук – кистей и пальцев. От координации пальцев и кисти зависит освоение различных спортивных действий с инвалидами всех нозологических групп.

Для разработки кистей и пальцев рук используют мелкий инвентарь:

разные по объему и весу мячи, надувные, пластмассовые, деревянные шары,

мячики-ежики, флажки, ленты, резиновые кольца, обручи, гимнастические

палки, кубики, мягкие модули.

Развивают мелкую моторику при помощи игровых и индивидуальных упражнений. К ним относятся: катание мяча, шарика, сидя на полу; подбрасывание и ловля мяча двумя руками, одной; перебрасывание мяча из руки в руку; удары мяча об пол, в стену и ловля; броски мяча в цель; сжимание- разжимание кисти с резиновым кольцом; малоподвижные игры; пальчиковые игры.

Такие упражнения способствуют развитию ловкости, умению управлять своими движениями, активируют моторику руки.

**3.3. Рекомендуемые тренировочные задания и упражнения**

***Легкая атлетика***

Легкоатлетические упражнения имеют оздоровительное значение.

Упражнения воздействуют на все группы мышц, укрепляется двигательный аппарат.

Особо важное значение легкой атлетики заключается в формировании растущего организма.

На занятиях по легкой атлетике дети с нарушениями развитии обучаются традиционным видам: ходьбе, бегу, прыжкам, метаниям.

Упражнения в ходьбе и беге широко используют в оздоровительных и лечебных целях. Рекомендуется использовать такие упражнения: челночный бег, бег на короткие и средние дистанции.

Ходьба – один из способов передвижения человека, который осуществляется в результате сложной координационной деятельности скелетных мышц и конечностей. Предлагается использовать на занятиях ходьбу через предметы различной высоты (набивные мячи, кубики, обручи, низкие барьеры).

Обычная и ускоренная ходьба помогает выработать у детей правильную осанку, постановку головы, плеч, правильное движение рук.

Бег – это способность передвижения, при котором тело «то соприкасается с землей одной ногой, то летит в воздухе».

Обучать бегу следует так, чтобы обучающиеся в последующем смогли технически правильно применять его в других легкоатлетических упражнениях: прыжках в длину и в высоту с разбега, в метаниях.

Цель легкоатлетических прыжков – прыгнуть выше или дальше.

Результат зависит от начальной скорости и угла «вылета» тела прыгуна.

Разбег сообщает телу горизонтальную скорость, необходимую для прыжка, затем разбег переходит в отталкивание (чем быстрее последние шаги, тем быстрее совершается отталкивание, тем меньше потеря скорости, дальнейшее движение тела совершается по инерции).

Метания способствуют развитию силы, ловкости, быстроты, координации движений. Метания формируют навыки прикладного характера.

Упражнения в метании для разного возраста имеют свою специфику, при которой используют различные снаряды для метания и объем нагрузки.

Необходимо, чтобы вес снаряда соответствовал возрасту учащегося.

На начальном этапе рекомендуется использовать набивные мячи, мешочек с песком до 1 кг, теннисные мячи.

Предварительная подготовка к метанию проводится с помощью подводящих упражнений: броски баскетбольного мяча двумя и одной рукой снизу-вверх-вперед, сбоку вперед (слева и справа), из-за головы.

Важно обращать внимание на выпрямление ног. Дети должны выполнять упражнение прямыми руками, делая заключительное движение кистью.

***Гимнастика с элементами акробатики.***

Гимнастические упражнения используют в целях коррекции нарушений физического развития. Важными средствами гимнастики для развития физических качеств являются общеразвивающие (ОРУ), акробатические, прикладные упражнения, в процессе выполнения которых, дети учатся владеть своим телом, выполнять упражнения с определенной амплитудой, в заданном направлении, определенном темпе и ритме.

Систематическое выполнение ОРУ обеспечивает равномерное развитие

мышц, костной системы, связочно-суставного аппарата, помогает формированию правильной осанки.

ОРУ укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, улучшают обменные процессы в организме, способствуют улучшению координации движений.

Рекомендуется включать в тренировочные занятия гимнастические упражнения без предметов и с предметами: гимнастическими палками, скакалками, малыми и большими обручами, мячами, которые способствуют

развитию координационных способностей, хватательной функции кистей, развивающие пространственную ориентировку.

Обучающиеся должны научиться владеть доступными простейшими

видами построений, которые трудны для детей-инвалидов из-за нарушений ориентировки в пространстве. Рекомендуется включить в тренировочный процесс элементы акробатических упражнений: группировка, перекат вправо, влево, назад; перекаты в группировке, кувырки, стойка на лопатках, мост, стойка на голове с опорой на руки и стену, стойка на руках, шпагаты.

Эффективным средством для развития силы, ловкости и равновесия являются упражнения в лазании и перелезании, ходьба по скамейке, спрыгивание, прыжки в длину с места, с разбега. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

При подборе упражнений важно учитывать физиологические особенности ребенка, возраст и физическую подготовку. Разностороннее влияние упражнений помогает быстрее овладеть навыками в других спортивных видах – спортивных и подвижных играх, легкой атлетике, плавании, лыжной подготовки и многих других.

***Подвижные игры***

Использование подвижных игр на учебно-тренировочных занятиях помогает решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи.

Игра интересна постоянно меняющимися ситуациями, в которых ребенку приходится самостоятельно находить выход из неожиданных положений, взаимодействовать с другими детьми.

Подвижные игры позволяют преодолеть у детей нарушения пространственной ориентировки, улучшить выполнение движений на точность, координацию, равновесие.

Также, в игре развиваются внимание, сообразительность, чувство коллективизма.

При подборе подвижных игр тренеру необходимо знать и учитывать нарушения физического развития детей, интеллект и двигательные способности, рационально распределять физическую нагрузку.

Рекомендуемые подвижные игры:

Охотники и утки.

Количество играющих: 10-12 человек.

Место проведения: зал, площадка.

В центре чертят большой круг. Играющих делят на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» встают за чертой круга и получают мяч

(резиновый, волейбольный). «Утки» располагаются внутри круга («озера»).

Описание игры. По команде «охотники», не заходя в круг, стараются попасть мячом в «уток». Задача «уток» - уклониться от мяча, если все же это

происходит, то она («утка») выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки».

«Забавный хоккей»

Описание игры. В зависимости от размера площадки ставят маленькие скамейки напротив друг друга Это хоккейные ворота. Играют две команды

по3-5 человек. «Хоккеистам» связывают веревкой ноги выше ступней, а в руки дают клюшки. Шайбой служит пластмассовый кубик. Тренер выбрасывает шайбу в середине зала. Победителем становится команда, которая за 5 минут забьет больше голов.

Быстрый и ловкий

Описание игры. Стулья ставятся по кругу, спинками вовнутрь. Участники игры, стоят по кругу с внешней стороны. По сигналу тренера ребенок бежит к стулу и садится на него. Поскольку стульев меньше, один игрок остается без места. Он выбывает, из круга убирают еще один стул. Игра проходит до тех пор, пока не определится победитель.

Мяч по кругу

Описание игры. Играющие встают в круг и рассчитываются на «первый-второй». Первые номера – одна команда, вторые – другая. Два рядом стоящих игрока – капитаны. У них в руках по мячу. По сигналу капитаны передают мячи по кругу в противоположных направлениях игрокам своей команды через одного. Мяч должен как можно быстрее вернуться к капитану. Можно увеличивать количество кругов.

В тренировочные занятия с детьми-инвалидами рекомендуется включать эстафеты с предметами и без них. Особенность эстафет заключается в проявления личных качеств детей, активности, инициативы, элементов соревнования, стремления к победе.

Желательно, чтобы каждое тренировочное занятие включало элементы

игр, состязательности.

***Элементы спортивных игр***

На тренировочных занятиях по спортивным играм тренер учит обучающихся специальным упражнениям, чтобы они имели представление об игре и овладевали необходимыми двигательными навыками.

Баскетбол содержит многообразные движения, чередующиеся в разной последовательности, в зависимости от хода игры. Основные движения баскетболиста – бег на разной скорости, прыжки, метания. Для игры в баскетбол характерны меняющиеся условия, в которых нужно выполнить сложные движения.

Подводящие упражнения для игры в баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.

Обучать передачам мяча двумя руками сверху, двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Обучать ловле катящегося, низко и высоко летящего мяча двумя руками, ведению мяча с остановками и передачами.

Полезно применять эстафеты с элементами игры в баскетбол, игры по простейшим правилам.

Волейбол– это игра, доступная, широко применяется на уроках физкультуры и учебно-тренировочных занятиях.

Занятия волейболом укрепляют здоровье, воспитывают чувство коллективизма. Занятия можно проводить в зале и на улице.

Все действия играющих в волейбол осуществляются кратковременным прикосновением к мячу, исключающим его задержку. Необходимо обучать основным элементам игры: стойке, передвижениям, подачам, передачам и т.п.

1. Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым).

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте,

в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.

Футбол – это соревнования двух команд, каждая из которых стремится овладеть мячом и провести его в ворота соперника.

Техника футбола включает передвижения, прыжки, остановки, удары по мячу, ведение и обводку, вбрасывание мяча, отбор мяча и приемы игры вратаря.

Обучение технике перемещений и остановок: ходьба с переходом на бег по прямой, бег с переходом на ходьбу и вновь на бег, бег с изменением направления или с препятствиями, бег спиной вперед, бег приставным шагом левым и правым боком, эстафеты.

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. (один из распространенных приемов в игре)

Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Этот удар используется для передач на средние и длинные расстояния, при ударах по воротам.

Полезно применять эстафеты с элементами игры в футбол.

***IV. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Адаптивная физическая культура» .***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №П/П | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица  измерения | Количество  изделий |
| 1 | Мяч баскетбольный | штук | 5 |
| 2 | Секундомер | штук | 2 |
| 3 | Фишки (конусы) | штук | 20 |
| 4 | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 5 | Мяч волейбольный | штук | 11 |
| 6 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | штук | 6 |
| 7 | Мяч теннисный | штук | 20 |
| 8 | Мяч футбольный | штук | 11 |
| 9 | Насос для накачивания спортивных мячей в комплекте с иглами | штук | 2 |
| 10 | Скакалка | штук | 12 |
| 11 | Скамейка гимнастическая | штук | 12 |
| 12 | Мат гимнастический | штук | 12 |
| 13 | Стенка гимнастическая | штук | 12 |
| 14 | Фитбол | штук | 6 |
| 15 | Обручи (холохупы) | штук | 20 |
| 16 | «Кольцеброс» | штук | 4 |

***V. Перечень информационного обеспечения Программы.***

***5.1. Список литературы.***

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник.Т.2: / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2009. – 448 с.

2. Мельников А.Ю. Практикум по легкой атлетике для лиц с ограниченными функциональными возможностями / А.Ю. Мельников; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2009. – 116 с.

3. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры: Учебник для средних спец. учебных заведений физ. Культ.- Изд. 3-е, перераб., доп. / Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 344 с.

4. Уфимцева Л.П. Психолого-педагогические основы коррекции психофизического развития детей – инвалидов средствами физвоспитания (методическое пособие) / Л.П. Уфимцева, Н.И. Венсловене, Т.М. Гаврилова; Детско-юношеская спортивно-адаптивная школа – Красноярск, 2006. – 58 с.

5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Учеб. пособие для студ. высших учеб. Заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

6. Царик А.В. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование / авт.- сост. А.В. Царик; под общ. ред. П.А. Рожкова. – М.: Советский спорт, 2010. – 1272 с.

7. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Л.В. Шапкова.- М.: Советский спорт, 2009. – 608 с.

***5.2. Перечень Интернет-ресурсов.***

1. Российская Спортивная Энциклопедия, http://www.libsport.ru/

2. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической

культуры" . http://www.teoriya.ru/journals/.

3. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», http://lesgaft-notes.spb.ru/.

4. Российский олимпийский комитет http://www.olympic.ru/

5. Энциклопедия по видам спорта http://www.infosport.ru/sp/

6. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке

http://lib.sportedu.by/internet/title/code\_ru.pdf

7. Министерство спорта РФ, http://mon.gov.ru/