

**Частное учреждение  
«Культурно-спортивный реабилитационный комплекс  
Всероссийского ордена Трудового Красного Знамени общества слепых»  
(КСРК ВОС)**

**РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ ПО ЗРЕНИЮ  
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Дополнительная профессиональная образовательная программа  
повышения квалификации

**Разработали**

**В.П.БАЖЕНОВ, А.В.МОЧАЛИН, М.М.ИЛЬИНСКАЯ,  
Р.А.ТОЛМАЧЕВ, В.А.БАЖЕНОВ**

**МОСКВА 2018**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение .....	3
2. Учебно-тематический план.....	7
3. Содержание программы.....	11
4. Экзаменационные билеты .....	14
5. Краткие методические указания.....	19
6. Практические материалы по Программе повышения квалификации специалистов по реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта.....	24
7. Список литературы.....	66

## ВВЕДЕНИЕ

Программа курсов повышения квалификации специалистов по реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта составлена с учётом задач, стоящих перед ВОС, на основе многолетнего опыта работы с инвалидами по зрению.

В соответствии с Уставом ВОС основными задачами программы повышения квалификации специалистов по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту является: защита прав и интересов инвалидов по зрению, их социальная реабилитация и интеграции в общество, приобщение их к труду, образованию, культуре и спорту.

### 1. ЦЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Целью реализации программы является совершенствование компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, связанной с реабилитацией инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта в региональных организациях ВОС, КСРЦ и др.

### 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате освоения программы слушатель должен приобрести следующие знания и умения, необходимые для качественного изменения компетенций, указанных в п.1 :

**слушатель должен уметь:**

правильно организовать тренировочный процесс для спортсменов-инвалидов по зрению, наладить взаимодействие с государственными структурами, отвечающими за развитие спорта инвалидов в нашей стране.

**слушатель должен знать:** основы законодательства по физической культуре и спорту в Российской Федерации, основные Положения и приказы, регламентирующие работу Федерации спорта слепых и спортивно-массовую работу среди инвалидов по зрению;

особенности реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта;

- элементарные приемы и методы ведения спортивных занятий по видам спорта.

Изучение данной программы поможет специалисту, работающему с инвалидами по зрению, правильно организовать тренировочный процесс для спортсменов-инвалидов по зрению, наладить взаимодействие с государственными структурами, отвечающими за развитие спорта инвалидов в нашей стране.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ПОСТУПАЮЩЕГО НА ОБУЧЕНИЕ**

Лица, имеющие высшее или среднее профессиональное образование и занимающиеся деятельностью реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта.

### **4. ТРУДОЕМКОСТЬ ОБУЧЕНИЯ**

Нормативная трудоемкость программы составляет 520 часов академических часов, включая самостоятельную работу (260 часов отводится на лекции, 260 часов отводится на практические занятия).

### **5. ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

– Очная (с полным отрывом от производства);

Основные задачи учебного курса:

1. Познакомить с историей советского и российского спорта слепых и паралимпийского движения.
2. Изучить основы законодательства по физической культуре и спорту в Российской Федерации, основные Положения и приказы, регламентирующие работу Федерации спорта слепых и спортивно-массовую работу среди инвалидов по зрению.
3. Познакомить с медико-биологическими и психическими аспектами реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта.
4. Познакомить с основными видами спорта слепых. Научить элементарным приемам и методам ведения спортивных занятий по видам спорта.
5. Ознакомить с основами организации финансирования региональной структуры Федерации спорта слепых, с основами фандрайзинга.
6. Дать информацию об организационной структуре системы реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта.
7. Познакомить с особенностями реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта.

Программа реабилитации рассчитана на 520 часов, 260 часов отводится на лекции, 260 часов отводится на практические занятия.

## **6. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программа включает в себя три модуля:

I модуль . «Основы законодательства по физической культуре и спорту в Российской Федерации» рассматривает вопросы: законодательства и нормативные документы по физической культуре и спорту, о социальной защите инвалидов, основы юридических знаний по правам и льготам инвалидов по зрению и другие нормативные документы.

II модуль. «Основы реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта» включает в себя историю развития спорта слепых, медико-биологические аспекты реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта, виды спорта слепых, особенности

реабилитации детей-инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта детей-инвалидов по зрению.

III модуль. «Практические вопросы организации реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта» знакомит слушателей с организационной структурой системы реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта, структурой спорта высших достижений, организацией финансирования деятельности региональной структуры Федерации, клуба, секции, основами фандрайзинга, образцами писем, договоров, работой со средствами массовой информации.

Организуются выездные занятия на спортивные мероприятия Федерации спорта слепых, согласно календарному плану всероссийских мероприятий спорта слепых на каждый год.

Курс обучения рассчитан на три месяца 520 час.

Подготовка специалистов в группах носит, в основном, практический характер, - наполняемость групп не должна составлять более 15 человек.

## **II. Учебно-тематический план Программы повышения квалификации**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		Всего	Лекции	Практ. занятия	Форма контр.
	<b>Вводное занятие.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		

<b>I.</b>	<b>Основы законодательства по физической культуре и спорту в Российской Федерации.</b>	<b>32</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>Зачет</b>
1.1	Основные международные документы и документы Российской Федерации, регламентирующие правовую деятельность в социальной сфере и в сфере физической культуры и спорта:	12	8	4	Зачет
1.1.1	- Всеобщая декларация прав человека;				
1.1.2	- Декларация о провозглашении Международной хартии физической воспитания и спорта;				
1.1.3	- Конституция Российской Федерации				
1.1.4	- ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;				
1.1.5	- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;				
1.1.6	- Положение о Министерстве спорта, туризма и молодежной политики;				
1.1.7	- Устав ОО ФСОИ «Федерация спорта слепых».				
1.2	Документация Министерства спорта, туризма и по делам молодежи, имеющая непосредственное отношение к спорту слепых:	20	12	8	Зачет
1.2.1	- признание видов спорта и спортивных дисциплин;				
1.2.2	- Всероссийский реестр видов спорта (ВРВС);				
1.2.3	- аккредитация общероссийских физкультурно-спортивных организаций;				
1.2.4	- Положение о Единой всероссийской спортивной классификации;				
1.2.5	- Единый календарный план всероссийских и международных спортивных мероприятий (ЕКП).				
<b>II</b>	<b>Основы реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта.</b>	<b>406</b>	<b>192</b>	<b>214</b>	<b>Зачет</b>
<b>2.1</b>	<b>Спорт высших достижений инвалидов по зрению.</b>	<b>35</b>	<b>24</b>	<b>11</b>	<b>Зачет</b>
2.1.1	История спорта слепых и становление спорта высших достижений инвалидов по зрению (первые всероссийские и международные соревнования, Паралимпийские игры).	8	6	2	
2.1.2	Основные документы Федерации спорта слепых, регламентирующие деятельность в сфере спорта высших достижений:	12	8	4	
2.1.2.1	- Положение о всероссийских соревнованиях;				
2.1.2.2	- сборные команды России по спорту слепых (положение, принципы				

	формирования, критерии отбора).				
2.1.3	Подготовка спортсменов мирового уровня:	15	10	5	
2.1.3.1	учебно-тренировочные сборы и углубленное медицинское обследование;				
2.1.3.1	- подготовка квалифицированных тренерских кадров и др. специалистов;				
2.1.4	Международные спортивные организации, представляющие интересы спортсменов- инвалидов России;				
2.1.4.1	-Международный Паралимпийский комитет (IPC);				
2.1.4.2	- IBSA (Международная ассоциация спорта слепых);				
2.1.4.3	- IBCA (Международная шахматная ассоциация слепых).				
2.1.5	Необходимость спортивно-медицинской классификации в спорте высших достижений.				
<b>2.2.</b>	<b>Медико-биологические и психологические аспекты реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта.</b>	<b>34</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	<b>Зачет</b>
2.2.1	Актуальность проблемы.	10	6	4	
2.2.2	Спортивная медицинская классификация слепых и слабовидящих.				
2.2.3	Виды и степени поражения зрительного аппарата.				
2.2.4	Определение показаний и противопоказаний к спортивным нагрузкам для слепых и слабовидящих.	16	12	4	
2.2.5	Энергетическое обеспечение физической нагрузки.				
2.2.6	Выбор видов спортивных нагрузок для инвалидов по зрению.				
2.2.6.1	-Выбор видов спортивных нагрузок для инвалидов по зрению при поражении зрительно-нервного аппарата;				
2.2.6.2	-Выбор видов спортивной нагрузки при дегенеративной миопии;				
2.2.6.3	-Выбор видов спортивной нагрузки при катарактах, помутнение роговицы, дисплазиях глаза и глаукоме, дисплазии, пороках развития, онкологических и воспалительных заболевания глаза.				
2.2.7	Проблемы допинга в спорте инвалидов по зрению.	8	4	4	
<b>2.3</b>	<b>Виды спорта слепых.</b>	<b>297</b>	<b>124</b>	<b>173</b>	<b>Зачет</b>
<b>2.3.1</b>	<b>Паралимпийские виды спорта.</b>				
2.3.1.1	Голбол	20	8	12	<b>Зачет</b>
2.3.1.2	Дзюдо	24	12	12	<b>Зачет</b>
2.3.1.3	Плавание	12	6	6	<b>Зачет</b>
2.3.1.4	Горнолыжный спорт	18	6	12	<b>Зачет</b>
2.3.1.5	Легкая атлетика	18	6	12	<b>Зачет</b>
2.3.1.6	Мини-футбол	18	9	9	<b>Зачет</b>



2.3.1.7	Велоспорт-тандем	12	6	6	Зачет
2.3.1.8	Лыжные гонки и биатлон	18	6	12	Зачет
<b>2.3.2</b>	<b>Непаралимпийские виды спорта.</b>				
2.3.2.1	Конькобежный спорт	12	6	6	Зачет
2.3.2.2	Армспорт	12	6	6	Зачет
2.3.2.3	Спортивный туризм	12	6	6	Зачет
2.3.2.4	Шахматы	30	12	18	Зачет
2.3.2.5	Шашки	21	7	14	Зачет
2.3.2.6	Торбол	18	6	12	Зачет
2.3.2.7	Футбол-футзал В2-В3	16	10	6	Зачет
2.3.2.8	Шоудаун (настольный теннис)	18	6	12	Зачет
2.3.2.9	Пауэрлифтинг	18	6	12	Зачет
<b>2.4</b>	<b>Особенности реабилитации средствами физической культуры и спорта детей-инвалидов по зрению.</b>	<b>40</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>Зачет</b>
2.4.1	Двигательная сфера детей с нарушением в развитии.	9	5	4	
2.4.2	Основные принципы работы с детьми-инвалидами по зрению.				
2.4.3	Структура адаптивной физической культуры.				
2.4.4	Методика адаптивного воспитания детей с нарушением зрения.	9	5	4	
2.4.5	Коррекционная направленность адаптивного физического воспитания.				
2.4.6	Методы и методические приемы обучения, коррекция и развитие.				
2.4.7	Использование и развитие сохранных анализаторов.	10	6	4	
2.4.8	Особенности регулирования психофизической нагрузки.				
2.4.9	Показания и противопоказания к физическим нагрузкам.				
2.4.10	Общение и регуляция психоэмоционального состояния детей.				
2.4.11	Методика и организация ритмической гимнастики.	12	6	6	
2.4.12	Методика и организация подвижных игр с детьми с нарушением зрения.				
2.4.13	Методика обучения детей плаванию.				
2.4.14	Коррекция и профилактика нарушения зрения.				
2.4.15	Предотвращение травматизма.				
<b>III</b>	<b>Практические вопросы организации реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта.</b>	<b>79</b>	<b>45</b>	<b>34</b>	<b>Зачет</b>
<b>3.1</b>	<b>Организационная структура системы реабилитации инвалидов средствами физической культуры и спорта:</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>Зачет</b>
3.1.1	-Росспорт;				
3.1.2	-субъекты физической культуры и спорта в РФ;				

3.1.3	-Федерация спорта слепых;				
3.1.4	-АДЮСШ;				
3.1.5	-спортивные клубы.				
3.1.6	Организация взаимодействия в системе реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта.				
<b>3.2</b>	<b>Организация финансирования деятельности региональной структуры Федерации, клуба, секции, основы фандрайзинга. Работа со средствами массовой информации.</b>	<b>39</b>	<b>25</b>	<b>14</b>	<b>Зачет</b>
3.2.1	Введение.				
3.2.2	Государственное финансирование:				
3.2.2.1	-Финансовые обязательства муниципальных образований;				
3.2.2.2	-Финансовые обязательства субъектов РФ;				
3.2.2.3	-Финансовые обязательства РФ.				
3.2.3	Негосударственное и внебюджетное финансирование:				
3.2.3.1	-Фандрайзинг;				
3.2.3.2	-Работа с фондами;				
3.2.3.3	-Собственная коммерческая деятельность;				
3.2.3.4	-Сбор членских взносов.				
3.2.4	Работа со средствами массовой информации.				
	<b>ВСЕГО</b>	<b>520</b>	<b>260</b>	<b>260</b>	

*Примечание.*

1. Преподавателю предоставлено право распределение часов по темам в пределах установленного времени слушателей каждой группы.
2. Корректируя количество часов по темам, практикуется составление календарно-тематического (поурочного) плана ведения занятий на весь курс обучения.

Обучение ведется для инвалидов с остатком зрения, имеющим образование не ниже среднеспециального, владеющим основами компьютерной грамотности и имеющими опыт практической работы по реабилитации инвалидов по зрению.

По завершении изучения каждого раздела обучающиеся сдают зачёт, по завершении изучения каждой темы - экзамен. Формы зачётов и экзаменов выбираются преподавателем в зависимости от контингента обучающихся.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Вводное занятие (3)

На вводном занятии преподаватель знакомится с группой, выясняет степень подготовки (в том числе физической) учащихся и их потенциальные возможности, определяет степень поражения зрительного аппарата и общее состояние здоровья. Далее происходит знакомство с учебной программой, её целями и задачами. Затем выявляются предпочтения и склонности учащихся, происходит инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности.

## **I. Основы законодательства (32/16)**

### **в области физической культуры и спорта в Российской Федерации**

В данном разделе учащиеся изучат базовые нормативные документы, являющиеся основой для работы в области реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта. Кроме того, специалисты, работающие со спортсменами-инвалидами по зрению, изучат документы Министерства спорта туризма и молодежной политики, непосредственно касающихся спорта слепых.

## **II. Основы реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта (406/256)**

### **2.1 Спорт высших достижений инвалидов по зрению**

Спорт высших достижений – часть спорта, направленная на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Спорт высших достижений позволяет на основе выявленных индивидуальных особенностей и возможностей человека в определённом виде спорта добиваться максимальных, рекордных результатов. Рекорды в спорте высших достижений создают моральный стимул для развития массового спорта и физической культуры.

В данном разделе учащиеся изучат историю спорта высших достижений инвалидов по зрению, познакомятся с основными руководящими документами Федерации спорта слепых, изучат структуру и особенности подготовки спортсменов мирового уровня.

## **2.2 Медико-биологические аспекты реабилитации инвалидов по зрению средствами физкультуры и спорта**

В данном разделе учащиеся подробно знакомятся с медико-биологическими аспектами реабилитации инвалидов по зрению средствами физкультуры и спорта. В частности, они изучают спортивную медицинскую классификацию слепых и слабовидящих, виды и степени поражения зрительного аппарата, знакомятся с определением показаний и противопоказаний к спортивным нагрузкам для слепых и слабовидящих, энергетическим обеспечением физической нагрузки и выбором видов спортивных нагрузок для инвалидов по зрению

## **2.3 Правила соревнований по спорту слепых**

Федерацией спорта слепых культивируются следующие виды спорта:

### **Паралимпийские (входящие в программу Паралимпийских игр)**

- биатлон
- голбол
- горнолыжный спорт
- дзюдо
- легкая атлетика
- лыжные гонки
- плавание
- футбол - мини-футбол В1
- велоспорт-тандем

### **Непаралимпийские (не входящие в программу Паралимпийских игр)**

- армспорт
- конькобежный спорт
- пауэрлифтинг
- спортивный туризм
- торбол
- шахматы
- шашки
- футбол - футзал В2-В3

- шоудаун (настольный теннис).

Данный раздел подробно знакомит учащихся с правилами по данным видам спорта и дает основные практические навыки организации тренировочного процесса по данным видам спорта.

#### **2.4. Особенности реабилитации средствами физической культуры и спорта детей-инвалидов по зрению**

Адаптивное физическое воспитание представляет собой часть государственной политики, направленной на комплексную реабилитацию, улучшение качества жизни данной категории детей, социализацию и интеграцию в общество, максимальное повышение дееспособности в образовательной, культурной, бытовой и трудовой деятельности. Одной из центральных проблем адаптивного физического воспитания считается проблема двигательной активности детей всех возрастных групп.

Данный раздел программы знакомит учащихся с особенностями реабилитации детей-инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта и дает практические навыки организации учебно-тренировочных занятий.

### **III. Практические вопросы организации реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта (79/34)**

Данный раздел программы посвящен ознакомлению учащихся с организационной структурой системы реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта, в нем также освещены вопросы организации взаимодействия различных звеньев этой структуры и дается анализ возможных источников финансирования деятельности по реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта. В частности, учащиеся подробно знакомятся с понятием «фандрайзинг», учатся работать с различными фондами по получению грантовых средств. Отдельный раздел посвящен взаимодействию со средствами массовой информации.

1. Какие международные документы регламентируют деятельность специалистов в социальной сфере и в сфере физической культуры и спорта? Их краткое содержание.
2. Расскажите о спортивно-медицинской классификации.
3. Перечислите методы и методические приемы обучения детей с дераивацией зрения двигательным действиям.
4. Основные положения правил - голбол
5. Источники финансирования спорта слепых.

2

1. Какие документы Федерального агентства по физической культуре и спорту имеют непосредственное отношение к деятельности Федерации спорта слепых? Их краткое содержание.
2. Дайте характеристику основным видам поражений зрительного аппарата.
3. Как вы понимаете термин «ребенок с нарушением зрения»?
4. Основные положения правил - дзюдо
5. Финансовые обязательства субъектов РФ

3

1. Каковы основные этапы становления спорта высших достижений среди инвалидов по зрению?
2. Расскажите об основных противопоказаниях к спортивным нагрузкам для слабовидящих
3. Разница в методике обучения двигательным действиям незрячих и слабовидящих детей?
4. Основные положения правил - плавание
5. Финансовые обязательства РФ

4

1. Расскажите об основных документах Федерации спорта слепых, имеющих отношение к спорту высших достижений.

2. Расскажите об основных показаниях к спортивным нагрузкам для слабовидящих
3. В чем заключается коррекционная направленность адаптивного физического воспитания детей с депривацией зрения?
4. Основные положения правил - горнолыжный спорт
5. Работа со средствами массовой информации

5

1. Расскажите о международных спортивных организациях, представляющих интересы спортсменов-инвалидов России.
2. Энергетическое обеспечение физической нагрузки, виды и особенности
3. Перечислите задачи (общие и коррекционные) адаптивного физического воспитания детей с депривацией зрения.
4. Основные положения правил - легкая атлетика
5. Членские взносы и собственная коммерческая деятельность

6

1. Всеобщая декларация прав человека, краткое содержание, основной смысл
2. Выбор видов спортивной нагрузки для инвалидов по зрению с поражением зрительного – нервного аппарата
3. Дайте характеристику основным глазным заболеваниям, наиболее часто встречающимся у детей школьного возраста.
4. Основные положения правил - мини-футбол
5. Заявка на грант

7

1. Декларация о провозглашении Международной хартии физической культуры и спорта
2. Выбор видов спортивной нагрузки для инвалидов по зрению при дегенеративной миопии

3. Охарактеризуйте особенности психического развития детей с нарушением зрения
4. Основные положения правил-велоспорт-тандем
5. Типы грантов

8

1. Конституция Российской Федерации
2. Выбор видов спортивной нагрузки при катарактах, помутнение роговицы, дисплазиях глаза и глаукоме, дисплазии, пороках развития, онкологических и воспалительных заболеваний глаза.
3. Перечислите противопоказания при регулировании физической нагрузки детей школьного возраста с нарушением зрения.
4. Основные положения правил – лыжные гонки и биатлон
5. Работа с фондами, понятие грант

9

1. ФЗ «О социальной защите инвалидов в России»
2. Проблема допинга в спорте инвалидов по зрению
3. Охарактеризуйте особенности физического развития детей со зрительной депривацией.
4. Основные положения правил-конькобежный спорт
5. Планирование фандрайзинга

10

1. ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. При каких офтальмологических заболеваниях и к каким видам физических упражнений предусмотрены противопоказания?
3. Основные положения правил-армспорт
4. Какие сохранные функции необходимо развивать у незрячих и слабовидящих детей на уроках физического воспитания?
5. Правила переговоров.

11

1. Положение о Федеральном агентстве по физической культуре и спорту
2. Перечислите задачи (общие и коррекционные) адаптивного физического



воспитания детей с депривацией зрения.

3. Основные положения правил-спортивный туризм
4. Признание видов спорта и спортивных дисциплин
5. Письмо с просьбой

12

1. Устав ОО ФСОИ «Федерация спорта слепых»
2. Какие ориентиры используют незрячие школьники в процессе физического воспитания?
3. Расскажите о паралимпийских видах спорта слепых.
4. В чем заключаются особенности обучения незрячих детей плаванию?
5. Формы обращения

13

1. Всероссийский реестр видов спорта
2. Перечислите условия предупреждения травматизма в процессе занятий физическими упражнениями.
3. Основные положения правил-шахматы
4. Основные положения правил-шашки
5. Понятие «фандрайзинг»

14

1. Аккредитация общероссийских физкультурно-спортивных федераций
2. В чем заключаются особенности регулирования физической нагрузки на уроках физкультуры, ритмики, ЛФК?
3. Основные положения правил-торбол
4. Спортивный клуб
5. Понятие фандрайзинг

15

1. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации
2. Международные спортивные организации по спорту инвалидов
3. Перечислите условия предупреждения травматизма в процессе занятий физическими упражнениями.

4. Основные положения правил-футбол-футзал
5. Основные причины отказа при фандрайзинге.

16

- 1.Единый календарный план всероссийских и международных соревнований
- 2.Сборные команды России по спорту слепых
3. В чем заключаются особенности регулирования физической нагрузки на уроках физкультуры, ритмики, ЛФК?
4. Основные положения правил – боулинг
5. Общий организационный фандрайзинг

17

- 1.Подготовка спортсменов мирового уровня
- 2.Дайте характеристику структуры и содержания урока коррекционной направленности.
3. Перечислите основные правила составления комплексов ритмической гимнастики для детей с нарушением зрения.
4. Основные положения правил-пауэрлифтинг
5. Основные источники финансирования Федерации спорта слепых

### **III. Краткие методические указания**

#### **Вводное занятие (3)**

На вводном занятии преподаватель знакомится с группой, выясняет степень подготовки (в том числе физической) учащихся и их потенциальные возможности, определяет степень поражения зрительного аппарата и общее состояние здоровья. Далее происходит знакомство с учебной программой, её целями и задачами. Затем выявляются предпочтения и склонности учащихся, происходит инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности.

## **I. Основы законодательства по физической культуре и спорту в Российской Федерации (32/16)**

Знание основ законодательства по физической культуре и спорту в Российской Федерации является для специалиста в области реабилитации инвалидов абсолютно необходимым. Опираясь на эти знания, специалист сможет правильно выстроить систему взаимоотношений с государственными, общественными и коммерческими структурами, сможет при необходимости дать грамотную консультацию, сможет ориентироваться в существующей системе правовых взаимоотношений.

Обучение основам законодательства происходит в виде лекций, с последующим закреплением пройденного материала на практических занятиях-семинарах. При этом преподаватель должен обязательно контролировать глубину знаний учащихся посредством контрольных опросов на семинарах по каждому разделу. Возможно применение такой формы, как контрольные письменные занятия (в случае, если учащиеся имеют возможность выполнения подобных занятий в зависимости от степени поражения зрительных функций).

По завершении изучения каждого раздела учащиеся должны сдать зачет, содержащий не менее 3-х вопросов по данному разделу.

В случае если учащийся не сдал экзамен, назначается повторная сдача, не ранее чем через 7-10 рабочих дней, при этом преподаватель должен провести с учащимся не менее 3 индивидуальных дополнительных занятий.

В конце обучения учащийся должен твердо знать, какие основные правовые акты регулируют физическую культуру и спорт инвалидов, знать структуру этих

актов, знать основные положения всех международных правовых документов, федеральных законов и других правовых актов, непосредственно относящихся к физической культуре и спорту инвалидов. Учащийся должен уверенно ориентироваться в действующей законодательной базе и уметь найти необходимый документ в Интернете.

## **II. Основы реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта (406/256)**

Это основная, наиболее объемная часть Программы. Изучение основ реабилитации требует определенных базовых знаний и умений, поэтому преподаватель при подаче материала должен опираться на существующий уровень подготовки учащихся. При этом возможна некоторая дифференциация в подаче учебного материала, учитывающая знания учащихся и их наклонности.

Преподавание ведется в форме лекций и практических занятий, при этом особый упор делается именно на практические занятия. Особенно это касается практических тем, связанных непосредственно с организацией занятий по физической культуре и спорту для инвалидов по зрению и с изучением различных видов спорта.

Необходимо организовать практические занятия таким образом, чтобы учащиеся смогли принять личное участие в тренировках по максимально возможному количеству видов спорта и на себе ощутить специфику того или иного вида спорта. Для проведения подобных тренировок необходимо привлекать квалифицированных тренеров и специалистов Федерации спорта слепых, которые могут дать учащимся и теоретические знания, и практические навыки, а также, по возможности, наиболее подготовленных спортсменов Федерации спорта слепых.

Участие учащихся в профессиональных тренировках даст им возможность закрепить полученные на лекциях теоретические знания на практике, и в дальнейшем передать эти знания своим ученикам.

По завершению изучения каждого раздела темы 2.3 и 2.4 проводится зачет, состоящий из двух частей - теоретической и практической. Теоретическая часть

сдается в письменной или устной форме и содержит не менее 3 вопросов, практическая часть сдается на спортивной площадке в виде показательного тренировочного занятия, проводимого учащимся.

По завершению изучения тем 2.1. и 2.2. проводится зачет в устной или письменной форме, содержащий не менее 3 вопросов.

В случае если учащийся не сдал экзамен, назначается повторная сдача, не ранее, чем через 7-10 рабочих дней, при этом преподаватель должен провести с учащимся не менее 3 индивидуальных дополнительных занятий.

По завершении темы учащиеся должны знать основные вехи в истории российского спорта слепых, знать структуру основных документов Федерации спорта слепых, иметь четкое представление о системе подготовки спортсменов мирового уровня, уметь рассказать о международных спортивных организациях по спорту слепых. Учащийся должен также глубоко понять необходимость и сущность спортивно-медицинской классификации в спорте высших достижений.

Затем, учащийся должен хорошо понимать медико-биологическую актуальность реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта, иметь точное представление о спортивно-медицинской классификации в спорте слепых, знать виды и степени поражения зрительного аппарата, основные показания и противопоказания к спортивным нагрузкам для слепых и слабовидящих, уметь рассказать о проблеме допинга.

После окончания занятий по видам спорта слепых, учащийся должен иметь четкое представление обо всех видах спорта, знать основные положения правил по этим видам спорта. После практических занятий учащийся должен, по возможности, овладеть основными элементами каждого вида спорта и уметь организовать показательное тренировочное занятие по каждому виду спорта.

После окончания изучения темы: «Особенности реабилитации средствами физической культуры и спорта у детей – инвалидов по зрению», учащийся должен твердо уяснить особенности строения двигательной сферы у таких детей, знать основные принципы работы с детьми-инвалидами, понимать особенности адаптивной физической культуры (структуру, методики, особенности регулирования физических нагрузок, показания и противопоказания к ним).

Учащийся должен знать методики организации ритмической гимнастики, подвижных игр и плавания для детей-инвалидов, должен иметь практические навыки проведения таких занятий, должен хорошо знать вопросы коррекции и профилактики нарушений зрения и предотвращения травматизма.

### **III. Практические вопросы организации реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта (79/34)**

Организация практической работы по реабилитации инвалидов невозможна без решения вопросов финансирования этой работы. Крайне важно, чтобы специалист-реабилитолог мог ориентироваться в существующих сегодня возможностях поиска необходимых источников финансирования и мог самостоятельно наладит работу в этом направлении.

Обучение по данной теме ведется в виде лекций и практических занятий-семинаров. При этом важно обращать внимание на то, чтобы учащиеся не только усваивали теоретические знания, но и могли применять их на практике. Необходимо, чтобы учащиеся могли сами готовить необходимые письма, заявки и другие документы. Поэтому на каждом практическом занятии – семинаре нужно организовать выполнение контрольных занятий по подготовке того или иного документа.

По завершении изучения раздела учащиеся должны сдать зачет, в устной или письменной форме, содержащий не менее 3 вопросов.

По завершении изучения темы учащиеся должны сдать экзамен, в устной или письменной форме, содержащий не менее 5 вопросов по различным разделам.

По окончании изучения темы учащийся должен ясно представлять структуру системы реабилитации инвалидов средствами физической культуры и спорта, уметь описать взаимодействие различных организаций в этой системе, иметь твердое представление о том, как и с кем должна взаимодействовать структура Федерации спорта слепых.

Затем, учащийся должен четко представлять организацию системы финансирования спорта слепых, знать финансовые обязательства

государственных органов власти, знать, что такое фандрайзинг, и каковы его особенности. Особое внимание нужно уделять работе с фондами, учащийся не только должен знать порядок работы с ними, но и иметь твердые практические навыки подготовки необходимых документов, составления заявок и написания необходимых писем.

По завершении Программы учащиеся должны сдать экзамен, в устной или письменной форме, содержащий не менее 5 вопросов по различным разделам.

## **VI. Практические материалы**

### **I. Основы законодательства (32/16)**

#### **в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.**

Основой нормативно-правовой базы для работы в области реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта являются такие законодательные документы, как Всеобщая декларация прав человека,

Декларация Организации Объединенных Наций о провозглашении Международной хартии физического воспитания и спорта, Конституция Российской Федерации, Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Устав Общероссийской общественной физкультурно-спортивной организации инвалидов «Федерация спорта слепых».

Кроме вышеперечисленных документов, дающих общее представление о законодательной базе, специалистам, работающим со спортсменами-инвалидами по зрению необходимо хорошо знать документы Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ (Минспорттуризма), непосредственно касающихся спорта слепых, таких как Всероссийский реестр видов спорта, Единая всероссийская спортивная классификация, Единый календарный план всероссийских и международных спортивных мероприятий, Приказы и Положения Минспорттуризма, регламентирующие деятельность по организации и проведению спортивных мероприятий различного уровня, подготовке документов на присвоение спортивных и почетных званий, отчетности по итогам проведения спортмероприятий.

Помимо этого специалисту по реабилитации инвалидов средствами физической культуры и спорта в своей деятельности необходимо принимать во внимание документы органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта Субъекта Российской Федерации, в котором он работает.

### **1.1 Основные международные документы и документы Российской Федерации, регламентирующие правовую деятельность в социальной сфере и в сфере физической культуры и спорта.**

Остановимся более подробно на некоторых документах и выделим в них главы и статьи, которые непосредственно затрагивают социальную сферу и сферу физической культуры и спорта.



**1.1.1 Всеобщая декларация прав человека.** Принята и провозглашена резолюцией 217 А (III) Генеральной Ассамблеи Организации Объединенных Наций от 10 декабря 1948 года.

В преамбуле к Декларации сформулирована **главная идея**: основой свободы, справедливости и всеобщего мира является признание равных и неотъемлемых прав, присущих всем членам человеческой семьи

**1.1.2 Декларация о провозглашении Международной хартии физического воспитания и спорта.**

**1.1.3 Конституция Российской Федерации.**

**1.1.4 Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» № 181-ФЗ. .**

Настоящий Федеральный закон определяет государственную политику в области социальной защиты инвалидов в Российской Федерации, целью которой является обеспечение инвалидам равных с другими гражданами возможностей в реализации гражданских, экономических, политических и других прав и свобод, предусмотренных Конституцией Российской Федерации, а также в соответствии с общепризнанными принципами и нормами международного права и международными договорами Российской Федерации

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

По сравнению со старым, в новом Федеральном законе существенно расширен и уточнен понятийный аппарат. Впервые введены такие понятия, как официальные физкультурные мероприятия, массовый спорт, национальные виды спорта, паралимпийское и сурдолимпийское движения, правила видов спорта, спортивная дисциплина, спорт высших достижений, физическая подготовка, спортивные сооружения и другие.

Также новым законом вводится новый вид общественного объединения – спортивная федерация, целью которой является развитие одного или нескольких видов спорта, их пропаганда, проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов сборных команд.

**1.1.6 Положение о Министерстве спорта, туризма и молодежной политики**

Утверждено постановлением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2008 года № 408. Определяет основные полномочия, цели и задачи Минспорттуризма

**1.1.7 Устав Общероссийской общественной физкультурно-спортивной организации инвалидов «Федерация спорта слепых».** Новая редакция Устава Федерации спорта слепых, ставшей организацией инвалидов, принятая на Внеочередной конференции Федерации спорта слепых 11.12.2007 года соответствует положениям Федерального Закона об общественных объединениях и Закона о физической культуре и спорте в Российской Федерации. В новой редакции подробно прописаны права и обязанности региональных и местных отделений Федерации спорта слепых, расширены разделы, касающихся видов, целей и задач Федерации, точно описан механизм принятия в Федерацию новых членов и выход их Федерации, внесены изменения в разделы, касающиеся руководящих органов Федерации.

**1.2 Документация Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ ( или действующая Федерального агентства по физической культуре и спорту), имеющая непосредственное отношение к спорту слепых.**

Перейдем к рассмотрению документов **Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ (или действующих документов Федерального агентства по физической культуре и спорту)**, которыми специалист в области реабилитации средствами физической культуры и спорта будет руководствоваться в своей повседневной деятельности:

- **Признание видов спорта и спортивных дисциплин.**
- **Всероссийский реестр видов спорта (ВРВС).**
- **Аккредитация общероссийских физкультурно-спортивных организаций.**
- **Единый календарный план всероссийских и международных спортивных мероприятий**

**1.2.1 Положение о признании новых видов спорта и спортивных дисциплин в Российской Федерации.** Утверждено 28.11.01г., с дополнениями и

изменениями от 5.01.2003г., определяет порядок государственного признания новых видов спорта.

### **1.2.2 Положение о Всероссийском реестре видов спорта (ВРВС).**

Разработано в соответствии с П.1.Г Постановления Правительства Российской Федерации "О Федеральном агентстве по физической культуре, спорту и туризму" №326 от 30 июня 2004 года и устанавливает порядок включения в ВРВС новых видов спорта и спортивных дисциплин, культивируемых на территории Российской Федерации.

*После включения в ВРВС спорт слепых получил базовый номер 1150007417Я.*

### **1.2.3 Положение об аккредитации общероссийских физкультурно-спортивных объединений (федераций, союзов, ассоциаций) по различным видам спорта.**

В соответствии с положениями о ВРВС, о признании видов спорта и об аккредитации, Росспортом были подготовлены следующие приказы, имеющие непосредственно отношения к спорту слепых: Приказ №448 от 21 июля 2005 г. и Приказ №804 от 30 декабря 2005 г.

### **1.2.4 Положение о Единой всероссийской спортивной классификации.**

Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) является нормативным правовым документом в области физической культуры и спорта, определяющим требования, условия и порядок присвоения спортивных званий и разрядов в Российской Федерации.

ЕВСК формируется на основании и в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Перечнем видов спорта, признанных Федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

### **1.2.5 Единый календарный план всероссийских и международных спортивных мероприятий (ЕКП).**

ЕКП формируется и утверждается ежегодно и является одним из важнейших документов, регламентирующих деятельность Федерации спорта слепых по организации и проведению всероссийских и международных спортивных мероприятий и учебно-тренировочных сборов.

## **II. Основы реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта (406/256).**

### **2.1 Спорт высших достижений инвалидов по зрению.**

Спорт высших достижений – часть спорта, направленная на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях, где всякое высшее достижение спортсмена становится общенациональным достоянием, так как рекорды и победы не крупнейших международных состязаниях вносят свой вклад в поддержание и укрепление авторитета страны на международной арене.

Для выполнения поставленной цели разрабатываются специальные системы упражнений, подготовки, при правильном выполнении которых возможны достижения максимальных результатов. Таким образом, спорт высших достижений позволяет на основе выявленных индивидуальных особенностей и возможностей человека в определённом виде спорта добиваться максимальных, рекордных результатов.

Рекорды в спорте высших достижений создают моральный стимул для развития массового спорта и физической культуры.

**2.1.1 История становления спорта высших достижений инвалидов по зрению.** Свою историю спорт высших достижений инвалидов по зрению начинает в 1938 году в Ленинграде, когда состоялся первый Всероссийский шахматный турнир слепых.

Начиная с 1957 года, спортсмены - инвалиды по зрению России выходят на международную арену. Великолепной иллюстрацией динамики развития спорта высших достижений инвалидов по зрению того времени является участие нашей команды в VII летних Паралимпийских играх в Сеуле (сборная России целиком состояла из спортсменов Всероссийского общества слепых).

На последующих летних и зимних Паралимпийских играх спортсмены ВОС выступали все более и более успешно, занимая самые высокие места в общекомандном зачете, устанавливая мировые и олимпийские рекорды.

В 1986 году на базе Всероссийского общества слепых была создана Общероссийская общественная физкультурно-спортивная организация инвалидов «Федерация спорта слепых», которая является членом Олимпийского комитета России. При тесном взаимодействии с Министерством спорта, туризма и молодежной политики РФ, Федеральным агентством по физической культуре и спорту, с общественными организациями инвалидов и общественными спортивными организациями инвалидов, Федерация ведет большую научно-методическую и практическую работу по развитию различных видов спорта для инвалидов по зрению.

## **2.1.2 Основные документы Федерации спорта слепых, регламентирующие деятельность в сфере спорта высших достижений.**

### **2.1.2.1 Положение о всероссийских соревнованиях.**

Одним из важнейших документов, регламентирующих деятельность Федерации спорта слепых по реализации Единого календарного плана всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, является **Положения о Всероссийских соревнованиях**. Положение разрабатывается Федерацией спорта слепых ежегодно согласно Порядку формирования ЕКП и передается на утверждение в Минспорттуризм.

Соревнования проводятся по 16 видам спорта, культивируемым Федерацией спорта слепых. В Положение о всероссийских соревнованиях включены положения по каждому официальному соревнованию (чемпионат, первенство, кубок, спартакиада) в каждом из 16 видов спорт.

После утверждения Положение рассылается в Региональные отделения Федерации спорта слепых.

### **2.1.2.2 Сборные команды России по спорту слепых.**

Спортивные сборные команды Российской Федерации это формируемые общероссийскими спортивными федерациями коллективы спортсменов, относящихся к различным возрастным группам, тренеров, ученых, специалистов

в области физической культуры и спорта для подготовки к международным спортивным соревнованиям и участия в них от имени Российской Федерации.

Федерацией спорта слепых разработаны документы, определяющие основные критерии для включения спортсменов – инвалидов по зрению в состав сборной команды Российской Федерации.

Основные документы, регламентирующие порядок подготовки сборных России по спорту слепых:

**Положение об основных принципах отбора и формирования сборных команд России по видам спорта Федерации спорта слепых для участия в чемпионатах и первенствах мира, Европы, Паралимпийских играх.** Утверждено Президиумом Федерации спорта слепых Протокол №8 от 8 декабря 2003 года.

**Основные критерии отбора для включения спортсменов-инвалидов по спорту слепых в состав сборной команды Российской Федерации.** Приложение № 3 к Приказу Росспорта № 521 от 28 августа 2007 года.

### **2.1.3 Подготовка спортсменов мирового уровня.**

Планирование и управление учебно-тренировочным процессом требует от специалистов в области спорта знаний как теории и методики спортивной тренировки, так и смежных дисциплин.

Учебно-тренировочный процесс является многогранным и продолжительным, так как современные спортивно-технические требования настолько велики, что спортсмену для достижения высоких результатов необходимы годы упорных целенаправленных тренировок.

#### **2.1.3.1 Учебно-тренировочные сборы.**

Важнейшую роль в учебно-тренировочном процессе играют **учебно-тренировочные сборы**, которые проводятся согласно Единому календарному плану мероприятий Минспорттуризма.

Существует несколько видов сборов - учебные (для совершенствования спортивного мастерства), по общей физической подготовке и лечебно-оздоровительные сборы.

Во время учебно-тренировочных сборов ставятся задачи повышения спортивного мастерства, главным образом развития специальной выносливости, устранения недостатков в технике и тактике, психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям. На сборе создаются наиболее благоприятные условия тренировки: качественной подготовке способствуют хорошо оборудованные места занятий, тренеры высокой квалификации, тщательные медицинские наблюдения, режим сна, питания и отдыха. Дважды в год во время УТС спортсмены проходят **углубленное медицинское обследование (УМО)**, которое помогает вовремя выявить и предотвратить заболевания и травмы членов сборных команд России по спорту слепых, способные повлечь за собой снижение уровня выступления и ухудшение спортивных результатов.

Сбор по общей физической подготовке (ОФП) планируют в переходном периоде, примерно за один-два месяца до предсоревновательного учебно-тренировочного периода, как правило, для всех по общему плану.

Лечебно-оздоровительный сбор обычно организуют для спортсменов, нуждающихся в лечении травм или остаточных явлений после перенесенной болезни.

#### **2.1.3.2 Подготовка квалифицированных тренерских кадров и других специалистов.**

Большое значение в Федерации спорта слепых придают уровню профессиональной подготовки тренеров и специалистов, работающих со сборными командами России. Регулярно (не реже 2-х раз в год) проводятся учебные семинары, на которых ведущие специалисты Международной федерации спорта слепых обучают тренеров и специалистов Федерации.

#### **2.1.4 Международные спортивные организации, представляющие интересы спортсменов-инвалидов по зрению:**

**2.1.4.1.Международный Паралимпийский комитет (IPC).** В 1989 году в Дюссельдорфе (Германия) прошла учредительная Ассамблея по созданию организации Международного Паралимпийского комитета.

Это международная организация, управляющая паралимпийским движением, организует летние и зимние Паралимпийские игры, также является главенствующим руководящим органом 12 международных федераций, координирующим организацию и проведение чемпионатов мира и других соревнований. Это международная некоммерческая организация, основанная и управляемая 162 Национальными паралимпийскими комитетами пяти регионов (National Paralympic Committees – NPCs (НПК) пяти регионов, четырьмя специализированными международными спортивными организациями для людей с ограниченными физическими возможностями (International Sports Organization for Disabled – ISODs (ИСОД), а также признанными независимыми международными спортивными федерациями.

**2.1.4.2.IBSA (Международная ассоциация спорта слепых) была создана в 1984 году.** Всероссийское общество слепых является полноправным членом Международной Ассоциации спорта слепых с 1981 года (Сертификат членства подтвержден Генеральным секретарем IBSA Мишелем Бартезенем 21 ноября 2005 года в Париже). Под эгидой IBSA регулярно проводятся Всемирные игры IBSA, чемпионаты мира и Европы, в которых регулярно участвуют российские спортсмены-инвалиды по зрению.

**2.1.4.3.IBSA (Международная шахматная ассоциация слепых)** создана в 1958 году. Целью ее создания являлось развитие шахмат среди инвалидов по зрению. Раз в 4 года IBSA проводит командные Шахматные Олимпиада и каждые 2 года чемпионаты мира среди мужчин и женщин и первенства мира среди юношей и девушек. Это единственная международная организация слепых шахматистов, признанная Международной шахматной федерацией (ФИДЕ) и Международной



шахматной ассоциацией игры по переписке. Первая Шахматная Олимпиада среди слепых была проведена в 1961 году.

Каждой из этих международных спортивных организация ежегодно формируются Календарные планы международных спортмероприятий (Паралимпийские игры, чемпионаты и первенства мира и Европы, кубки мира и Европы, различные международные соревнования), по видам спорта, культивируемым инвалидами.

Федерация спорта слепых формирует свои предложения в Единый календарный план спортмероприятий Минспорттуризма, беря за основу календарные планы IPC, IBSA и IBCA.

Сильнейшие спортсмены – инвалиды по зрению, отобранные на всероссийских официальных соревнованиях, участвуют в официальных международных соревнованиях по линии **IBSA** и **IBC**, а также по линии **IPC**.

Те спортсмены, которые отвечают требованиям международных спортивных организаций по уровню своей подготовки, принимают участие в Паралимпийских играх (летних или зимних).

### **2.1.5.Необходимость спортивно-медицинской классификации в спорте высших достижений.**

Чтобы обеспечить справедливое состязание между спортсменами, имеющими различные отклонения и нарушения, в каждой международной спортивной организации инвалидов спортсмены распределяются по классам в соответствии с их функциональными возможностями, а не группами инвалидности. Это означает, что спортсмены, относящиеся к различным нозологическим группам (например, спортсмен с церебральным параличом и спортсмен, имеющий спинномозговую травму) могут оказаться в одном функциональном классе в такой дисциплине как плавание вольным стилем на 100м, так как они имеют одинаковые функциональные возможности. Это делается с той целью, чтобы спортсмен мог соревноваться с другими спортсменами, имеющими равные или похожие функциональные возможности.

Каждая из международных спортивных организаций (CP-ISRA, IWAS, IBSA, INAS-FID) установила свои правила для определения классификации спортсменов, которую производят назначенные ими международные классификаторы.

При проведении всероссийских соревнований Федерация спорта слепых также ставит своей целью проведение классификационных обследований с тем, чтобы каждый участник наших соревнований имел подтвержденную спортивно-медицинскую классификацию.

## **2.2 Медико-биологические аспекты реабилитации инвалидов по зрению средствами физкультуры и спорта.**

### **2.2.1 Актуальность проблемы.**

Государственная политика в отношении инвалидов как одной из наименее социально защищенных категорий населения, интеграция инвалидов в общество становится важной перспективной составляющей и одним из приоритетных направлений социокультурной политики в России.

В настоящее время инвалид характеризуется как... «лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствием травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты».

Основные цели, социальной политики в отношении инвалидов - это защита прав, интересов, социальная реабилитация и интеграция, в том числе и приобщение к спорту. Полная или частичная утрата зрения - слепота или слабовидение является одним из наиболее тяжелых видов нарушения здоровья, приводящих к социальному дефекту и социальной недостаточности.

Адаптивный спорт оказывает благотворное оздоровительное и лечебное воздействие на спортсмена-инвалида, является средством интеграции в общество и способствует максимальной самореализации человека в новых для него условиях.

Адаптивная физическая культура во многом может способствовать

восстановлению незрячего как личности. Однако, особенности органа зрения слепых и слабовидящих и организма в целом в условиях повышенных психофизических нагрузок, определение показанных и противопоказанных для них видов спортивных нагрузок накладывают определенные ограничения, так как реакция организма незрячего на физическую нагрузку не может полностью соответствовать аналогичной реакции зрячего в силу перестройки различных систем, направленной на компенсацию зрительного дефекта.

### **2.2.2 Спортивная медицинская классификация слепых и слабовидящих.**

Соревнования являются специфической функцией спорта и занимают центральное место в спортивной практике. Для адаптивной физической культуры обязательным элементом ее является спортивная классификация атлетов. Такая классификация существует для лиц с поражением зрения, опорно-двигательного аппарата, поражением центральной нервной системы.

Спортивная классификация слепых и слабовидящих атлетов является одним из важнейших организационных условий для спортивной работы. Без этого крайне затрудняется отбор будущих спортсменов, проведение тренировочного процесса, организация самих соревнований, решение вопроса о лидерах и т.д. В качестве основных критериев для оценки возможности зрения было выбрано состояние двух основных зрительных функций - остроты зрения и периферических границ поля зрения. В основу предложенной медицинским комитетом ИБСА спортивной классификации были положены общепризнанные критерии снижения зрения в соответствии с X пересмотром Международной классификации болезней ВОЗ (1975 г.). Классификация была обсуждена и санкционирована решением Исполкома ИБСА с марта 1982 г. как универсальная для применения во всех имеющихся и новых видов спорта слепых и слабовидящих. Она группирует атлетов по 3 классам в зависимости от состояния остроты и поля зрения. Классы обозначаются буквой В (от английского blind - слепой). Ниже приведен русский перевод критериев медицинской классификации ИБСА и оригинал по-английски. (Таблица 1).

## Спортивная медицинская классификация IBSA

Спортивные классы	Состояние зрительных функций	
	English original	Русский перевод критериев медицинской классификации ИБСА
Класс В 1	From the non existence of light perception in both eyes to some light perception, but with the inability to recognize the shape of a hand at any distance or in any direction)	От отсутствия светопроекции, или со светопроекцией, но с невозможностью определения тени руки на любом расстоянии и в любом направлении.
Класс В2	From ability to recognize the shape of a hand up to a visual acuity of 2\60 ( 0.03) and a vision field of less than 5 degrees	От способности определить тень руки на любом расстоянии, или при остроте зрения ниже 2\60 ( 0.03), или при концентрическом сужении поля зрения до 5 градусов.
Класс В 3	From 2\60 to 6\60 ( 0.03-0.1) and/or a vision field between 5 degrees and 20 degrees	Острота зрения выше 2\60, но ниже 6\60 ( 0.03-0.1), и/или концентрическое сужение поля зрения более 5 градусов, но менее 20 градусов.

\*классификация проводится по лучшему глазу условиях с лучшей оптической коррекцией. Счет пальцев определяется на контрастном фоне. Границы поля зрения определяется с меткой, максимальной для данного периметра.

### 2.2.3 Виды и степени поражений зрительного аппарата.

Особенностью контингента слепых и слабовидящих спортсменов – является наличие тяжелой, комплексной офтальмопатологии.

Наибольший удельные вес среди причин слепоты и слабовидения в имеют заболевания нейро-сенсорного аппарата – поражения сетчатки и зрительного нерва. Так поражение сетчатки обнаружены в 30%, а различные виды атрофий зрительного нерва в 10,8% случаев.

#### **2.2.4. Определение показаний и противопоказаний к спортивным нагрузкам для слепых и слабовидящих.**

Спортивная нагрузка необходима для медико-социальной реабилитации слепых и слабовидящих, их физического, психического и социального развития.. Офтальмологические рекомендации должны быть направлены на предотвращение возможных вторичных осложнений и исключение риска для здоровья .

Основным принципом при формировании клинико-функциональных обоснований занятий спортом для слабовидящих - соответствие клинического статуса и функциональных возможностей инвалида, прежде всего его зрительного анализатора, требованиям, предъявляемым характером и условиями труда. Заключение окулиста о показанности и противопоказанности вида и характера спортивной нагрузки должно быть соотнесено и с соответствующей стадией заболевания.

#### **2.2.5 Энергетическое обеспечение физической нагрузки.**

##### **Различные виды спортивных нагрузок и их влияние на орган зрения.**

Физическая, в том числе и спортивная нагрузка требует энергии, обеспечивающей мышечное сокращение. В организме существует несколько систем синтеза энергии. Объединяет их то, что конечным энергетическим субстратом является аденозинтрифосфорная кислота (АТФ). Существует несколько механизмов синтеза АТФ: с использованием кислорода (аэробный путь), без его использования (анаэробный путь), а также с образованием или без образования молочной кислоты (лактата).

##### **2.2.5.1 Аэробная нагрузка.**

При аэробной нагрузке энергия образуется из углеводов (прежде всего гликогена) и жиров. Аэробная система включается в процесс энергообразования на 2-3-й минуте от начала физической нагрузки. Первыми включаются углеводы,

запасы которых ограничены, затем в процесс энергообеспечения физической нагрузки включаются жиры, которые постепенно принимают на себя ведущую роль. Тренировочная нагрузка, осуществляемая в аэробном режиме энергообеспечения, характеризуется умеренной интенсивностью и используется для начального этапа спортивной подготовки. Аэробная нагрузка представляется наиболее благоприятной при заболеваниях глаз; ограничения при этом виде нагрузки возникают в комбинации с другими типами нагрузок (например, при нагрузках с сотрясениями тела). Уникальность аэробной системы энергообеспечения заключается в том, что ее можно начать "тренировать" в любом возрасте, что делает возможным использовать продолжительную нагрузку (бег, лыжные гонки, велоспорт и т.д.) для повышения физической тренированности организма в любом возрасте.

#### **2.2.5.2 Анаэробная нагрузка**

При нагрузках с преимущественно анаэробным обменом веществ высокая интенсивность расщепления питательных веществ в дыхательном цикле при короткой длительности не обеспечивает достаточно кислорода, для получения запаса энергии. Спортивные дисциплины, где основное значение имеют креатинфосфатная и лактатная анаэробные системы энергообеспечения требуют проведения специальных подготовительных тренировочных занятий с применением высокоинтенсивной физической нагрузки, преодоление которой без вреда для организма возможно только при исходно высоком уровне тренированности сердечно-сосудистой системы. Типичная анаэробная нагрузка представлена как при беге на средние дистанции и тренировки с повторяющимися ускорениями по 300 – 500 метров. Для организма такой вызванный нагрузкой дефицит кислорода приводит к нарушению энзиматических процессов клетки, вырабатывающих энергию.

В физиологии спорта разработаны специальные методики тренировки лактатной системы, направленные на повышение устойчивости организма к усиленному образованию и накоплению молочной кислоты.

Организм спортсмена можно подготовить к переносимости анаэробных нагрузок проведением специальных тренировочных занятий и достижением высокого уровня тренированности сердечно-сосудистой системы. В этом случае вред для организма возможно нивелировать. При хорошей тренированности с учетом физиологических особенностей энергообеспечения мышечной работы степень опасности усугубления тканевых нарушений сетчатки, зрительного нерва, других структур зрительной системы вызванных ацидозом, очевидно, уменьшается.

Учитывая характер выполняемых упражнений, их можно разделить на статические и динамические.

### **2.2.5.3 Динамическая нагрузка**

Динамические нагрузки (изотонические) характеризуются изменением длины мышц при неизменном или мало меняющемся напряжении. Такие нагрузки преобладают при тренировке выносливости и быстроты - II, III, IV группы по мощности и цикличности (19). Динамические нагрузки сопровождаются преимущественно аэробным типом обмена веществ. Динамическая нагрузка может быть рекомендована при дегенеративных заболеваниях сетчатки и атрофиях зрительного нерва – наиболее часто встречающихся в контингенте слепых и слабовидящих спортсменов.

### **2.2.5.4 Статическая нагрузка.**

Статические нагрузки (изометрические) сопровождаются изменением напряжения мышц без изменений их длины. Мышечное сокращение характеризуется преимущественно постоянной длиной мышц. Под нагрузкой статического характера подразумевается тренировка силы – I, V, VII, VIII группы по мощности и цикличности. (Подъем тяжестей, борьба дзюдо, горнолыжный, спорт, боулинг). Повышенное напряжение в мышцах блокирует их кровообращение и энергообеспечение осуществляется по анаэробному типу.

Такие особенности патогенеза требуют очень выборочного допуска к назначению упражнений статического характера спортсменам с дегенеративной миопией и тапеторетинальной абiotрофией.

При выборе характера нагрузок следует учитывать, что в чистом виде статические и динамические нагрузки при выполнении спортивных упражнений практически не встречаются; следует говорить только о преобладании какой-либо.

#### **2.2.5.5 Нагрузки с сотрясениями тела.**

Нагрузки с сотрясением тела или головы приводят к повышенному вертикальному ускорению области орбиты, при многократной нагрузке появляются сотрясения скелета, которые по амплитуде и частоте доходят до черепа. Типичные нагрузки с сотрясением тела возникают при прыжках в легкой атлетике, бросках в дзюдо, при беге по твердому покрытию, горнолыжном спорте. (VI, VII, VIII группы по мощности и цикличности). Такой характер нагрузок может быть фактором риска развития таких грозных осложнений как отслойка сетчатки у спортсменов страдающих дегенеративной миопией, осложненной периферической хориоретинальной дистрофией. Нагрузки с сотрясением тела и головы следует избегать, чтобы не провоцировать или не ухудшать сублюксацию хрусталика вследствие возможного разрыва зонулярных волокон (синдромы Марфана, Марчезани и др.).

#### **2.2.5.5 Нагрузки на улучшение координации.**

Такие спортивные нагрузки имеют особое значение для слабовидящих. Они тренируют формирование связей в центральной нервной системе и периферической скелетной мускулатуре в рамках направленного двигательного процесса. Простые и целенаправленные упражнения на координацию и на гибкость могут быть применены при тяжелых поражениях глаз, даже не сопровождаясь другими формами нагрузок.

#### **2.2.6 Выбор видов спортивных нагрузок для инвалидов по зрению.**

Исходя только из особенностей разных видов офтальмопатологии, невозможно рекомендовать ту или иную спортивную нагрузку. Офтальмологическое заключение для спортсмена требует оценку медико-биологических и клинических характеристик: пол, возраст, анамнез, катамнез, стадию и характер течения процесса, зрительные функции (остроту и поле зрения, темновую адаптацию, цветоощущение), электрофизиологические



показатели, общесоматический статус, состояние тренированности, стаж занятий спортом.

#### **2.2.6.1 Выбор видов спортивных нагрузок для инвалидов по зрению. при поражении зрительно-нервного аппарата.**

Для слепых и слабовидящих спортсменов с поражением зрительно-нервного аппарата (тапеторетинальные абииотрофии, атрофии зрительного нерва, дегенерации сетчатки иного генеза), важно предотвратить тканевую гипоксию. Можно рекомендовать нагрузки II, III, IV группы по мощности и цикличности выполняемой во время тренировок работы. Примерами доступных для слепых и слабовидящих видов спорта, в которых используется такой тип спортивной нагрузки, мы считаем бег и плавание на длинные дистанции, велотандем, бег на равнинных лыжах.

#### **2.2.6.2 Выбор видов спортивной нагрузки при дегенеративной миопии.**

В базе данных международной ассоциации спорта слепых зарегистрировано 8.6% лиц с дегенеративной миопией. Среди слабовидящих спортсменов России этот показатель почти в 2 раза выше и составляет 16.6%. Этот факт, возможно, объясняется тем, что в России дегенеративная миопия занимает более высокие ранговые места в нозологической структуре слепоты и слабовидения, по сравнению с развитыми странами.

Выбор спортивных нагрузок лицам, оперированным по поводу отслойки сетчатки с сохранением зрительных функций должен быть крайне осторожным. В течение 1 года они вообще должны быть освобождены от спорта, затем следует строго индивидуально определять возможные нагрузки в зависимости от клинко-морфологических и функциональных результатов лечения.

#### **2.2.6.3 Выбор видов спортивной нагрузки при катарактах, помутнение роговицы, дисплазиях глаза и глаукоме, дисплазии, пороках развития, онкологических и воспалительных заболевания глаза.**

Для спортсменов, у которых диагностирована катаракта нежелательны, анаэробные нагрузки, которые сопровождаются значительными нагрузками на обменные процессы и возникновением тканевой гипоксии. Особенно это важно для начинающих атлетов с недостаточной физической подготовкой.

Другие виды спортивных нагрузок для лиц с катарактами можно считать допустимыми.

При декомпенсации и повышенном ВГД не показаны спортивные нагрузки, связанные с сотрясением тела и головы.

При дефектах развития глаза, таких как аниридия, микрофтальм, микрокорнеа, колобома радужки, сосудистой оболочки и т.д., а так же при синдроме альбинизма в большинстве случаев ограничение спортивных нагрузок обусловлено в основном общесоматическим состоянием и уровнем тренированности спортсмена.

Спортивные нагрузки при злокачественных опухолях должны учитывать состояния иммунной системы. Во время лечения (коагуляция, оперативное вмешательство, медикаментозная терапия) спортивные нагрузки запрещены, в отдельных случаях возможны простые упражнения на координацию и гибкость. При остром воспалении спортивные занятия запрещаются, так как это может активизировать процессы воспаления. В отдельных случаях возможны упражнения на координацию и гибкость.

### **2.2.7 Проблема допинга в спорте инвалидов по зрению.**

Общеизвестно отношение мировой спортивной общественности к проблеме борьбы с допингом. Как и на Олимпийских играх все золотые медалисты проходят допинг-тесты. Кроме того, по выбору комиссии по допинг-контролю этой процедуре могут быть подвергнут любой участник соревнований.

Единичные случаи применения запрещенных фармацевтических препаратов были отмечены и во время соревнований лиц с ограниченными физическими возможностями. И если применение таких препаратов в целях достижения лучших спортивных результатов опасно для здоровья атлетов в большом спорте, то для спортсменов-инвалидов они опасны вдвойне.

Однако существует ряд заболеваний, когда спортсмены-инвалиды вынуждены принимать препараты, входящие в список запрещенных по медицинским показаниям. Исполком Паралимпийского комитета разработал специальную процедуру, позволяющую разрешить эту проблему. Если участник принимает препарат, входящий в список запрещенных, то не позже, чем за 2

месяца от должен направить запрос для получения разрешения в специальное агентство. Он составляется по утвержденной схеме, в которой должны быть даны убедительные медицинские обоснования использование именно этого препарата, его дозировка. Запрос должен подтверждаться лабораторными и иными доказательствами показанности применения и обоснованием опасности развития осложнений при отказе от препарата. Комиссия рассматривает запросы и дает официальное разрешение, которое действует только в течение данного года. В следующем году процедуру необходимо повторять. При наличии разрешения применение запрещенных препаратов допускается и не считается допингом.

### **2.3 Правила соревнований по спорту слепых.**

Федерацией спорта слепых культивируются следующие виды спорта:

#### **Паралимпийские (входящие в программу Паралимпийских игр):**

- биатлон;
- голбол;
- горнолыжный спорт;
- дзюдо;
- легкая атлетика;
- лыжные гонки;
- плавание;
- футбол - мини-футбол В1;
- велоспорт-тандем.

#### **Непаралимпийские (не входящие в программу Паралимпийских игр):**

- армспорт;
- конькобежный спорт;
- пауэрлифтинг;
- спортивный туризм;
- торбол;
- шахматы;
- шашки;
- футбол - футзал В2-В3;

- шоудаун (настольный теннис).

### **2.3.1 Паралимпийские виды спорта.**

#### **2.3.1.1 Голбол.**

Общие правила: В игре принимают участие две команды по три игрока. Каждая команда может иметь максимум три запасных игрока. Игра происходит в спортивном зале, на полу которого нанесена разметка в виде прямоугольной площадки, разделенная на две половины центральной линией. В обоих концах площадки находятся ворота. Игра осуществляется озвученным мячом (внутри находится колокольчик). Цель игры – закатить мяч за линию ворот защищающейся команды, в то время как она пытается помешать.

#### **2.3.1.2 Дзюдо.**

Общие правила: Дзюдо-спортивная борьба на специальном ковре. Соревнования для спортсменов с нарушением зрения проводятся в соответствии с правилами Международной федерации дзюдо (МФД) и изменениями и дополнениями ИБСА.

#### **2.3.1.3 Плавание.**

Общие правила: При проведении соревнований по плаванию среди спортсменов с нарушением зрения должны применяться правила ФИНА (Международной федерации любительского плавания) с изменениями и дополнениями ИБСА.

#### **2.3.1.4 Горнолыжный спорт.**

Общие правила: Для проведения соревнований среди спортсменов с нарушением зрения применяются правила ФИС (Международной лыжной ассоциации) с дополнениями и изменениями Комитета по лыжным видам Международного паралимпийского комитета (МПК) и ИБСА.

#### **2.3.1.5 Лёгкая атлетика.**

Общие правила: При проведении соревнований по легкой атлетике среди инвалидов по зрению применяются правила Международной любительской легкоатлетической федерации ИААФ с дополнениями IBSA.

#### **2.3.1.6 Мини-футбол.**

Общие правила: Игра происходит на специально оборудованной площадке озвученным мячом, принимают участие спортсмены класса В1.

### **2.3.1.7 Велоспорт-тандем.**

Общие правила: Ко всем соревнованиям по велотандему для спортсменов с нарушением зрения применяются правила Международного велосипедного союза (ЮСИ) с приведенными ниже поправками и модификациями, предложенными IBSA для того, чтобы при проведении соревнований учитывалась специфика спортсменов с нарушением зрения.

### **2.3.1.8 Лыжные гонки и биатлон.**

Общие правила: При проведении соревнований среди спортсменов с нарушением зрения применяются действующие правила Международной федерации лыжного спорта (ФИС) с дополнениями и изменениями Международного паралимпийского комитета (МПК) и IBSA

## **2.3.2 Непаралимпийские виды спорта.**

### **2.3.2.1 Конькобежный спорт.**

Общие правила: Применяются правила Международного Союза конькобежцев под редакцией Союза конькобежцев России с дополнениями.

### **2.3.2.2 Армспорт.**

Общие правила: Армрестлинг – борьба на руках, соревнования проводятся в соответствии с правилами Федерации спорта слепых, утвержденными Президиумом Федерации спорта слепых (Протокол № 8 от 8 декабря 2003 года), являющимися дополнением к правилам Российской ассоциации армспорта (РАА).

### **2.3.2.3 Спортивный туризм.**

Общие правила: Соревнования заключаются в прохождении дистанции, содержащей естественные препятствия, выполнении специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач.

Соревнования могут проводиться на одном или нескольких видах дистанций:

- дистанция по технике туризма;

- тактико-техническая дистанция (ралли, кросс-поход и т.д.);
- дистанция спасательных работ;
- другие виды дистанций в соответствии со спецификой данного вида туризма.

#### **2.3.2.4 Шахматы.**

Общие правила: Соревнования проводятся по правилам ФИДЕ, принятым на 71-м Конгрессе ФИДЕ в ноябре 2000 года с дополнениями, принятыми Федерацией спорта слепых. Они позволяют спортсменам с нарушением зрения принимать участие в соревнованиях по шахматам, как среди зрячих спортсменов, так и среди инвалидов по зрению.

#### **2.3.2.5 Шашки.**

Общие правила: Соревнования проводятся по **Шашечному кодексу России**, утвержденному Президиумом Федерации шашек СССР в 1986 году с дополнениями. Принятыми Федерацией спорта слепых

#### **2.3.2.6 Торбол.**

**Общие правила:** Торбол - это игра для людей с нарушением зрения. В игре принимают участие две команды, в каждой по три игрока. Игра проводится в спортивном зале. Ворота находятся по обоим концам прямоугольного поля. Играют озвученным мячом (внутри находится колокольчик), который при броске должен пройти под тремя натянутыми поперек площадки шнурами. Цель игры - забросить мяч за линию ворот соперничающей команды, в то время как соперник пытается помешать этому. Обе команды попеременно то атакуют, то защищают свои ворота.

#### **2.3.2.7 Футбол-футзал (для спортсменов классов В2-В3).**

Общие правила: Правила проведения соревнований по футболу 5х5 для этой категории спортсменов такие же, как и правила ФИФА, с изменениями и дополнениями IBSA

#### **2.3.2.8 Шоудаун.**

Ценность игры для реабилитации незрячих и слабовидящих в том, что слух, осязание используются не как пассивные анализаторы, а побуждают к действию, к выполнению конкретного движения, требующего напряжения и координации

всех групп мышц. При занятиях настольным теннисом у спортсменов значительно улучшаются такие физические качества, как быстрота реакции, ловкость, ориентировка в пространстве, координация движений.

### **2.3.2.9 Пауэрлифтинг.**

Общие правила: соревнования по подъему тяжестей.

## **2.4 Особенности реабилитации средствами физической культуры и спорта детей-инвалидов по зрению.**

Адаптивное физическое воспитание представляет собой часть государственной политики, направленной на комплексную реабилитацию, улучшение качества жизни данной категории детей, социализацию и интеграцию в общество, максимальное повышение дееспособности в образовательной, культурной, бытовой и трудовой деятельности. Одной из центральных проблем адаптивного физического воспитания считается проблема двигательной активности детей всех возрастных групп. Есть категории детей-инвалидов по зрению, вовсе неохваченных физкультурным образованием и автоматически освобождаемых от занятий.

Большинство специалистов считают, что программа адаптивного физического воспитания должна иметь структуру, аналогичную структуре для здоровых школьников и иметь две части: базовую и вариативную. Базовый компонент программы составляет основу общегосударственного стандарта и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей учащихся.

Категории инвалидов по зрению чрезвычайно разнообразны по возрасту, степени тяжести и структуре дефекта, времени его возникновения, причинам и характерам протекания заболеваний и вторичных отклонений, состоянию соматического здоровья, уровня физического развития и физической подготовки и других признаков.

Нарушения зрения сопровождаются не только расстройством моторики и координации, но и нарушениями высших психических функций, речи, внимания, памяти, ограничивающих познавательную, коммуникативную, учебную, трудовую, двигательную деятельность и нуждающихся в коррекции.

### **2.4.1 Двигательная сфера детей с нарушением в развитии.**

Знание общих закономерностей и особенностей формирования двигательной сферы детей-инвалидов по зрению представляют особую важность для поиска эффективных педагогических средств и методов коррекции двигательных нарушений.

**Особенности психического развития.** По сравнению со здоровыми сверстниками хронологическое развитие психики детей-инвалидов по зрению происходит с задержкой. На этом фоне выявляются различные нарушения, прежде всего - нарушения познавательной деятельности, эмоционально-волевой сферы, формирования личности, связанные с действием многих факторов: вынужденной изоляцией, ограниченными контактами со здоровыми сверстниками и взрослыми людьми, затруднениями предметно-практической деятельности, двигательными и сенсорными расстройствами.

#### **2.4.2 Основные принципы работы с детьми-инвалидами по зрению:**

- Единство диагностики и коррекции;
- Принцип дифференциации и индивидуализации;
- Принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий;
- Принцип учёта возрастных особенностей;
- Принцип адекватности педагогических воздействий;
- Принцип оптимальности педагогических воздействий;
- Принцип вариативности педагогических воздействий;
- Принцип приоритетной роли микросоциума.

#### **2.4.3 Структура адаптивной физической культуры.**

В структуру адаптивной физической культуры входят адаптивное физическое воспитание, адаптивная двигательная рекреация, адаптивный спорт и физическая реабилитация. Каждый вид адаптивной физической культуры имеет свое назначение: адаптивное физическое воспитание предназначено для формирования базовых основ физкультурного образования; адаптивная двигательная рекреация – для здорового досуга, активного отдыха, игр, общения; адаптивный спорт – для совершенствования и реализации физических, психических, эмоционально-волевых способностей; физическая реабилитация –



для лечения, восстановления и компенсации утраченных способностей

Адаптивное физическое воспитание – наиболее организованный вид адаптивной физической культуры, охватывающий продолжительный период жизни, поэтому именно он является основным каналом приобщения к ценностям физической культуры.

*Адаптивное физическое воспитание* в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях осуществляются в таких формах:

- уроки физической культуры;
- уроки ритмики (в младших классах);
- физкультминутки на общеобразовательных уроках (для снятия и профилактики умственного утомления).

*Адаптивная физическая рекреация* осуществляется в процессе внеурочных и внешкольных занятий

*Адаптивный спорт* имеет два направления: рекреационно-оздоровительный спорт и спорт высших достижений. Первое реализуется в школе, как внеклассные занятия в секциях по избранному виду спорта (голбол, торбол, конькобежный спорт, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание и т.д.) в двух формах – тренировочные занятия и соревнования.

Второе направление реализуется в спортивных и физкультурно-оздоровительных клубах, общественных объединениях инвалидов, ДЮСШ, сборных командах по видам спорта в системе Федерации спорта слепых.

*Физическая реабилитация* в условиях специальных (коррекционных) образовательных учреждениях реализуется в двух формах:

- урок ЛФК в школе;
- занятия ЛФК в лечебных учреждениях.

#### **2.4.4 Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения.**

##### **Задачи и средства адаптивного физического воспитания.**

К *общим задачам* адаптивного физического воспитания в специальных (коррекционных) школах вида III-IV относятся:

- воспитание гармонически развитого ребенка;

- укрепление здоровья;
- воспитание волевых качеств;
- обучение жизненно важным двигательным умениям, навыкам;
- развитие физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости,

выносливости.

*К специальным (коррекционным) задачам относятся:*

- охрана и развитие остаточного зрения;
- развитие навыков пространственной ориентировки;
- развитие и использование сохранных анализаторов;
- развитие зрительного восприятия: цвета, формы, движения (удаление, приближение), сравнение, обобщение, выделение;
- развитие двигательной функции глаза;
- укрепление мышечной системы глаза;
- коррекция недостатков физического развития, обусловленных депривацией зрения;
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства;
- активизация функций сердечно-сосудистой системы;
- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;
- развитие межпредметных знаний;
- развитие коммуникативной и познавательной деятельности и пр.;

#### **2.4.5 Коррекционная направленность адаптивного физического воспитания.**

Адаптивное физическое воспитание детей в школах III-IV вида предусматривает освоение школьниками программного материала в соответствии с государственным образовательным стандартом.

В процессе адаптивного физического воспитания осуществляются не только общие задачи - развитие, обучение, воспитание, которые совпадают с

образовательными задачами здоровых детей и отражены в программных документах, но и специальные задачи. Они имеют коррекционную, компенсаторную, профилактическую, а в случае необходимости, лечебно-восстановительную направленность.

К особенностям коррекционной направленности адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения относятся положения, учитывающие следующие сведения о физическом, соматическом и психическом состоянии учащихся:

- 1) возраст и пол;
- 2) результат медицинского обследования и рекомендации врачей: офтальмолога, ортопеда, хирурга, педиатра, невропатолога, ЛФК;
- 3) степень и характер зрительного нарушения (устойчивая и не устойчивая ремиссия); поля зрения (нарушения центрального и периферического зрения, сужение полей зрения); остроты зрения; врожденное или приобретенное нарушение и пр.;
- 4) состояние здоровья ребенка (перенесенные инфекционные и другие заболевания);
- 5) исходный уровень физического развития;
- 6) состояние опорно-двигательного аппарата и его нарушения;
- 7) наличие сопутствующих заболеваний;
- 8) способность ребенка к пространственному ориентированию;
- 9) наличие предыдущего сенсорного и двигательного опыта;
- 10) состояние и возможности сохранных анализаторов;
- 11) способы восприятия учебного материала;
- 12) состояние нервной системы (наличие эпилептического синдрома, признаков перевозбуждения, нарушения эмоционально-волевой сферы, гипервозбудимости и пр.).

#### **2.4.6 Методы и методические приемы обучения, коррекция и развитие.**

Большинство детей с нарушением зрения (слабо выраженными), которые координируются оптическими средствами, обучаются в массовых школах. Как правило, эти дети справляются с программным материалом. Однако наличие зрительной депривации не позволяет им адекватно воспринимать учебный материал по физической культуре. В связи с этим возникает необходимость в овладении учителями физической культуры технологии обучения таких детей.

В работе с данными категориями детей используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приемах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребенка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

**-Метод практических упражнений** основан на двигательной деятельности учащихся. Чтобы совершенствовать у детей с нарушенным зрением определенные умения, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим).

**-Метод упражнения по применению знаний**, построенный на основе восприятия информации при обучении посредством органа чувств (зрение, слух, осязание, обоняние).

**-Метод наглядности** занимает особое место в обучении слепых и слабовидящих. Наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями. Рассматривание предметов (спортивного инвентаря) вначале предлагается по частям, ставится задача определения его формы, поверхности, качества, цвета, а затем, предпринимается попытка целостного восприятия предмета или действия.

**-Метод стимулирования двигательной активности** - отсутствия ярких зрительных представлений обедняет эмоциональную жизнь детей с нарушением зрения. При правильном руководстве дети со зрительной депривацией овладевают различными двигательными умениями, формирующими эмоциональное восприятие движений, особенно в игровой деятельности, развитие волевых качеств, смелости и решительности, уверенности в себе.

При обучении детей с нарушением зрения крайне редко применяется какой-либо один метод, обычно в соответствии с задачами урока используется сочетание нескольких взаимодополняющих методов. Приоритетное положение отводится тому, который наилучшим образом обеспечивает развитие двигательной деятельности детей.

#### **2.4.7 Использование и развитие сохранных анализаторов.**

Учебная деятельность школьников с нарушениями зрения основывается на взаимодействии анализаторов и включении компенсаторных механизмов, которые способствуют осуществлению различных видов деятельности.

Использование сохранных анализаторов - это общая задача для учащихся всего класса, а содержание и приемы коррекционной работы для ее реализации - разные, путем индивидуального, дифференцированного подхода к каждому ученику с учетом его возможностей и способностей.

При *использовании и развитии остаточного зрения* уместно сочетание общеразвивающих и специальных упражнений, способствующих прежде всего охране зрения, формированию зрительных представлений, тренировке зрительных функций глаза.

Большое значение *имеет развитие и использование слухового анализатора*, который при отсутствии зрения является одной из главных компенсаторных систем. Воспринимая звуки, ребенок с нарушением зрения ориентируется в окружающей среде, определяет направление и нахождение звука, что дает ему возможность познавать окружающий мир.

#### **2.4.8 Особенности регулирования психофизической нагрузки. Показания и противопоказания к физическим нагрузкам.**

Дети с нарушением зрения нуждаются в осторожном подходе к занятиям физическими упражнениями.

#### **2.4.9 Показания и противопоказания к физическим упражнениям.**

В соответствии с рекомендациями Министерства здравоохранения и Министерства образования Российской Федерации всех учащихся по состоянию здоровья делят на три группы (цит. по Ермакову В.П., 1990):

1-я группа — основная;

2-я группа - подготовительная;

3-я группа - специальная.

К 1-й группе относятся дети, не имеющие отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья.

Ко 2-й группе относятся дети с незначительными отклонениями в состоянии здоровья и в физическом развитии, без существенных функциональных изменений, с недостаточной физической подготовленностью, временно освобожденные от уроков физкультуры.

К 3-й группе относятся дети со стойкими отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера. Им противопоказаны занятия по общей программе, они не допускаются к соревнованиям.

#### **2.4.10 Общение и регуляция психоэмоционального состояния детей.**

Общение рассматривается как один из компонентов специального образования, неперенный элемент всестороннего развития, компенсации нарушенных функций детей с ограниченными возможностями. В зависимости от характера и степени нарушений используются те или иные способы общения с детьми с недостаточностью зрения.

Педагогу, родителям и окружающим ребенка людям следует знать, что диапазон остроты зрения незрячих детей колеблется от тотальной слепоты до форменного зрения. Дети с остаточным зрением вполне могут самостоятельно ориентироваться в малом пространстве, воспринимать предметы и действия зрительно или зрительно-слуховым способом, а тотально незрячие нуждаются в помощи со стороны взрослого.

#### **2.4.11 Методика и организация подвижных игр с детьми с нарушением зрения.**

Подвижные игры являются сильнейшим средством всестороннего развития и воспитания незрячих и слабовидящих детей. Ребенок с нарушением зрения любит играть и совершенно так же, как нормально видящий, может играть почти в любую игру, только слабовидящего ребенка надо научить этому, помочь ему овладеть игрой. Игры должны быть адаптированы к особенностям таких детей. Важное условие организации игр с незрячими и слабовидящими детьми - четкое взаимодействие педагогов, воспитателей и врачей. С помощью данных медицинской диагностики детей следует установить, какие игры противопоказаны, а какие нет. Воспитателям и педагогам надо знать содержание игры и ее воздействие на функциональное состояние организма детей, учитывать отклонения в физическом развитии ребенка.

#### **2.4.12 Методика ритмической гимнастики для детей с нарушением зрения.**

Ритмическая гимнастика входит в образовательную программу адаптивного физического воспитания 1-4 -го классов коррекционных школ III-IV вида. Она предоставляет возможность широкого выбора упражнений различной направленности, позволяющих оказывать разностороннее воздействие на ребенка со зрительной депривацией. Ритмика - это система упражнений, построенная на основе связи движений с музыкой. Ее цель - обучение детей воспринимать музыку, передавать в движении ее содержание, развитие чувства ритма, координации и ориентировки в пространстве.

#### **2.4.13 Методика обучения плаванию младших школьников с нарушением зрения**

Плавание - одно из наиболее эффективных коррекционно-оздоровительных средств в работе с детьми с депривацией зрения. Оно является жизненно необходимым навыком для любого человека. Благодаря специфическим условиям водной среды создаются благоприятные условия для формирования осанки, свободных двигательных действий, снимается нагрузка с позвоночника, снижается

мышечное и психоэмоциональное напряжение, скованность движений, улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается жизненная емкость легких, увеличивается интенсивность обменных процессов, активизируется познавательная деятельность. Кроме того, в процессе плавания воспитываются дисциплинированность, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей и пр. Таким образом, прикладное значение и коррекционно-оздоровительная направленность плавания обуславливает необходимость широкого использования его как в реабилитационной, так и в рекреативной работе с детьми с депривацией зрения.

#### **2.4.14 Коррекция и профилактика нарушений зрения.**

Люди с нарушенным зрением задумываются над тем, как сохранить остаточное зрение. В настоящее время существует много берегающих, которые имеют сходные и различные методики, имеющие коррекционную и профилактическую направленность и позволяющие учитывать следующие аспекты: охрана остаточного зрения; особенности индивидуального развития ребенка; щадящий режим зрительной нагрузки; рациональное чередование физической нагрузки и отдыха, специальных упражнений, глаз в течение урока; использование специальных методов и принципов обучения двигательным действиям; система требований, которые предъявляются к ребенку на данном этапе его жизни.

#### **2.4.15 Профилактика травматизма.**

Систематический медицинский контроль и соблюдение мер по предупреждению травматизма на занятиях физкультурой является одним из условий эффективного учебно-воспитательного процесса в школе для детей с ограниченными зрительными возможностями. Работу по гигиеническому воспитанию и обучению детей с нарушенным зрением следует проводить не только во время урока, но и после уроков: во время экскурсий, туристических походов, соревнований и пр. Надо объяснять детям необходимость остерегаться всего, что может привести к травме, и проводить разъяснительную работу по охране остаточного зрения, соблюдению мер предосторожности на уроках по разделам: легкая атлетика, гимнастика, лыжная



подготовка, плавание, подвижные и спортивные игры, туристические походы, рекреативные занятия, спортивные соревнования и т.д.

### **III Практические вопросы организации реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта (79/34).**

#### **3.1 Организационная структура системы реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта.**

3.1 Организационная система структуры спорта слепых в России состоит из первичных физкультурно-спортивных организаций инвалидов (клубов, секций, школ), Федерации спорта слепых, которая через свои региональные отделения объединяет усилия первичных организаций и государственных органов в области физической культуры и спорта на уровне субъектов Российской Федерации (министерства и комитеты в субъектах РФ) и на федеральном уровне (Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ – Минспорттуризм).

##### **3.1.1 Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ.**

1. Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ (далее Минспорттуризм) – является органом государственной власти Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Минспорттуризм объединяет субъекты физической культуры и спорта Российской Федерации.

##### **3.1.2 К субъектам физической культуры и спорта в Российской Федерации относятся:**

1) физкультурно-спортивные организации, в том числе физкультурно-спортивные общества, спортивные клубы, центры спортивной подготовки, спортивные федерации.

2) образовательные учреждения, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта;

3) научные организации, осуществляющие исследования в области физической культуры и спорта;

4) Паралимпийский комитет России;

5) федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления, подведомственные этим органам организации;

6) профессиональные союзы в области физической культуры и спорта;

7) граждане, занимающиеся физической культурой, спортсмены и их коллективы (спортивные команды), спортивные судьи, тренеры и иные специалисты в области физической культуры и спорта в соответствии с перечнем таких специалистов, утвержденным федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

### **3.1.3 Федерация спорта слепых.**

Федерация спорта слепых (далее - Федерация) является общероссийской общественной физкультурно-спортивной организацией по виду спорта – спорт слепых.

Федерация и Региональные отделения Федерации спорта слепых осуществляют свою работу со Спортивными школами и Спортивными клубами.

### **3.1.4 Спортивные школы.**

Спортивная школа любого вида и наименования создается учредителем по собственной инициативе и регистрируется органом самоуправления в заявительном порядке.

Для работы с детьми-инвалидами должны создаваться детско-юношеские школы адаптивной физической культуры (ДЮШАФКИ) или адаптивные детско-юношеские спортивные школы (АДЮСШ). Такие спортивные школы должны открывать отделения различные по направлениям: для детей с нарушением зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата и интеллекта. Такие отделения могут быть открыты и на базе детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ).

Основной целью этих школ является адаптация детей-инвалидов средствами физической культуры и спорта к соревновательной жизни, демонстрации потенциала их духовных и физических возможностей.

### **3.1.5 Спортивный клуб.**

Спортивные клубы являются юридическими лицами, осуществляющими учебно-тренировочную, соревновательную, физкультурную и воспитательную деятельность, спортивные клубы осуществляют свою деятельность за счет собственных средств и иных не запрещенных законодательством Российской Федерации источников.

Спортивные и физкультурно-оздоровительные клубы для инвалидов создаются по месту жительства.

Деятельность клубов и секций координируется Федерацией спорта слепых. Федерация, в свою очередь, взаимодействует с Минспорттуризмом.

### **3.1.6 Организационная структура взаимодействия в системе реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта.**

Мировой и российский спорт слепых развиваются сегодня столь бурными темпами, что становится остро необходимым создание высокоэффективной и плодотворной системы взаимодействия между всеми структурами, участвующими в развитии спорта слепых: Минспорттуризмом, региональными государственными органами по физической культуре и спорту, Федерацией спорта слепых и ее региональными отделениями.

Залогом успешной работы общероссийской Федерации является активная и грамотная работа ее региональных отделений. Прежде всего, каждое отделение Федерации спорта слепых должно, на основе уставных документов Федерации и ее аккредитации в Минспорттуризме, формализовать свои отношения с региональным государственным органом, отвечающим за физическую культуру и спорт либо в виде соглашения (договора) о сотрудничестве, либо в виде региональной аккредитации и начать работу по организации государственного

финансирования Подобная формализация даст основания региональному отделению Федерации для ежегодного, заблаговременного (не позднее сентября-октября текущего года) вхождения в региональный государственный орган по физической культуре и спорту с проектом календарного плана спортивных мероприятий на будущий год.

Утверждение согласованного проекта календаря уполномоченным государственным органом по физической культуре и спорту дает региональному отделению Федерации основание не только просить, но и требовать у уполномоченного органа организации государственного финансирования запланированных мероприятий.

На основании календарного плана составляется Положение о проведении спортивных мероприятий по виду спорта (спорту слепых), в котором детально указываются условия проведения соревнований, в том числе финансовые (в соответствии с действующими нормативными документами Минспорттуризма). Затем Календарный план и Положение утверждаются Минспорттуризмом и Федерацией .

В течение года, в процессе исполнения Единого календарного плана по виду спорта (спорт слепых) и региональных календарных планов взаимодействие между задействованными в этом процессе структурами осуществляется в соответствии с руководящими документами Минспорттуризма и Федерации.

## **3.2 Организация финансирования деятельности региональной структуры Федерации спорта слепых, клуба, секции, основы фандрайзинга. Работа со средствами массовой информации.**

### **3.2.1 Введение.**

Современная физическая культура и современный спорт инвалидов являются быстроразвивающимися, технологичными и ресурсоемкими процессами. Новые методики реабилитации средствами физической культуры, стремительно развивающиеся виды спорта инвалидов требуют значительных материально-технических, организационно-методических, медицинских, информационных и

кадровых ресурсов, что, свою очередь, невозможно без соответствующего финансирования.

### **3.2.1 Государственное финансирование.**

Главное направление организации финансирования деятельности региональной структуры Федерации спорта слепых и входящих в нее структур – это работа с государством, а именно, с государственными органами по физической культуре и спорту в субъектах РФ и муниципальных образованиях.

«Закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации» достаточно четко распределяет финансовые обязательства государственных органов.

#### **3.2.1.1 К финансовым обязательствам муниципальных образований относятся:**

- 1) Обеспечение условий для развития на территориях муниципальных районов, поселений, городских округов физической культуры и массового спорта;
- 2) Организация проведения муниципальных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- 3) Обеспечение спортивных сборных команд муниципальных районов и городских округов, в том числе обеспечение их подготовки к региональным спортивным соревнованиям и их участия в таких спортивных соревнованиях.

#### **3.2.2.2 К финансовым обязательствам субъектов Российской Федерации относятся:**

- 1) Организация и осуществление региональных программ и проектов, и межмуниципальных программ и проектов в области физической культуры и спорта;
- 2) Организация проведения региональных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- 3) Обеспечение региональных центров спортивной подготовки
- 4) Материально-техническое обеспечение, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, финансовое, научно-методическое, медико-биологическое, медицинское и антидопинговое обеспечение спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации, в том числе обеспечение их подготовки к

межрегиональным спортивным соревнованиям, всероссийским спортивным соревнованиям и международным спортивным соревнованиям и их участия в таких спортивных соревнованиях

5) Обеспечение развития физической культуры и спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При этом нужно принимать во внимание, что все бюджетное финансирование является плановым и осуществляется в рамках существующих бюджетов по заблаговременно согласованным календарным планам и сметам. Не следует требовать от государственных органов финансирования вне утвержденного бюджета, который составляется минимум на 1 год, но следует приложить максимум усилий для того, чтобы финансирование запланированных спортивных мероприятий по спорту инвалидов было в этот бюджет включено.

### **3.2.3 К финансовым обязательствам Российской Федерации относятся:**

1) материально-техническое обеспечение, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, финансовое, научно-методическое, медико-биологическое, медицинское и антидопинговое обеспечение основного и резервного составов спортивных сборных команд Российской Федерации, а также участие в их подготовке к международным спортивным соревнованиям, Олимпийским играм и обеспечение их участия в таких соревнованиях;

2) обеспечение спортивных сборных команд Российской Федерации спортсменов-инвалидов, в том числе финансирование их подготовки к всероссийским спортивным соревнованиям и международным спортивным соревнованиям, Паралимпийским играм, Сурдлимпийским играм, Всемирным специальным олимпийским играм и участия в таких соревнованиях;

3) организация и проведение межрегиональных и всероссийских официальных физкультурных мероприятий;

4) участие в организации межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных мероприятий;

- 5) осуществление мер, направленных на противодействие использованию допинговых средств и (или) методов членами спортивных сборных команд Российской Федерации;
- 6) обеспечение деятельности федерального центра спортивной подготовки, научных учреждений, научных организаций в области физической культуры и спорта;
- 7) обеспечение проведения научных исследований федерального значения в области физической культуры и спорта, в том числе в области разработки спортивных изделий;
- 8) осуществление пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- 9) оформление и ведение спортивных паспортов;
- 10) обеспечение подготовки граждан допризывного и призывного возрастов по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта;
- 11) реализация программ развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, в том числе строительство и реконструкция объектов спорта.

### **3.2.3 Негосударственное и внебюджетное финансирование.**

Помимо государственного финансирования, региональные отделения Федерации спорта слепых, клубы и секции по видам спорта слепых обязательно должны использовать возможности, предоставляемые действующим законодательством Российской Федерации.

Наиболее действенным и эффективным современным способом привлечения негосударственного финансирования в современных условиях является фандрайзинг.

#### **3.2.3.1 Фандрайзинг.**

1. Понятие фандрайзинг.

Фандрайзинг, в общем случае, это сбор денег и пожертвований на проекты некоммерческих и благотворительных организаций.

Следует помнить, что не существует "магической" формулы для успешного фандрайзинга и никакого гарантированного способа получить деньги в ответ на просьбу о них. Фандрайзинг основан на определении потребностей вашей организации и их удовлетворении.

### **3.2.3.2 Работа с фондами.**

На сегодняшний день основным существенным источником финансовой поддержки общественного сектора являются зарубежные и российские донорские организации-грантодатели (фонды, корпорации, частные лица, выделяющие гранты НГО). Поэтому деятельность организаций по соисканию грантов занимает особое место в процессе фандрайзинга.

**Гранты** представляют собой безвозмездную помощь (обычно в виде денег, оборудования или оказания услуг), выделяемую организациям для решения конкретных задач (как правило, на конкурсной основе).

### **3.2.3.3 Собственная коммерческая деятельность**

Являясь по своей организационной форме общественными организациями, региональные отделения Федерации спорта слепых и иные структуры Федерации, в соответствии с действующим законодательством вправе вести коммерческую деятельность, направляя всю полученную прибыль на реализацию уставных целей, то есть на развитие спорта инвалидов по зрению. Одним из доступных сегодня видов собственной коммерческой деятельности является привлечение средств из рекламных бюджетов коммерческих структур на проведение спортивных мероприятий по спорту слепых.

### **3.2.3.4 Сбор членских взносов**

В соответствии с Уставом Федерации спорта слепых, возможность внесения членских взносов предусмотрена. Однако сегодня практически эта не применяется в силу низкой материальной обеспеченности членов Федерации.



Вместе с тем, возможно, что в будущем, по мере роста материальных возможностей членов Федерации, сбор взносов будет осуществляться, в том числе – на уровне региональных отделений Федерации спорта слепых.

### **3.2.4 Работа со средствами массовой информации СМИ**

Важнейшим фактором обеспечения успешной работы любой некоммерческой общественной организации является налаживание тесных связей со средствами массовой информации (особенно-электронными), в том числе – с региональными и местными СМИ. Своевременное и полноценное освещение деятельности нашей организации в средствах массовой информации решает сразу несколько задач.

Во-первых, всестороннее информирование общественности о проблемах и успехах спорта слепых – это важнейший шаг к установлению социальной справедливости. Героями нашего времени.

Во-вторых, спорт инвалидов, донесенный до широких масс общественности, может стать мощным воспитательным фактором для молодежи.

В - третьих, именно информационная поддержка может стать решающим доводом для коммерческих структур, способных материально поддержать спорт инвалидов.

## **7. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Календарный график учебного процесса по программе повышения квалификации определяется расписанием учебных занятий, при наборе группы на обучение.

## **8. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **8.1. Материально-технические условия**

Тренажерный зал, специальные тренажеры, спортивное оборудование для слепых, спортивный инвентарь и т.д.

## 8.2. Учебно - методическое и информационное обеспечение

- печатные раздаточных материалах для слушателей;
- учебных пособиях, изданных по отдельным разделам программы;
- профильной литературе;
- отраслевых и других нормативных документах;
- электронных ресурсах и т.д.

### Список литературы

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
3. Постановление Правительства города Москвы от 17.02.09 № 115-ПП «О годе равных возможностей в городе Москве и стратегии повышения качества жизни инвалидов в городе Москве на период до 2020 года»
4. Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
6. Постановление Правительства города Москвы от 17.02.09 № 115-ПП «О годе равных возможностей в городе Москве и стратегии повышения качества жизни инвалидов в городе Москве на период до 2020 года»
7. Ермаков В.П., Якунин Г.А. Основы тифлопедагогики. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения. - М., 2013
8. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование .Автор -составитель А.В. Царик ;п/ред. П.А.Рожков.- М.:Советский спорт, 2014г,1272 с.
9. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативное правовое и методическое регулирование – М.:Спорт, 2018.-1144 с.
10. Царик А.В. Культура тела и духа.-М.: сов св,2015.-197 с.

11. Корбетт МД. Как обрести хорошее зрение без очков (перевод). -СПб..
12. Литвак А.Г. Психология слепых и слабовидящих. - СПб.
13. Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушенным зрением: Метод, рекомендации для учителей, воспитателей, родителей. - СПб., 2011.
14. Солнцева Л.И. Тифлопсихология детства. - М., 2000.
15. Толмачев Р.А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих. - М.: Советский спорт, 2004.
16. Шкарлова С. И., Романовский В.Е. Близорукость, дальнозоркость, астигматизм. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.
17. Коваленко Б. И., Коваленко Н. Б., Куличева Н. И. Тифлопедагогика. М., «Педагогика».
18. Нормативные и руководящие документы по реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта. Москва, «Советский спорт», 2005 г.
19. Паралимпийский вестник. Выпуск 6. Москва, «Советский спорт», 2009 г.
20. Паралимпийский вестник. Выпуск 8. Москва, «Советский спорт», 2010 г.
21. Молчкова Л.В. Фандрайзинг как основной компонент деятельности некоммерческой организации. Москва 2006 г.
22. Учебные фильмы по программе «Реабилитация инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта»:
  1. Настольный теннис для незрячих (Шоудаун);
  2. Голбол. Вид спорта для инвалидов по зрению.
23. Учебно-методическое пособие по повышению квалификации специалистов по реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта.

### **9.3. Кадровые условия**

К реализации программы привлекаются сотрудники КСРК из числа преподавательского состава, а также специалисты и практики, чья профессиональная деятельность с реабилитацией инвалидов.

## **10. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

(формы аттестации, оценочные материалы, методические материалы)

Оценка качества освоения программы осуществляется аттестационной комиссией в виде междисциплинарного экзамена в письменной форме на основе пятибалльной системы оценок по основным разделам программы.

Перечень разделов и вопросов, выносимых на междисциплинарный экзамен, приведен в приложении А.

Слушатель считается аттестованным, если имеет положительные оценки (3, 4 или 5) по всем разделам программы, выносимым на экзамен.

Приложение

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Реабилитация инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта

**Цель:** получение новых знаний, изучение новых технологий, обучение новым методам работы с инвалидами по зрению; формирования и развития у слушателей интеллектуальных и практических знаний и умений, позволяющих проводить реабилитационную работу с инвалидами по зрению.

**Категория слушателей** – специалисты по реабилитации инвалидов по зрению со средним профессиональным и высшим профессиональным образованием (педагоги, работники культуры и специалисты в области физической культуры и спорта).

**Срок обучения** – 72 часа.

**Режим занятий** – 6 часов в день.

№ пп	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			лекции	практика	
1	Спорт высших достижений инвалидов по зрению	9	5	4	-
2	Организационная структура системы реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта	4	4	-	-
3	Медико-биологические и психологические аспекты реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта	5	5	-	зачет
4	Виды спорта слепых	43	27	16	зачет
5	Основы финансирования деятельности региональной структуры Федерации, клуба, секции, основы фандрайзинга. Работа со средствами массовой информации	5	5	-	-
	Итоговый зачет	6	6	-	-
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>52</b>	<b>20</b>	<b>-</b>

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В ПРОГРАММУ**

**Реабилитация инвалидов по зрению  
средствами физической культуры и спорта**

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:  Подпись лица, внесшего изменения	