

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО «Мелитопольский государственный университет»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СОСТАВЛЕНИЯ ТИПОВОЙ  
ПРОГРАММЫ ПО АДАПТИВНОМУ СКАЛОЛАЗАНИЮ ДЛЯ СТУДЕНТОВ  
С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ  
ЗДОРОВЬЯ

Мелитополь – 2023

Рецензенты:

О.Е. Афанасьев – доктор географических наук, доцент, профессор Высшей школы туризма и гостеприимства РГУТИС

С.Ф. Дзагоев – заведующий кафедрой, кандидат экономических наук, доцент, Почетный работник сферы образования Российской Федерации.

Настоящие методические рекомендации разработаны в целях популяризации скалолазания как средства абилитации и социализации студенческой молодежи с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН .....	6
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА.....	7
2.1 Понятие о скалолазании .....	7
2.2 Общая характеристика спортивного снаряжения.....	7
2.3 Общая характеристика спортивных тренировок .....	8
2.4 Техничко-тактическая подготовка .....	8
2.5 Специальная физическая подготовка.....	9
2.6 Общая физическая подготовка .....	10
2.7 Медицинская подготовка .....	12
2.8 Психологическая подготовка.....	12
3 ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ НА СКАЛОДРОМЕ .....	13
4 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН (пример для заполнения).....	15
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИИ .....	19

## ВВЕДЕНИЕ

Адаптивное скалолазание как вид адаптивного спорта доступно для занятий инвалидам различных нозологических групп (с нарушением зрения или слуха, с ментальными нарушениями, с РАС, с последствиями ДЦП и др.) и возраста, а также занимающимся с различным уровнем физической подготовленности. Скалолазание как вид спорта развивает координацию, технику и пластику движений, тренирует силу и общую выносливость человека, т.к. задействованными оказываются все группы мышц (включая и те, о которых человек в обычной жизни даже не подозревает).

Занятия адаптивным скалолазанием позволяют улучшить качество и амплитуду движений у лиц с ОВЗ, повысить скоординированность движений конечностей, увеличить мышечную силу. Выполнение упражнений в подвешенном состоянии помогает снять нагрузку с суставов нижних конечностей, улучшить работу вестибулярного аппарата научиться центрировать или частично центрировать свое тело. У занимающихся скалолазанием повышается концентрация, они становятся внимательней, смелее в принятии решений, улучшается качество и динамика ходьбы, осанка. Занятия проводятся с использованием самого современного оборудования. И самое главное, заниматься скалолазанием можно круглый год (несмотря на капризы погоды).

Цель курса – максимальная реализация способностей студенческой молодежи с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в скалолазании. Основные задачи курса:

- укрепление и повышение состояния здоровья;
- всесторонняя физическая подготовка;
- воспитание высоких нравственных качеств;
- получение теоретических знаний и практического просвещения;
- формирование навыков самоконтроля за состоянием здоровья.

Основными формами учебной деятельности являются теоретические и практические занятия на стенде искусственного рельефа в спортзале Мелитопольском государственного университета (Скала-1), учебно-тренировочные сборы на скалах Республики Крым; участие в соревнованиях по адаптивному скалолазанию, индивидуальные занятия с одаренными детьми. Успехи выступления кружковцев на соревнованиях в основном определяются по трем факторам:

- техническим мастерством участника соревнований;
- пониманием тактики соревнований;
- состоянием каждого участника соревнований;
- физическим, духовным и психологическим.

Учебный материал программы состоит из теоретических и практических разделов, изложенных в соответствии с содержанием работы в кружках начального, основного, высшего уровня обучения. Это позволит инструкторам выработать единый комплексный подход к оценке тренировочного процесса. Современная система подготовки скалолаза сложная система со многими факторами, включает в себя цель, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия, обеспечивающие достижение максимальных показателей, а также организацию педагогического процесса подготовки к занятиям.

Как многокомпонентная система, подготовка в адаптивное скалолазание включает: спортивную тренировку, соревнование как средство реализации подготовки; внутренировочные и внесоревновательные факторы, повышающие результативность тренировок и участия в соревновании. Учебные программы основываются на проведении теоретических и практических занятий, которые состоят из физических упражнений и используются в целях развития и усовершенствования психофизических способностей лиц с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья. Программа первого года обучения уровня рассчитана на 1 год (начальный уровень) – 324 ч/год (9 ч/нед).

## 1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Количество часов			
		Всего	Теоретические	Практические	
				в помещении	на местности
	Общее понятие о скалолазании	2	2	-	-
	Общая характеристика спортивного снаряжения	2	2	-	-
	Общая характеристика спортивных тренировок	2	2	-	-
	Технико-тактическая подготовка	104	8	66	30
	Специальная физическая подготовка	52	-	38	14
	Индивидуальная физическая подготовка относительно ОВЗ и инвалидности	46	2	30	14
	Основы первой медицинской помощи	14	6	4	4
	Психологическая подготовка	32	6	20	6
	Тренировочные сборы	70	-	-	70
	<b>Всего</b>	<b>324</b>	<b>28</b>	<b>158</b>	<b>138</b>

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

2.1 Понятие о скалолазании (2 ч.). История развития скалолазания. История развития скалолазания как вида спорта. Краткий обзор развития скалолазания. Выдающиеся скалолазы мира.

Достижения российских скалолазов на международных соревнованиях. Развитие скалолазания в РФ. Достижения российских скалолазов на чемпионатах мира и Европы. Создание Федерации альпинизма и скалолазания и Международного Союза Альпинистских Ассоциаций (UIAA).

Правила безопасности в скалолазании. Требования к технике безопасности на занятиях и соревнованиях. Организация и требования, предъявляемые к страхованию. Виды и приемы страхования. Меры предосторожности во время тренировочных занятий с целью предотвращения несчастных случаев. Профилактика травматизма.

Место занятий, снаряжение и инвентарь. Оснащение специализированных спортзалов. Структура стендов искусственного рельефа. Изменение рельефа. Моделирование тренировочных трасс. Снаряжение для скалолазания, правила его хранения и использования.

Основные направления и тенденции развития современного скалолазания. Анализ высшего спортивного мастерства в скалолазании, ведущие тенденции его развития. Новые направления в технике, тактике, методике тренировок, правилах соревнований, разработке спортивного снаряжения и тренировочного инвентаря. Важнейшие национальные и международные соревнования.

Физическая, техническая, тактическая, психологическая и интегральная подготовка. Взаимосвязь этих видов подготовки. Значение отдельных видов подготовки в скалолазании. Типовые задачи, средства, методы каждого вида подготовки, их влияние на повышение спортивных достижений.

2.2 Общая характеристика спортивного снаряжения (2 часа). Страховочная система. Страховочные устройства – карабин, крэшпад, скальные туфли. В комплект приспособлений скалолаза обязательно входит верёвка – спасательный круг для утопающего. Обычная верёвка здесь никак не подойдёт, необходимы

динамические верёвки, то есть при резком рывке, она удлиняется и поглощает часть усилий.

Там, где разорвалась бы статическая веревка, динамическая выдерживает и обеспечивает страховку и безопасность при случайном лишении опоры. Самые лучшие верёвки одновременно и прочные, и максимально лёгкие, что немаловажно для скалолазов.

2.3. Общая характеристика спортивной тренировки (2 часа). Понятие о спортивной тренировке. Цели, задачи, основные принципы и содержание спортивной тренировки. Характерные особенности спортивной тренировки. Понятие о физических качествах и методах их развития.

Значение планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективная, текущая и оперативная. Содержание и документы планирования. Методика ведения спортивного ежедневника.

Анализ динамики проводится на основании клинических и биомеханических исследований:

- клинико-неврологического тестирования;
- шкала спастичности Эшворда;
- количественной оценки общих моторных функций;
- шкала GMFM-88;
- оценки моторики рук с использованием системы классификации мануальных способностей MACS;
- биомеханического исследования опорно-двигательного аппарата;
- F-scan;
- динамика, 2D видеоанализ ходьбы, стабилметрия.

2.4 Техничко-тактическая подготовка (104 часа). Понятие о технике и тактике скалолазания. Взаимосвязь техники и тактики. Индивидуальные особенности в технике. Качественные показатели тактики: быстрота и гибкость тактического мышления, выбор адекватных технических элементов и своевременное выполнение нужных движений. Анализ техники основных положений и движений Особенности тактики прохождения трасс



разнообразного характера. Основные положения и движения. Сочетание разных технических элементов. Усовершенствование техники передвижения по скале и стенду искусственного рельефа. Совершенствование техники и тактики скоростной лазки в режиме парной лазки. Выступление в тренировочных и официальных соревнованиях. Практика судейства.

Таблица 1. Основные задачи и методы тактической подготовки скалолазов

<b>Задача</b>	<b>Методы</b>
Выбор подходящих технических элементов во время прохождения скоростных и сложных трасс	Определение рационального порядка движений при осмотре трасс с последующим прохождением трасс согласно расписанию, анализ ошибок и корректировка порядка
Коррекция движения во время прохождения трасс	Прохождение сложных трасс после осмотра схемы трассы или после демонстрации прохождения более опытным участником
Распределение сил при прохождении трассы, выбор позиции для отдыха, а также темпа при прохождении разных участков трассы	Прохождение трасс, составленных из участков разной трудности (от простых до слишком сложных); отработка отдельных участков с последующим прохождением всей трассы
Выбор позиции для «вщелкивания» веревки для страхование в промежуточные пункты страхования	Обзор и прохождение трасс с нижним страхованием. (При составлении трасс предполагается несколько вариантов позиций для «защелкивания»).

2.5 Специальная физическая подготовка (54 часа). Упражнения для развития скоростных качеств. Бег на скорость 30, 60 и 100 м; бег с внезапным изменением направления; бег с ускорением по сигналу. Скоростное ведение мяча

(баскетбольного, волейбольного) одной рукой; быстрые передачи мяча в парных упражнениях, на месте и во время ходьбы или бега. Прыжки со скакалкой с двумя или тремя оборотами за один подскок; прыжки в длину с разбега или с места; прыжки с высоким подниманием колен к груди. Скоростные подтягивания на поперечине за интервал времени (10 сек.). Скоростной подъем на руках по наклонной лестнице; на наклонной лестнице подъем перехватыванием двух рук одновременно.

Упражнения для развития силы. Подтягивание на поперечине на двух и одной руке, на двух поперечинах разной высоты (одна рука выше другой); подтягивание на планках разной ширины; удержание тела в конечной точке подтягивания на двух и одной руке. Висы на поперечине и планках с грузом, на планках разной ширины на одной и двух руках. Подъем по наклонной лестнице с помощью рук с отягощением. Передвижение по скале или стенду искусственного рельефа только с помощью рук. Лазание по коротким и сложным трассам (болдеринг). Гибка и разгибание рук в упоре лежа, в стойке на руках, в упоре на брусках; приседания на двух (одной) ноге. Сословная тяга гири или гиперэкстензия.

Упражнения для развития выносливости. Бег по пересеченной местности 1 – 3 км. Плавание разнообразными способами 100 – 300 м. Висы на прямых и изогнутых руках на поперечине и планках. Подтягивание на поперечине на двух руках. Удержание тела в конечной точке подтягивания на двух руках.

Лазание по длинным трассам средней сложности с короткими паузами для отдыха, по простым трассам с фиксацией разных положений тела.

Упражнения по развитию гибкости. Маховые движения ногами в разных плоскостях, маховые и круговые движения руками с максимальной амплитудой. Наклоны туловища вперед, назад, в сторону из разных положений. Мост со стойки на руках, из положения лежа на спине, наклоном назад. Упражнения на гимнастической стремянке, направленные на увеличение подвижности в суставах; упругие покачивания в положении выпада. Шпагаты и полушпагаты. Упражнения по хатха-йоге: "плуг", "лотос", "бабочка". Упражнения по развитию координации. Спортивные игры, акробатика, прыжки на батуте.

2.6 Общая физическая подготовка (60 часов). Упражнения для развития скоростных свойств. Бег на скорость 30, 60 и 100 м; бег с внезапным изменением направления; бег с ускорением по сигналу. Скоростное ведение мяча (баскетбольного, волейбольного) одной рукой; быстрые передачи мяча в парных упражнениях, на месте и во время ходьбы или бега. Прыжки со скакалкой с двумя или тремя оборотами за один подскок; прыжки в длину с разбега или с места; прыжки с высоким подниманием колен к груди. Скоростные подтягивания на поперечине за интервал времени (10 сек.). Скоростной подъем на руках по наклонной лестнице; на наклонной лестнице подъем с перехватом двух рук одновременно.

Упражнения для развития силы. Подтягивание на поперечине на двух и одной руке, на двух поперечинах разной высоты (одна рука выше другой); подтягивание на планках разной ширины; удержание тела в конечной точке подтягивания на двух и одной руке. Висы на поперечине и планках с грузом, на планках разной ширины на одной и двух руках. Подъем по наклонной лестнице с помощью рук с отягощением. Передвижение по скале или стенду искусственного рельефа только с помощью рук. Лазание по коротким и сложным трассам (болдеринг). Гибка и разгибание рук в упоре лежа, в стойке на руках, в упоре на брусках; приседания на двух (одной) ноге. Сословная тяга гири или гиперэкстензия (перегиб, перерастяжение).

Упражнения на развитие выносливости. Бег по пересеченной местности 1-3 км. Плавание разными способами 100-300 м. Висы на прямых и изогнутых руках на поперечине и планка. Подтягивание на поперечине на двух руках. Удержание тела в конечной точке подтягивания на двух руках. Лазание по длинным трассам средней сложности с короткими паузами для отдыха, по простым трассам с фиксацией разных положений тела.

Упражнения по развитию гибкости. Маховые движения ногами в разных плоскостях, маховые и круговые движения руками с максимальной амплитудой. Наклоны туловища вперед, назад, в сторону из разных положений. Мост со стойки на руках, из положения лежа на спине, наклоном назад. Упражнения на гимнастической стремянке, направленные на увеличение подвижности в

суставах; упругие покачивания в положении выпада. Шпагаты и полушпагаты. Упражнения по хатха-йоге: "плуг", "лотос", "бабочка".

Упражнения по развитию координации. Спортивные игры, акробатика, прыжки на батуте.

2.7 Основы медицинской подготовки (16 часов). Построение и функции человеческого организма. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Принципы спортивной физиологии. Воздействие систематических занятий спортом на организм человека.

Гигиена, закаливание, режим, питание спортсмена. Представление о гигиене и санитарии. Гигиена тела, полости рта и зубов. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим работы и отдыха. С Режим работы и отдыха. Значение, основные правила закалки. Представление о рациональном питании и общих затратах энергии в течение суток. Особенности питания спортсменов во время тренировочных сборов и соревнований. Системы питания, их влияние на развитие физических свойств.

Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, первая помощь, восстановительные средства в спорте. Основные понятия о врачебном контроле. Самоконтроль на занятиях спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. Предупреждение инфекционных заболеваний на занятиях спортом. Виды и причины спортивного травматизма. Первая помощь при несчастных случаях. Противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Общее представление о восстановительных средствах. Виды восстановительных средств.

2.8 Психологическая подготовка (34 часа). Психологическая подготовка – одна из важнейших сторон подготовки скалолаза. Формирование мотивации для занятий скалолазанием. Воспитание волевых свойств. Аутогенная тренировка. Совершенствование скорости реагирования. Регуляция психологической напряженности. Управление предстартовым состоянием спортсмена. Методы психологической подготовки.

### 3. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ НА СКАЛОДРОМЕ

Скалодром – это искусственное сооружение для скалолазания, имитирующее рельеф гор и скал. Зацеп – спортивный снаряд для скалолазания в виде искусственно созданного камня различной величины и формы, представляющий собой в совокупности имитацию природного рельефа. Занятия по скалолазанию состоят из прохождения спортсменами дистанции на искусственном рельефе.

Виды скалолазания:

- траверс: трассы вдоль искусственного рельефа, либо вдоль скалы 1–1.5 метра в высоту с применением гимнастической страховки;
- боулдеринг: серия коротких, но предельно сложных трасс, 4–5 метров в высоту с гимнастической страховкой;
- джампинг: трассы на скорость, переход с одного зацепа на другой посредством прыжков.

Общие правила занятий на скалодроме:

- Лазание на скалодроме разрешается только при наличии страховочной системы.
- Проведение тренировок на скалодроме разрешено только с использованием исправного снаряжения (страховочного устройства, обвязки, веревки, карабинов, оттяжек), отвечающего требованиям безопасности (ГОСТ, UIAA, CE). Надежность снаряжения должна быть подтверждена соответствующими сертификатами. Инструктор вправе запретить использование того или иного снаряжения при подозрении на неисправность или угрозу безопасности.
- Находиться на скалодроме и проводить тренировки разрешается только в присутствии инструктора.
- Приступать к лазанию на скалодроме можно только после разминки.

Основные требования безопасности на занятиях во время занятия:

1. Участник одной рукой всегда должен держаться за зацеп. При необходимости инструктор помогает переставлять руки.

2. Не допускать перекрестных хватов при выполнении упражнений на скалодроме.

3. При необходимости следует поддерживать участника за спину.

4. При передвижении в бок не допускать перекрестных движений рук и ног.

5. При обучении новым элементам необходимо учитывать индивидуальные физические возможности и особенности восприятия.

6. Следует соотносить степень оказания помощи и сложности упражнений с той степенью развития, на которой в данный момент находится участник.

**4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
(пример для заполнения)

№	Дата проведения	Количество часов	Содержание работы (на каждое занятие)
1.	<b>Общее понятие о скалолазании</b>		
			История развития скалолазания. Достижения выдающихся скалолазов. Правила безопасности в скалолазании. Место занятий, снаряжения и инвентарь. Основные направления и тенденции развития современного скалолазания.
2.	<b>Общая характеристика спортивного снаряжения</b>		
			Понятие о спортивном снаряжении. Виды спортивного снаряжения. Способы использования снаряжения.
3.	<b>Общая характеристика спортивных тренировок</b>		
			Понятие о спортивной тренировке. Значение планировки. Цель, задачи, основные принципы планирования
4.	<b>Технико-тактическая подготовка</b>		
4.1			Теория. Понятие о технике и тактике скалолазания.
4.2			Практика. Качественные характеристики тактики прохождения трасс на скорость.
4.3			Практика. Качественные характеристики тактики прохождения трасс на скорость.
4.4			Теория. Особенности тактики прохождения трасс разнообразного характера.
4.5			Практика. Качественные характеристики тактики: скорость и гибкость маршрутах

4.6			Практика. Качественные характеристики тактики: скорость и гибкость маршрутах.
4.7			Практика. Основные положения туловища и хваты.
4.8			Теория. Качественные показатели тактики и тактического мышления.
4.9			Практика. Основные положения туловища и хват рук.
4.10			Практика. Основные положения туловища и позиция ног.
4.11			Практика. Выбор адекватных зацепов при прохождении маршрута.
4.12			Теория. Индивидуальные особенности в технике передвижения по искусственному рельефу (скалодрому).
4.13			Практика. Усовершенствование техники передвижения по искусственному рельефу (скалодрому).
4.14			Практика. Усовершенствование техники передвижения по искусственному рельефу (скалодрому).
4.15			Практика. Определение рационального расписания движений при осмотре трасс из последующим следованием.
4.16			Практика. Определение рационального расписания движений при осмотре трасс из последующим следованием.
4.17			Практика. Анализ техники основных положений и движений.
4.18			Практика. Распределение сил при прохождении трассы на скорость.
4.19			Практика. Распределение сил во время прохождения трассы



			скорость.
4.20			Практика. Сочетание разных технических элементов для прохождения трассы.
4.21			Практика. Сочетание различных технических элементов для прохождения трассы.
4.22			Практика. Распределение сил под время прохождения трассы на сложность.
4.23			Практика. Распределение сил при прохождении трассы на сложность.
4.24			Практика. Обзор и прохождение трасс с нижней страховкой.
4.25			Практика. Обзор и прохождение трасс с нижней страховкой.
4.26			Практика. Отработка участков врозь со следующим прохождением всей трассы.
4.27			Практика. Отработка участков врозь с последующим прохождением всей трассы.
4.28			Практика. Выбор адекватных технических элементов при прохождении скоростных и сложных трасс
4.29			Практика. Прохождение сложных трасс после осмотра схемы трассы
4.30			Практика. Прохождение сложных трасс после осмотра схемы трассы
4.31			Практика. Во время прохождения трасс используется несколько вариантов позиций для «защелкивание».
4.32			Практика. Использование несколько вариантов позиций для «защелкивание».

4.33			Практика. Использование разных вариантов хватовых позиций.
4.34			Практика. Прохождение трасс на скорость.
4.35			Практика. Прохождение трасс на скорость.
4.36			Практика. Прохождение трасс, составленных из участков разной трудности.
4.37			Практика. Прохождение трасс, составленных из участков разной трудности.
4.38			Практика. Прохождение трасс на сложность.
4.39			Практика. Прохождение трасс на сложность.
5.	<b>Специальная физическая подготовка</b>		
5.1			Практика. Упражнения для развития скоростных свойств. Бег на скорость с внезапной изменением направления; бег с ускорением по сигналу.
5.2			Практика. Скоростное ведение мяча (баскетбольного, волейбольного) одной рукой; быстрые передачи мяча в парных упражнениях, на месте и во время ходьбы или бега.
5.3			Практика. Прыжки со скакалкой с двумя или тремя оборотами за один подскок; прыжки в длину с разбега или с места; прыжки с высоким подниманием колен к груди.
5.4			Практика. Скоростной подъем на руках по наклонной лестнице; на наклонной лестнице подъем с перехватом двух рук одновременно.

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИИ

1. Айзиков, Г.С. Лечебная физкультура при паралитических заболеваниях у детей / Айзиков Г.С, Манович З.Х. – М.: Медицина, 1973. – 208 с.
2. Акош, К. Помощь детям с церебральным параличом: кондуктивная педагогика / Акош К., Акош М. – М.: Медицина, 1994. – 195 с.
3. Анохин, П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса / Анохин П.К. – М.: Медицина, 1968. – 124 с.
4. Антонович, И.И., Спортивное скалолазание. / И.И. Антонович – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 70с.
5. Ашмарин, Б.А., Теория и методика физического воспитания: Учеб. Пособие для студентов пед. ин-тов и пед. уч-щ по спец. «Нач. воен. подготовка и физвоспитание» и «Физ. культура». / Б.А.Ашмарин, Б.Н. Минаев; под ред. Б.М. Шияна – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.
6. Бабенкова, Р.Д., Трофимова Г.В. Занятия по развитию движений у детей с нарушением слуха в дошкольных учреждениях // Методические рекомендации. – М., 1973.
7. Бадалян, Л.О. Детские церебральные параличи / Бадалян Л.О., Журба Л.Т. – Киев: Здоровья, 1988. – 328 с.
8. Бажуков, С.М. Здоровье детей – общая забота. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 148 с.
9. Байкина, Н.Г., Сермеев Б.В. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих. – М.: Советский спорт, 1991. – 243 с.
10. Байкина, Н.Г., Мутьев А.В., Крет Я.В. Влияние потери слуха на адаптационные и реабилитационные процессы глухих подростков //Адаптивная физическая культура. – СПб., 2002, № 4(12). – С. 14-18.
11. Байковский, Ю.В. Особенности формирования и классификация горных не олимпийских видов спорта. – М.: Вертикаль, 2005. – 54 с.

12. Барков, В.А., Педагогические исследования в физическом воспитании. В.А.Барков – М.: Гродненский государственный университет им. Я.Купалы, 1995. – 68с.
13. Башина, В.М. Ранний детский аутизм – Интернет ресурс. [Режим доступа] : [//www.autist/narod/bashina](http://www.autist/narod/bashina). НТМ.
14. Беленович, В.В. Обучение в физическом воспитании / Беленович В.В. - М.: Физкультура и спорт, 1985. – 134 с.
15. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности /Бернштейн, Н.А. – М.: Медицина, 1966. – 350 с.
16. Блюмберг, Г.С. Изменения клинико-электрофизиологических показателей у больных детским церебральным параличом при воздействии СМТ-терапии на центральные структуры / Блюмберг Г.С, Григорьева Н.С, Резникова Е.И. // Тезисы докладов 2-й Всесоюзной конференции. – Евпатория, 1988. – С. 174-175.
17. Богданов, О.В. Физиология человека / Богданов О.В., Пинчук Д.Ю., Михайленок Е.Л. – М.: Наука, 1990. – 262 с.
18. Боскис, Р.М. Глухие и слабослышащие дети. – М.: Педагогика, 1963. – 29 с.
19. Бурыгина, А.Д. Изменение биоэлектрической активности двусуставных мышц бедра у больных с диплегической формой ДЦП / Бурыгина А.Д. // Неврология и психиатрия. – 1980. – Т. 77, №10. – С. 182-187.
20. Быковская, Е.Ю. О повышении эффективности физиотерапии для уменьшения отставания физиологического развития детей с диагнозом ДЦП. // Росс. физиол. журнал. им. И.М. Сеченова. Т. 90. №8. Приложение. Часть 2. / Тез. докл. XIX съезда физиологов в Екатеринбурге 19-24.09.2004 г. – С. 356.
21. Выготский, Л.С Вопросы воспитания слепых, глухонемых и умственно отсталых детей. – М., 1924. – 45 с.
22. Голощекина, М.П. Средства и формы с детьми по развитию движения – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 134 с.
23. Гросс, Н.А. Оптимизация физических нагрузок с учетом функционального состояния при двигательной реабилитации детей с

нарушением опорнодвигательного аппарата: автореф. дис.... канд. пед. наук / Гросс Н.А. – М., 1999. – 24 с.

24. Гросс, Н.А. Проблемы двигательной реабилитации детей с отклонениями в развитии // Специальная Олимпиада России-2005: материалы 6-ой Всерос. науч.-практ. конф., г. Челябинск, 28-30 сент. 2005 г. – Челябинск, 2005. – С. 56-59.

25. Гросс, Н.А. Оптимизация процесса реабилитации детей-инвалидов средствами физической культуры / Гросс Н.А., Гончарова Г.А., Горбунова, Е.А. // Образование и инвалидность: нормативно-правовые аспекты: материалы конф. – М., 2005. – С. 65-68.

26. Гросс, Н.А. Реабилитация опорно-двигательных функций у детей-инвалидов с использованием элементов физической культуры и спорта / Гросс Н.А., Гросс, Ю.А., Горбунова Е.А. // Подходы к реабилитации детей с особенностями развития средствами образования. – М., 1996. – С. 332-339.

27. Гросс, Н.А. Развитие двигательных навыков у детей с ограниченными возможностями / Гросс Н.А., Гросс Ю.А., Шарова Т.Л. // Сборник научных трудов и проектных материалов. – М., 1997. – С. 132-134.

28. Гросс, Н.А. Применение физических упражнений с учетом функционального состояния детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата/ Гросс Н.А. // Лечебная физкультура для дошкольников и младших школьников. – 2005. - №2., С. 26-34.

29. Гросс, Ю.А. Применение тренажерных устройств в процессе реабилитационных занятий физическими упражнениями детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: автореф. дис. канд. пед. наук / Гросс Ю.А. – М., 1998. – 24 с.

30. Детский церебральный паралич: диагностика и коррекция когнитивных нарушений/М-во здравоохранения и соц. развития РФ, РАМН, Науч. центр здоровья детей, Рос. нац. исслед. мед. ун-т им. Н. И. Пирогова. – 2012 – 168 с.

31. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. – М.: Советский спорт, 2002. – 376 с.

32. Ефименко, Н.Н., Сермеев Б.В. Содержание и методика занятия физкультурой с детьми, страдающими церебральным параличом. – М., 2001 – 45 с.
33. Захаров, П.П., Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учебник для инструкторов альпинизма. / П.П. Захаров, П.П., Т.В Степенко – М.: - Физкультура и спорт. – 1989. – .127с.
34. Инклюзивное образование детей с ограниченными возможностями здоровья в Вологодской области: состояние, перспективы, пути развития: монография / Череповец. гос. ун-т. [О.А. Апуневич и др.; под ред. О.А. Денисовой]. Череповец: ЧГУ. – 2016. – 224 с.
35. Кафидов, И.Н., Алексеева С.И. Адаптивная физическая культура в реабилитации детей с церебральным параличом // Учебное пособие. Москва, 2017. – 345 с.
36. Качесов, В. А. Основы интенсивной реабилитации. ДЦП/В. А. Качесов. – 2005. – 45 с.
37. Крет, Я.В. Коррекция психофизического развития глухих детей старшего дошкольного возраста: Автореф. дис.... канд. психол. наук. — Киев, 2000.
38. Кузьмичева, Е.П. Развитие слуха у детей: Учебное пособие для педагогических институтов – М.: Педагогика,1984. – 68 с.
39. Курамшин, Ю.Ф., Теория и методика физической культуры: Учебник. - 3-е изд., стереотип. / Ю.Ф.Курамшин, М.: Советский спорт, 2007. – 464с.
40. Лодгорбунских, З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. – Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
41. Максименко, А.М., Теория и методика физической культуры: учебник. / А.М. Максименко - М.: Физическая культура, 2005. – 544с.
42. Малкин, В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001. – 345 с.
43. Мамайчук, И. И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии/И. И. Мамайчук. – 2003-2006. – 32 с.

44. Мастюкова, ЕМ. Физическое воспитание детей с церебральным параличом. – М., 1991. – 158 с.
45. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (Общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт. – 1991. – 543 с.
46. Матвеев, Л.П., Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х т.). / Л.П. Матвеев -М.: Физкультура и спорт, 1976. – 45 с.
47. Методические рекомендации в помощь педагогическому всеобучу родителей; физическое воспитание школьника в семье /Составил А.А. Шадрин. – Курган, 1986. – 32 с.
48. Минаева, Б.Н., Шиян, Б.М. Основы методики физического воспитания школьников: Учебное пособие – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 231 с.
49. Немкова, С. А. Детский церебральный паралич: современные технологии в комплексной диагностике и реабилитации когнитивных расстройств // С. А. Немкова. – 2013. – 145 с.
50. Немкова, С. А. Когнитивные нарушения при детском церебральном параличе/С. А. Немкова. – 2013. – 65 с.
51. Немкова, С. А. Современные принципы ранней диагностики и комплексного лечения перинатальных поражений центральной нервной системы и детского церебрального паралича // С. А. Немкова, Н. Н. Заваденко, М. И. Медведева. – 2013. – 68 с.
52. Никитина, М.И. Сурдопедагогика: Учебное пособие для педагогических институтов – М.: Просвещение, 1989. – 67 с.
53. Новиков, Н.Т., Обеспечение безопасности скалолаза. / Н.Т. Новиков, А.В. Пахомова – М.: СПбГУ. – 1999. – 50 с.
54. Новиков, Н.Т., Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах). Учебно-методическое пособие СПбГУ. / Н.Т. Новиков – М.: СПбГУ. – 2000. – 106 с.

55. Основы логопедии: Учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности «Педагогика и психология (дошкольников)» // Фишечева Т.Б., Чевелева Н.А., Чиршина Г.В. – М.: Просвещение, 1989. – 245 с.
56. Основы методики физического воспитания школьников: Учебное пособие // Под редакцией Минаева Б.Н., Шиян Б.М. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 231 с.
57. Пахомова, А.В., Учебно-методическая разработка. Скалолазание // А.В.Пахомова – М.: СП, 2005. – 156 с.
58. Пиратинский А.Е., Подготовка скалолаза. // А.Е. Пиратинский – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 255 с.
59. Потапчук А.А., ДидурМ.Д. Осанка и физическое развитие детей. – СПб.,1999. – 54 с.
60. Программа по физической культуре для глухих детей 1-3 классов – Курган, 1983. – 126 с.
61. Программа воспитания и обучения глухих детей дошкольного возраста // Под ред. Л. П. Носковой. – М.: Просвещение, 1991. – 48 с.
62. Развитие слуха у детей: Учебное пособие для педагогических институтов // Под редакцией Кузьмичева Е.П. – М.: Педагогика, 1984. – 78 с.
63. Рау, Р.Р., Нейман Я.В., Бельмюков В.И. Использование и развитие слухового восприятия у глухонемых и тугоухих учащихся. – М.: Педагогика, 1981. – 341 с.
64. Розова, А.П. Усвоение обобщенных и относительных понятий в условиях предметно-практической деятельности в обучении глухих школьников. – М.: Просвещение, 1976. – С. 143-145.
65. Розанова, Т.В. Развитие памяти и мышления глухих детей. – М.: Педагогика, 1978. – 89 с.
66. Самыличев, А.С. Воспитание двигательных качеств у учащихся вспомогательной школы на уроках физической культуры / Самыличев А.С. //Физическое воспитание во вспомогательной школе. – Горький, 1985. – С. 13-23.



67. Самыличев, А.С. Дифференцированный подход к учащимся вспомогательной школы при воспитании двигательных способностей на уроках физической культуры: автореф, дис.канд. пед. наук / Самыличев А.С.; Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1984. – 23 с.

68. Селуянов, В.Н., Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. / В.Н.Селуянов, М.П.Шестаков, И.П.Космина - М.: Спорт Академ-Пресс, 2001. – 184 с.

69. Семенова К.А. Детские церебральные параличи / Семенова К.А. – М.: Медицина, 1968. – 256 с.

70. Семенова К.А. Клиника и реабилитационная терапия детских церебральных параличей / Семенова К.А., Мастюкова Е.М., Смуглин М.Я. – М.: Медицина, 1972. – 328 с.

71. Семенова К.А. Медицинская реабилитация и социальная адаптация больных ДЦП / Семенова К.А., Махмудова Л.М. - Ташкент: Медицина Уз СССР, 1979. – С. 487-488.

72. Серганова Т.И. Как победить детский церебральный паралич // Серганова Т.И. - СПб: Медицина, 1995. – 154 с.

73. Сергеев Г.Б. Программы школы для слабослышащих и позднооглохших детей. Физическая культура (1-12 классы). – М., 1995. – 86 с.

74. Смекалов Я.А. Начальное обучение плаванию слабослышащих детей младшего школьного возраста: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2000. – 25 с.

75. Сологубов Е.Г. Система реабилитации больных ДЦП методом функциональной проприоцептивной коррекции: автореф. дис.... д-ра мед. наук / Сологубов Е.Г. – М., 1997. – 34 с.

76. Современные методики физической реабилитации детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата //Под ред. Гросс Н.А. – М.: Медицина, 2005. – 235 с.

77. Сурдопедагогика: Учебное пособие для педагогических институтов // Под редакцией Дьякова А.И. – М.: Просвещение, 1963. – 58 с.

78. Сурдопедагогика: Учебное пособие для педагогических институтов // Под редакцией Никитина М.И. – М.: Просвещение, 1989. – 46 с.
79. Токмаков, А.А., Коган О.С. Особенности тренировочного процесса детей с детским церебральным параличом, занимающихся спортивным туризмом //Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 3. – С65-68.
80. Травматология и ортопедия. Т. 2: Травмы и заболевания плечевого пояса и верхней конечности/под ред. Н. В. Корнилова, Э. Г. Грязнухина. – 2005. – 234 с.
81. Физкультурно-оздоровительная работа в школе /Под редакцией Шлемина А.М. – М.: Просвещение, 1988. – 58 с.
82. Физические факторы в лечении детских церебральных параличей/[под ред. Н. А. Усаковой, Р. Г. Красильниковой]. – 2006. – 78 с.
83. Фишечева, Т.Б., Чевелева Н.А., Чиршина Г.В. Основы логопедии: Учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности «Педагогика и психология (дошкольников)» – М.: Просвещение, 1989. – 87 с.
85. Фонарев, М.Н. Лечебная физическая культура при заболеваниях детей раннего возраста / Фонарев М.Н. – Л.: Медицина, 1973. – 265 с.
86. Хода, Л.Д., Звездин В.К. Физическая реабилитация глухих детей 4-7 лет Республики Саха (Якутия). – Нерюнгри, 2001. – 175 с.
87. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – С. 23-29.
89. Шамарин, Т.Г. Возможности восстановительного лечения детских церебральных параличей/Т. Г. Шамарин, Г. И. Белова. – 1999. – 187 с.
90. Шипицына, Л.М. Психология детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата/Л.М.Шипицына, И.И.Мамайчук. – 2004. – 246 с.
91. Шипицына, Л.М. Детский церебральный паралич // Л. М. Шипицына, И. И. Мамайчук. – 2001. – 58 с.
92. Шипицына, Л.М. Детский церебральный паралич //Л. М. Шипицына, И. И. Мамайчук. – 2003. – 456 с.

93. Шиф, Ж.И. Усвоение языка и развитие мышления у глухих детей. – М.: Просвещение, 1968. – 83 с.
94. Шлемина, А.М. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М.: Просвещение, 1988. – 267 с.
95. Янушанец, Н.Ю. Если ваш ребенок болен ДЦП/Н. Ю. Янушанец. – 2004. – 456 с.
96. Яшкова, Н.В. Наглядное мышление глухих детей. – М.. Педагогика, 1988. – 129 с.