

**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА**

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования г. Мурманска  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНО-АДАПТИВНАЯ ШКОЛА № 15**

Принята  
на педагогическом совете  
МБУДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15  
Протокол от 08.04.2021 № 5  
Председатель С.Л. Алексеева

Утверждена  
Приказом МБУДО г. Мурманска  
ДЮСАШ № 15  
от 08.04.2021 № 01-30  
Директор И.Ю. Горохова

**Адаптированная дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«ЮНЫЙ ПЛОВЕЦ»**

Возраст обучающихся: 8 - 18 лет

Срок реализации: 5 лет

Составитель:  
Павликова Л.И.,  
тренер-преподаватель МБУДО  
г. Мурманска ДЮСАШ № 15

Мурманск  
2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность** адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный пловец» - физкультурно-спортивная.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный пловец» составлена на основе:

- типовой программы по плаванию (для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии), допущенной Государственным комитетом РФ по ФКиС в качестве типовой учебной программы по плаванию;
- учебно-методической литературы по адаптивной физической культуре и спорту;

в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 СП 1.2.3685-21;
- Методическими рекомендациями «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/36850);
- Уставом МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15;
- Нормативным локальным актом «Порядок организации образовательной деятельности в МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15» (утверждён приказом МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15 от 30.04.2020 № 01-48).

### **Уровень сложности программы.**

«Базовый» уровень - предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно – тематического направления программы.

### **Актуальность программы и педагогическая целесообразность.**

Программа обеспечивает социализацию детей с различными отклонениями в состоянии здоровья в соответствии с индивидуальными особенностями их развития, дает им качественное образование и формирует у них осознанную добровольную мотивацию к получению знаний, сохранению собственного здоровья, социально-значимой деятельности. Благодаря программе они получают возможность удовлетворения потребности в занятиях плаванием. Занятия данной категории плаванием, участие в различных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях дают им возможность приобщиться к активной жизни, развивать и совершенствовать свои физические возможности, восстанавливать психическое равновесие, возвращая веру в собственные силы. Чем раньше начинаются занятия, тем более полно происходит процесс реабилитации и социальной адаптации.

**Новизна программы:**

- разработана для детей с различными заболеваниями с учетом их физических и психофизических возможностей, их функциональными возможностями;
- средства плавания направлены на закаливание организма, укрепление и развитие сохранных двигательных функций, предупреждение появления вторичных нарушений.

**Цель программы.** Целью программы является максимально возможная самореализация детей с отклонениями в состоянии здоровья посредством плавания, повышение их реабилитационного потенциала и уровня качества жизни и, как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по плаванию;
- формирование знаний о безопасном поведении на воде;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

**Развивающие:**

- укрепление здоровья, приобщение к культуре здорового и безопасного образа жизни;
- развитие у занимающихся физических качеств;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды;

- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
- профилактика и предупреждение вторичных отклонений.

**Воспитательные:**

- воспитание положительных морально-волевых, нравственных качеств;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- развитие роли самоанализа, самоконтроля, самоподготовки;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося.

**Срок реализации программы - 5 лет.**

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной программы, 8 - 18 лет.

**Условия набора:**

- принимаются дети с ОВЗ и инвалиды, желающие заниматься плаванием при наличии у них направления или разрешения (допуска) к занятиям плаванием лечащего врача.

**Наполняемость групп:**

- для детей с ограниченными возможностями здоровья – 8 человек;
- для детей – инвалидов – до 5 человек;
- при тяжелых сочетанных дефектах до 2 человек.
- при объединении в одну группу детей, имеющих разные основные диагнозы, наполняемость группы может быть уменьшена.

**Формы занятий:**

1. Групповые занятия;
2. Занятия по индивидуальным учебным планам.
3. Дистанционная форма обучения - применяется с помощью телекоммуникационных технологий и сети Интернет в периоды отмены учебно-тренировочных занятий в связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой и другими мероприятиями, влекущими за собой приостановку учебного процесса.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 52 учебные недели: 46 недель в условиях ДЮСАШ, 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам.

**Режим занятий** - 4 часа в неделю.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных и специальных (коррекционных) учреждениях.

**Условия реализации программы:**

- выполнение в полном объеме количества часов программного материала;
- прохождение итоговой аттестации;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств, может изменяться (наличие материальной базы, тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

В результате освоения программы учащиеся должны:

- повысить уровень физической реабилитации;
- повысить уровень социальной адаптации и интеграции;
- овладеть навыками самостоятельной работы;
- повысить уровень динамики двигательных способностей;
- повысить уровень общей и специальной физической, технико-тактической подготовки.
- приобрести опыт соревновательной деятельности;
- достигнуть спортивных результатов;
- сдать итоговую аттестацию.

**Способы определения результативности:**

- проведение итоговой аттестации учащихся.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- промежуточная, итоговая аттестация.

**Содержание программы обновляется с учётом развития науки, техники, экономики, технологий и социальной сфер.**

**Календарный учебный график  
на 52 недели учебно-тренировочных занятий, 1 год обучения**

№ п/ п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая подготовка	1					1			1				3
2.	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	7	7	9	18	18	18	131
3.	Специальная физическая и спортивно - тактическая подготовка	6	6	7	6	7	7	7	7	7				60
4.	Воспитательно- образовательные мероприятия		1	1		1		1	2					6
5.	Аттестация	1								1				2
6.	Участие в соревнованиях				2			2						4
7.	Медицинский контроль		1						1					2
Итого часов		17	17	17	17	17	17	17	17	18	18	18	18	208

**Календарный учебный график  
на 52 недели учебно-тренировочных занятий, 2 год обучения**

№ п/п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая подготовка	1				1				1				3
2.	Общая физическая подготовка	8	7	9	8	8	10	6	9	6	18	18	18	125
3.	Специальная физическая и спортивно - тактическая подготовка	7	8	7	7	7	7	8	7	8				66
4.	Воспитательно-образовательные мероприятия		1	1		1		1	1	1				6
5.	Аттестация	1								1				2
6.	Участие в соревнованиях				2			2						4
7.	Медицинский контроль		1							1				2
Итого часов		17	17	17	17	17	17	17	17	18	18	18	18	208

**Календарный учебный график  
на 52 недели учебно-тренировочных занятий, 3 год обучения**

№ п/ п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая подготовка	1			1		1							3
2.	Общая физическая подготовка	7	7	6	7	7	7	6	7	7	18	18	18	115
3.	Специальная физическая и спортивно - тактическая подготовка	8	8	8	9	9	9	8	8	9				76
4.	Воспитательно- образовательные мероприятия		1	1		1		1	1	1				6
5.	Аттестация	1								1				2
6.	Участие в соревнованиях			2				2						4
7.	Медицинский контроль		1						1					2
Итого часов		17	17	17	17	17	17	17	17	18	18	18	18	208



**Календарный учебный график  
на 52 недели учебно-тренировочных занятий, 4 год обучения**

№ п/ п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая подготовка	1			1		1			1				4
2.	Общая физическая подготовка	6	6	5	5	6	7	5	6	5	18	18	18	105
3.	Специальная физическая и спортивно - тактическая подготовка	9	9	9	9	10	9	9	9	10				83
4.	Воспитательно- образовательные мероприятия		1	1		1		1	1	1				6
5.	Аттестация	1								1				2
6.	Участие в соревнованиях			2	2			2						6
7.	Медицинский контроль		1						1					2
Итого часов		17	17	17	17	17	17	17	17	18	18	18	18	208

**Календарный учебный график  
на 52 недели учебно-тренировочных занятий, 5 год обучения**

№ п/ п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая подготовка	1			1		1			1				4
2.	Общая физическая подготовка	5	5	4	4	5	5	4	5	4	18	18	18	95
3.	Специальная физическая и спортивно - тактическая подготовка	10	10	10	10	11	11	10	10	11				93
4.	Воспитательно- образовательные мероприятия		1	1		1		1	1	1				6
5.	Аттестация	1								1				2
6.	Участие в соревнованиях			2	2			2						6
7.	Медицинский контроль		1						1					2
Итого часов		17	17	17	17	17	17	17	17	18	18	18	18	208

**Учебный план Программы  
на 52 недели тренировочных занятий (в часах)**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Первый год обучения</b>				
<b>1.</b>	<b>Раздел: теоретическая подготовка</b>	<b>3</b>			
1.1	Тема: Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.		1		
1.2	Тема: Гигиенические требования		1		
1.3	Тема: Закаливание		1		
<b>2.</b>	<b>Раздел: общая физическая подготовка (на суше и в воде)</b>	<b>131</b>			Контрольные нормативы
2.1	Тема: Передвижения			21	
2.2	Тема: ОРУ			40	
2.3	Тема: Подготовительные упражнения по освоению с водой			30	
2.4	Тема: Подвижные игры			40	
<b>3.</b>	<b>Раздел: специальная физическая и спортивно – тактическая подготовка (на суше и в воде)</b>	<b>60</b>			Контрольные нормативы
3.1	Тема: Упражнение на дыхание и скольжение			20	
3.2	Тема: Изучения техники спортивных способов плавания			30	
3.3	Тема: Учебные прыжки			10	
<b>4.</b>	<b>Раздел: аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)</b>	<b>2</b>		2	Контрольные нормативы
<b>5.</b>	<b>Раздел: воспитательно-образовательные мероприятия</b>	<b>6</b>		6	Участие
<b>6.</b>	<b>Раздел: участие в соревнованиях</b>	<b>4</b>		4	Соревнования
<b>7.</b>	<b>Раздел: медицинский контроль</b>	<b>2</b>		2	
	<b>Всего</b>	<b>208</b>	<b>3</b>	<b>205</b>	
	<b>Второй год обучения</b>				
<b>1.</b>	<b>Раздел: теоретическая подготовка</b>	<b>3</b>			
1.1	Тема: Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.		1		
1.2	Тема: Гигиенические требования		0,5		
1.3	Тема: Закаливание		0,5		
1.4	Тема: Спортивный инвентарь для плавания		1		
<b>2.</b>	<b>Раздел: общая физическая подготовка</b>	<b>125</b>			Контрольные нормативы
2.1	Тема: Передвижения			20	
2.2	Тема: ОРУ			40	
2.3	Тема: Подвижные игры			50	
2.4	Тема: Кроссовая подготовка			15	
<b>3.</b>	<b>Раздел: специальная физическая</b>	<b>66</b>			Контрольные

	<b>и спортивно – тактическая подготовка (на суше и в воде)</b>				нормативы
3.1	Тема: Изучения техники спортивных способов плавания			40	
3.2	Тема: Совершенствование техники спортивных способов плавания			16	
3.3	Тема: Изучение стартов и поворотов			10	
<b>4.</b>	<b>Раздел: аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)</b>	2		2	Контрольные нормативы
<b>5.</b>	<b>Раздел: воспитательно-образовательные мероприятия</b>	6		6	Участие
<b>6.</b>	<b>Раздел: участие в соревнованиях</b>	4		4	Соревнования
<b>7.</b>	<b>Раздел: медицинский контроль</b>	2		2	
	<b>Всего</b>	<b>208</b>	<b>3</b>	<b>205</b>	
	<b>Третий год обучения</b>				
<b>1.</b>	<b>Раздел: теоретическая подготовка</b>	<b>3</b>			
1.1	Тема: Гигиенические требования		1		
1.2	Тема: Строение и функции организма человека		1		
1.3	Тема: История развития плавания		0,5		
1.4	Тема: Спортивный инвентарь для плавания		0,5		
<b>2.</b>	<b>Раздел: общая физическая подготовка</b>	<b>115</b>			Контрольные нормативы
2.1	Тема: Передвижения			20	
2.2	Тема: ОРУ			35	
2.3	Тема: Подвижные игры			35	
2.4	Тема: Кроссовая подготовка			25	
<b>3.</b>	<b>Раздел: специальная физическая и спортивно – тактическая подготовка (на суше и в воде)</b>	<b>76</b>			Контрольные нормативы
3.1	Тема: Изучения техники спортивных способов плавания			40	
3.2	Тема: Совершенствование техники спортивных способов плавания			20	
3.3	Тема: Изучение и совершенствование стартов и поворотов			16	
<b>4.</b>	<b>Раздел: аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)</b>	2		2	Контрольные нормативы
<b>5.</b>	<b>Раздел: воспитательно-образовательные мероприятия</b>	6		6	Участие
<b>6.</b>	<b>Раздел: участие в соревнованиях</b>	4		4	Соревнования
<b>7.</b>	<b>Раздел: медицинский контроль</b>	2		2	
	<b>Всего</b>	<b>208</b>	<b>3</b>	<b>205</b>	
	<b>Четвертый год обучения</b>				
<b>1.</b>	<b>Раздел: теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>			
1.1	Тема: История развития плавания		0,5		
1.2	Тема: Место и роль физической		0,5		

	культуры и спорта в современном обществе				
1.3	Тема: Знания, умения и навыки гигиены		0,5		
1.4	Тема: Основы здорового питания		0,5		
1.5	Тема: Осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом		1		
1.6	Тема: Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни		1		
<b>2.</b>	<b>Раздел: общая физическая подготовка</b>	<b>105</b>			Контрольные нормативы
2.1	Тема: Передвижения			20	
2.2	Тема: ОРУ			30	
2.3	Тема: Подвижные игры			30	
2.4	Тема: Кроссовая подготовка			25	
<b>3.</b>	<b>Раздел: специальная физическая и спортивно – тактическая подготовка (на суше и в воде)</b>	<b>83</b>			Контрольные нормативы
3.1	Тема: Изучения техники спортивных способов плавания			30	
3.2	Тема: Совершенствование техники спортивных способов плавания			30	
3.3	Тема: Изучение и совершенствование стартов и поворотов			23	
<b>4.</b>	<b>Раздел: аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Контрольные нормативы
<b>5.</b>	<b>Раздел: воспитательно-образовательные мероприятия</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	Участие
<b>6.</b>	<b>Раздел: участие в соревнованиях</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	Соревнования
<b>7.</b>	<b>Раздел: медицинский контроль</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
	<b>Всего</b>	<b>208</b>	<b>4</b>	<b>204</b>	
	<b>Пятый год обучения</b>				
<b>1.</b>	<b>Раздел: теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>			
1.1	Тема: Исторический обзор возникновения плавания как вида спорта. Развитие спортивного плавания в России		1		
1.2	Тема: Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.		0,5		
1.3	Тема: Правила соревнований по плаванию.		1		
1.4	Тема: Значение сна, утренней		0,5		

	гимнастики в режиме дня юного спортсмена.				
1.5	Тема: Понятие гибкость, ловкость, выносливость.		0,5		
1.6	Тема: Правила подготовки оборудования и спортивной экипировки к учебным занятиям.		0,5		
<b>2.</b>	<b>Раздел: общая физическая подготовка</b>	<b>95</b>			Контрольные нормативы
2.1	Тема: Передвижения			10	
2.2	Тема: ОРУ			35	
2.3	Тема: Подвижные игры			30	
2.4	Тема: Кроссовая подготовка			25	
<b>3.</b>	<b>Раздел: специальная физическая и спортивно – тактическая подготовка (на суше и в воде)</b>	<b>93</b>			Контрольные нормативы
3.1	Тема: Изучения техники спортивных способов плавания			23	
3.2	Тема: Совершенствование техники спортивных способов плавания			40	
3.3	Тема: Изучение и совершенствование стартов и поворотов			30	
<b>4.</b>	<b>Раздел: аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Контрольные нормативы
<b>5.</b>	<b>Раздел: воспитательно-образовательные мероприятия</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	Участие
<b>6.</b>	<b>Раздел: участие в соревнованиях</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	Соревнования
<b>7.</b>	<b>Раздел: медицинский контроль</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
	<b>Всего</b>	<b>208</b>	<b>4</b>	<b>204</b>	

**Примечание:** расчёт часов произведён по максимальной нагрузке на всех годах обучения. Конкретная учебная нагрузка на текущий год устанавливается с учётом особенностей каждой группы.

## Содержание изучаемой Программы

### Раздел 1. Теоретическая подготовка 1 год обучения

#### Тема 1.1 Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.

- Заходить в воду только по разрешению тренера организованно, по очереди, по лестнице спиной вперед, крепко держась руками за поручни.
- Внимательно слушать и выполнять все указания тренера.
- Начинать выполнять задания только по команде тренера.
- Плавать только по своей дорожке.
- Плавать строго по правой стороне дорожки и соблюдать дистанцию не менее двух метров до плывущего впереди.
- При возникновении какой - либо проблемы (недомогание, травма и т.п.) необходимо немедленно сообщить тренеру.
- При плавании различных заданий на спине необходимо следить за флажками и вытягивать руку, чтобы не удариться о бортик головой.
- Завершив задание надо остановиться. Чтобы не мешать другим, нужно встать около левой стороны бортика взяться за него руками, не погружаться под воду, не отрывать рук.
- При нахождении в чаше бассейна сплевывать только в сливные короба, расположенные в торцевых краях дорожек.
- По окончании занятия по команде тренера организованно, по очереди выходить из воды по лестнице, держась за поручни.

#### **Запрещается:**

- бегать, толкаться и драться в коридорах, на лестницах, в раздевалках, душевых и ванне бассейна;
- посещать занятия в болезненном состоянии, при плохом самочувствии;
- в раздевалках, душевых и помещении бассейна проводить фотосъемку и видеосъемку;
- проходить на территорию в отсутствие тренера;
- ходить по территории в уличной обуви и босиком;
- вносить в помещение раздевалок, душевых и чаши бассейна жевательные резинки и стеклянную тару;
- втирать перед посещением бассейна крема и мази, плавать не смыв декоративную косметику;
- входить в чашу без посещения душа;
- брызгаться водой, разливать её на полу в душевой и раздевалке;
- прыгать с бортика без разрешения тренера;

- топить руками и вставлять ногами на разграничительные дорожки;
- плавать в одежде не предназначенной для бассейна;
- находиться в воде без шапочек;
- плавать с большими и массивными украшениями;
- погружаться под воду с головой, нырять в длину и глубину, использовать любые упражнения на задержку дыхания без разрешения тренера;
- толкаться, хватать и топить друг друга;
- издавать ложные крики о помощи: «тону, спасите, помогите и т.п.»
- выходить из воды и уходить с занятия (даже по уважительной причине), не предупредив тренера.

### **Тема 1.2 Гигиенические требования.**

Обучающиеся должны соблюдать гигиенические требования:

- переобуваться в специальную обувь для бассейна (сланцы), а повседневную обувь сдать в гардероб в целлофановом пакете;
- верхнюю одежду сдавать в гардероб, повседневную одежду снимать в помещении раздевалки;
- перед выходом в ванну бассейна вымыться в душевой без плавательного костюма, тщательно промыть мочалкой с мылом все части тела;
- пользоваться только своими банными принадлежностями (шампунь, мыло, мочалка, полотенце);
- после посещения туалета необходимо помыться в душе;
- после занятия обязательно принять тёплый душ;
- высушить волосы насухо. Для этого пользоваться фенами и быть особо внимательными и осторожными;
- каждый раз после посещения бассейна стирайте купальник, плавки, полотенце, промывайте сланцы, шапочку, очки и просушивайте;
- не давать другим лицам в пользование свои личные вещи (купальник, плавки, сланцы, шапочку, очки, расчёску, мочалку, полотенце и т.п.)

### **Тема 1.3 Закаливание.**

Закаливание – это многогранный процесс, который имеет особое значение для детского организма. В процессе закаливания практически участвует вся система регулирования жизненных процессов. Закаляться можно солнцем, воздухом, водой.

В плавательном бассейне созданы все необходимые условия для оздоровления детей. Температура воды и окружающего воздуха соответствует санитарным правилам и нормам, ребенку комфортно в созданных условиях. Закаливание не может происходить урывками, частично, оно должно осуществляться в комплексе. Нельзя пропускать занятия без уважительной причины. Акватория бассейна – необычная среда,



которую необходимо освоить, приобретая новый социальный опыт. Здесь необходимо вспомнить заповедь «не навреди».

## **Раздел 1. Теоретическая подготовка 2 год обучения**

### **Тема 1.1 Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.**

С разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).

Надеть купальный костюм и шапочку.

Осторожно войти в помещение бассейна.

С разрешения тренера-преподавателя войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

Во время занятий занимающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, калабашки и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя, проводящего занятия.

Занимающимся запрещается:

- выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- «топить» друг друга;
- снимать шапочку для плавания;
- бегать в помещении бассейна, в раздевалках;
- прыгать в воду с бортиков и лестниц;
- висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;
- нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.

- вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.

### **Тема 1.2 Гигиенические требования.**

Обучающиеся должны соблюдать гигиенические требования:

- переобуваться в специальную обувь для бассейна (сланцы), а повседневную обувь сдать в гардероб в целлофановом пакете;
- верхнюю одежду сдавать в гардероб, повседневную одежду снимать в помещении раздевалки;
- перед выходом в ванну бассейна вымыться в душевой без плавательного костюма, тщательно промыть мочалкой с мылом все части тела;
- пользоваться только своими банными принадлежностями (шампунь, мыло, мочалка, полотенце);
- после посещения туалета необходимо помыться в душе;
- после занятия обязательно принять тёплый душ;
- высушить волосы насухо. Для этого пользоваться фенами и быть особо внимательными и осторожными;
- каждый раз после посещения бассейна стирайте купальник, плавки, полотенце, промывайте сланцы, шапочку, очки и просушивайте;
- не давать другим лицам в пользование свои личные вещи (купальник, плавки, сланцы, шапочку, очки, расчёску, мочалку, полотенце и т.п.)

### **Тема 1.3 Закаливание.**

Закаливание – многогранный процесс, который имеет особое значение для детского организма. В процессе закаливания практически участвует вся система регулирования жизненных процессов. Закаляться можно солнцем, воздухом, водой.

В плавательном бассейне созданы все необходимые условия для оздоровления детей. Температура воды и окружающего воздуха соответствует санитарным правилам и нормам, ребенку комфортно в созданных условиях. Закаливание не может происходить урывками, частично, оно должно осуществляться в комплексе. Нельзя пропускать занятия без уважительной причины. Акватория бассейна – необычная среда, которую необходимо освоить, приобретая новый социальный опыт. Здесь необходимо вспомнить заповедь «не навреди».

### **Тема 1.4 Спортивный инвентарь для плавания.**

- нарукавники мягкие, жилеты, пояса - используются в процессе обучения плаванию для преодоления страха, помощи на глубокой части бассейна;
- доска для плавания, колобашка – для отработки элементов техники рук и ног;
- ласты – развивают гибкость стопы и силу ног;

- лопатки – используют для развития силы и скорости пловца;
- тонущие игрушки – развить ориентацию под водой и улучшить технику ныряния.
- правила ухода за инвентарем. Индивидуальный выбор инвентаря.

## **Раздел 1. Теоретическая подготовка 3 год обучения**

### **Тема 1.1 Гигиенические требования.**

Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярных занятиях спортивным плаванием.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в плавательном бассейне.

Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур.

Закаливание. Его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

### **Тема 1.2 Строение и функции организма человека.**

Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

### **Тема 1.3 История развития плавания.**

Плавание один из самых старых видов спорта. Спортивное плавание появилось в конце 15 века. В 1515 году в Венеции проводились состязания пловцов, это были одни из первых соревнований по плаванию.

В 1538 году в Дании была издана первая книга, посвященная плаванию.

В 1896 году прошли первые Олимпийские игры в Афинах, в программу которых было включено плавание («вольным стилем»), и с тех пор плавание всегда входит в олимпийскую программу.

Первоначально соревнования были мужскими, женские дисциплины появились на летних олимпийских играх 1912 года в Стокгольме.

### **Тема 1.4 Спортивный инвентарь для плавания.**

- доска для плавания, колобашка – для отработки элементов техники рук и ног;

- ласты – развивают гибкость стопы и силу ног;

- лопатки – используют для развития силы и скорости пловца;

- дыхательный тренажер (трубка) – развивает дыхательную систему.

Правила ухода за инвентарем. Индивидуальный выбор инвентаря.

## **Раздел 1. Теоретическая подготовка 4 год обучения**

### **Тема 1.1 История развития плавания.**

Характеристика различных видов плавания, место и значение в системе физического воспитания.

### **Тема 1.2 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Понятия «физическая культура», «спорт», «физическая подготовка», «физическая подготовленность».

### **Тема 1.3 Знания, умения и навыки гигиены.**

Понятие о гигиене, личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта.

### **Тема 1.4 Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни.**

Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Необходимость вести здоровый образ жизни.

### **Тема 1.5 Основы здорового питания.**

Питание, значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

### **Тема 1.6 Осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом.**

## **Раздел 1. Теоретическая подготовка 5 год обучения**

### **Тема 1.1 Исторический обзор возникновения плавания как вида спорта. Развитие спортивного плавания в России.**

Плавание один из самых старых видов спорта. Спортивное плавание появилось в конце 15 века. В 1515 году в Венеции проводились состязания пловцов, это были одни из первых соревнований по плаванию.

В 1538 году в Дании была издана первая книга, посвященная плаванию.

В 1896 году прошли первые Олимпийские игры в Афинах, в программу которых было включено плавание («вольным стилем»), и с тех пор плавание всегда входит в олимпийскую программу.

В каком году Россия впервые участвовала в международных соревнованиях. Великие чемпионы олимпийских игр.

## **Тема 1.2 Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.**

Гигиенические требования к одежде и обуви. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

## **Тема 1.3 Правила соревнований по плаванию.**

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции. Финиш. Правила поведения на соревнованиях.

## **Тема 1.4 Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена.**

Правильный режим спортсмена (сон, питание , тренировки). Знание анатомии человека. Обязательный медицинский контроль. Соблюдение личной гигиены, режима дня.

## **Тема 1.5 Понятие гибкость, ловкость, выносливость.**

Определение гибкости, ловкости, выносливости. Для чего они нужны пловцу.

## **Тема 1.6 Правила подготовки оборудования и спортивной экипировки к учебным занятиям.**

### **Практическая подготовка**

#### **1 год обучения**

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

#### **Тема 2.1 Передвижения.**

Ходьба и бег: ходьба на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном туловища вперед, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук. Ходьба и бег с изменением направления. Чередование ходьбы и бега. Бег в умеренном темпе по стадиону или на местности.

#### **Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения.**

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднятие и опускание плеч, круговые движения ими; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же но в упоре лежа сзади.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; исходное положение - лежа на груди поднимание туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; исходное положение - лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятниковые движения, рывковые или вращательные движения рук и ног; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

### **Тема 2.3 Подготовительные упражнения по освоению с водой.**

Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.). Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

### **Тема 2.4 Подвижные игры.**

Баскетбол на воде. Надувной круг используется вместо баскетбольного кольца, в него необходимо попасть мячом. Можно пробовать попадать мячом с борта бассейна, либо с воды. При этом человек, который держит круг, может либо помогать попасть мячом в круг за счет перемещения самого круга, либо держать его статично, лишь подавая обратно мяч бросающим. Выигрывает тот, кто попал в круг мячом (количество раз).

Тюлени. Для этой игры понадобится надувной круг. Задача игроков поднырнуть так, чтобы круг оказался на голове. Для придания игре динамичности, каждый раз расстояние до круга от игрока можно делать дальше, после каждой удачной попытки. Выигрывает тот игрок, который прошел все дистанции за меньшее количество попыток.

Собиратели мячей. Для этой игры потребуется много небольших шариков (мячей) двух различных цветов, которые держаться на воде, а также две емкости, куда можно их складывать. Задача участников игры – собрать шарики своего цвета раньше в свою емкость, чем это сделает соперник.

## **Раздел 3. Специальная физическая и спортивно – техническая подготовка**

### **Тема 3.1 Упражнение на дыхание и скольжение.**

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение быстрого вдоха и продолжительного выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду). Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

### **Тема 3.2. Изучения техники спортивных способов плавания.**

Упражнения для изучения техники спортивного способа плавания кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

### **Тема 3.3 Учебные прыжки.**

Соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из исходного положения наклон вперед согнувшись с бортика.

### **Ожидаемые результаты 1 года обучения:**

- плавание на технику с помощью движений руками или ногами и в координации кролем на спине;
- повысить уровень физической реабилитации;
- повысить уровень социальной адаптации и интеграции;
- повысить уровень динамики двигательных способностей;
- приобрести опыт соревновательной деятельности.

## **Практическая подготовка**

### **2 года обучения**

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

### **Тема 2.1 Передвижения.**

Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена; ходьба на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном туловища, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; с

изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности.

### **Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения.**

Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из исходного положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из исходного положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятниковые движения, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой движения в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

### **Тема 2.3 Подвижные игры.**

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, с элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: «Бой петуха», «Тяни в круг», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в мини-баскетбол, ручной мяч и др.

Подвижные игры и развлечения на воде: «Невод», «Байдарки», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Винт», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», «Прыжки в обруч» и т.д.

### **Тема 2.4 Кроссовая подготовка.**

Бег в медленном темпе в чередовании с ходьбой.

## **Раздел 3. Специальная физическая и спортивно – техническая подготовка**



### **Тема 3.1 Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.**

Кроль на груди: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

### **Тема 3.2 Совершенствование техники спортивных способов плавания.**

Совершенствование техники плавания способом кроль на спине, плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу. Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания.

### **Тема 3.3 Изучения стартов и поворотов.**

Совершенствование техники дыхания и поворотов. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине.

### **Ожидаемые результаты 2 года обучения:**

- плавание на технику с помощью движений руками или ногами и в координации кролем на груди;
- плавание кролем на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций;
- выполнять простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине;
- прыжок с низкого бортика и тумбочки;
- старт из воды при плавании на спине.

## **Практическая подготовка**

### **3 года обучения**

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

### **Тема 2.1 Передвижения.**

Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена; ходьба на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном туловища, ходьба в приседе и полуприседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30м.

### **Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения.**

Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из исходного положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из исходного положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятниковые движения, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой движения в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Прыжки : прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

### **Тема 2.3 Подвижные игры.**

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, с элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: «Бой петуха», «Тяни в круг», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в мини-баскетбол, ручной мяч и др.

### **Тема 2.4 Кроссовая подготовка.**

Бег в медленном темпе в чередовании с ходьбой (постепенно увеличивая длину пробегаемой дистанции)

## **Раздел 3. Специальная физическая и спортивно – техническая подготовка**

### **Тема 3.1 Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.**

Брасс: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Специальные

упражнения на суше, имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании брассом в сочетании с дыханием.

### **Тема 3.2 Совершенствование техники спортивных способов плавания.**

Совершенствование техники плавания способом кроль на груди спине, плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу. Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания. Специальные упражнения на суше. Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом в сочетании с дыханием.

### **Тема 3.3 Изучения и совершенствование стартов и поворотов.**

Совершенствование техники дыхания и поворотов. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине. Изучение старта на брасс. Специальные упражнения на суше: прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

### **Ожидаемые результаты 3 года обучения:**

- плавание на технику с помощью движений руками или ногами и в координации способом брасс;
- плавание кролем на груди и спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций;
- выполнять простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине;
- прыжок с низкого бортика и тумбочки;
- старт из воды при плавании на спине.

## **Практическая подготовка**

### **4 года обучения**

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

### **Тема 2.1 Передвижения.**

Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена; ходьба на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном туловища, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; с изменением

направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30м. Прыжковый бег.

### **Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения.**

Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из исходного положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из исходного положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятниковые движения, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой движения в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2-х кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

Прыжки : прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

### **Тема 2.3 Подвижные игры.**

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, с элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: «Бой петуха», «Тяни в круг», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в мини-баскетбол, ручной мяч и др.

## **Тема 2.4 Кроссовая подготовка.**

Бег в медленном темпе в чередовании с ходьбой (постепенно увеличивая длину пробегаемой дистанции)

## **Раздел 3. Специальная физическая и спортивно – техническая подготовка**

### **Тема 3.1 Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.**

Баттерфляй: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Специальные упражнения на суше: баттерфляй. Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании баттерфляем в сочетании с дыханием.

### **Тема 3.2 Совершенствование техники спортивных способов плавания.**

Совершенствование техники плавания способом кроль на груди спине, плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу. Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники плавания способом брасс, плавание с помощью движений одними руками, ногами. Специальные упражнения на суше: кроль, брасс. Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом в сочетании с дыханием.

### **Тема 3.3 Изучения и совершенствование стартов и поворотов.**

Совершенствование техники дыхания и поворотов. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине. Изучение старта и поворота на брасс. Специальные упражнения на суше: прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

### **Ожидаемые результаты 4 года обучения:**

- плавание на технику с помощью движений руками или ногами и в координации способом баттерфляй;
- плавание кролем на груди и спине, брассом с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций;

- выполнять простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине;
- прыжок с низкого бортика и тумбочки;
- старт из воды при плавании на спине.

## **Практическая подготовка 5 года обучения**

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

#### **Тема 2.1 Передвижения.**

Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена; ходьба на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном туловища, ходьба в приседе и полуприседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30м. Прыжковый бег.

#### **Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения.**

Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из исходного положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из исходного положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятниковые движения, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой движения в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и

грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2-х кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

Прыжки : прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

### **Тема 2.3 Подвижные игры.**

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, с элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: «Бой петуха», «Тяни в круг», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в мини-баскетбол, ручной мяч, пионербол, и др.

### **Тема 2.4 Кроссовая подготовка.**

Бег в медленном темпе в чередовании с ходьбой (постепенно увеличивая длину пробегаемой дистанции)

## **Раздел 3. Специальная физическая и спортивно – техническая подготовка**

### **Тема 3.1 Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.**

Комплексное плавание: Баттерфляй: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Брасс: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Кроль на груди: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

### **Тема 3.2 Совершенствование техники спортивных способов плавания.**

Совершенствование техники плавания способом кроль на груди спине, плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу. Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники плавания способом брасс, баттерфляй, плавание с помощью движений одними руками, ногами.

Специальные упражнения на суше: кроль, брасс, баттерфляй. Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием.

### **Тема 3.3 Изучения и совершенствование стартов и поворотов.**

Совершенствование техники дыхания и поворотов. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине. Совершенствование стартов и поворотов на брасс, баттерфляй. Специальные упражнения на суше: прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

#### **Ожидаемые результаты 5 года обучения:**

- плавание кролем на груди и спине, брассом и баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций;
- выполнять простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине;
- выполнять старт при плавании на спине;
- выполнять старт при плавании кролем на груди;
- выполнять старт и поворот при плавании брассом;
- выполнять старт и поворот при плавании баттерфляем.
- плавание на технику с помощью движений руками или ногами 25, 50 метров.
- плавание на технику в полной координации 25, 50 метров

#### **Раздел 4. Аттестация (исходная, промежуточная, итоговая) (для всех годов обучения)**

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, СТП

#### **Раздел 5. Воспитательно-образовательные мероприятия (для всех годов обучения)**

Воспитательная работа с детьми с ОВЗ должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового



коллектива. Планом предусматривается связь с родителями обучающегося, с учебными учреждениями, шефами.

*В качестве средств и форм* воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы.

*Методами воспитания* служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательно-образовательных мероприятий в рамках адаптивной физической рекреации, которая направлена на удовлетворение потребностей в движении и связана с активным отдыхом, восстановлением сил, использованием природных возможностей. Для детей с различными отклонениями в развитии адаптивная физическая рекреация это не только биологически оправданная двигательная деятельность, но и возможность расширить круг общения, а также расширить эмоциональное и интеллектуальное проявление личности. В ходе проведения рекреационных мероприятий можно использовать природные ресурсы и следует применять следующие формы:

- турпоходы выходного дня;
- лыжные прогулки;
- подвижные игры;
- физкультурно-спортивные праздники;
- упражнения и игры в воде.

Также в содержание воспитательно-образовательных мероприятий могут входить:

- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- оформление стендов и газет.

## **Раздел 6. Участие в соревнованиях (для всех годов обучения)**

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед юным спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных пловцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей

## **Раздел 7. Медицинский контроль (для всех годов обучения)**

Систематические занятия с детьми с ОВЗ приводят к изменениям функционального состояния организма, поэтому необходимо постоянное наблюдение за здоровьем занимающихся.

Все поступающие в ДЮСАШ представляют медицинскую справку от врача о допуске к тренировочным занятиям. В дальнейшем обучающиеся ДЮСАШ № 15 получают медицинский допуск к тренировочным занятиям 1 раз в 6 месяцев.

Спортсмены школы проходят диспансеризацию, а также получают допуск к соревнованиям в Государственном учреждении здравоохранения «Центр восстановительной медицины и реабилитации».

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. В периоды (сезоны) роста ОРЗ и условиях полярной ночи необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

Особое внимание обращается на санитарно-гигиенические требования за местами и условиями проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований. Изучение организма воспитанников непосредственно в процессе тренировки, а именно степень утомляемости, способствует предупреждению спортивного травматизма и заболеваемости.

## Мониторинг результатов освоения Программы

### Способы отслеживания результативности по Программе:

#### 1. Аттестация учащихся по ОФП, СФП, СТП.

В обучении применяются следующие виды аттестации: исходная, промежуточная, итоговая.

Исходная аттестация, осуществляется в начале учебного года или в течение учебного года для вновь прибывших детей с помощью сдачи контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация проводится в начале учебного года для детей, которые уже проходят обучение по программе в форме контрольных нормативов.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года в форме контрольных нормативов.

Результаты контрольных упражнений записываются в протокол аттестации. Затем проводится динамика результатов, которая записывается в оценочную ведомость аттестации.

#### Контрольные нормативы для 1 года обучения

##### по ОФП, СФП, СТП на 1 год обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	Сентябрь	Декабрь	Май	Оценка итоговой аттестации
1	Поднимание туловища из положения лёжа на животе, руки за голову	Кол-во раз за 30 сек		Кол-во раз за 30 сек	Динамика положительная /
2	Приседание	Кол-во раз за 30 сек		Кол-во раз за 30 сек	динамика отрицательная /
3	Наклон вперёд к носкам прямых ног из положения сидя на полу	См		См	стабильный показатель
4	Бросок мяча из – за головы, из положения сидя	См		См	
5	Оценка техники	-	в баллах	в баллах кроль на	

			кроль на спине	спине
--	--	--	----------------	-------

### Контрольные нормативы для 2 года обучения

#### по ОФП, СФП, СТП на 2 год обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	Сентябрь	Декабрь	Май	Оценка итоговой аттестации
1	Поднимание туловища из положения лёжа на животе, руки за голову	Кол-во раз за 30 сек		Кол-во раз за 30 сек	Динамика положительная / динамика отрицательная/ стабильный показатель
2	Приседание	Кол-во раз за 30 сек		Кол-во раз за 30 сек	
3	Наклон вперёд к носкам прямых ног из положения сидя на полу	См		См	
4	Бросок мяча из – за головы, из положения сидя	См		См	
5	Оценка техники	-	в баллах кроль на груди	в баллах кроль на груди	

### Контрольные нормативы для 3 года обучения

#### по ОФП, СФП, СТП на 3 год обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	Сентябрь	Декабрь	Май	Оценка итоговой аттестации
1	Поднимание туловища из положения лёжа на животе, руки за голову	Кол-во раз за 30 сек		Кол-во раз за 30 сек	Динамика положительная / динамика отрицательная/ стабильный показатель
2	Приседание	Кол-во раз за 30 сек		Кол-во раз за 30 сек	
3	Наклон вперёд к носкам прямых ног из положения сидя на полу	См		См	

4	Бросок мяча из – за головы, из положения сидя	См		См
5	Оценка техники	-	в баллах брасс	в баллах брасс

### Контрольные нормативы для 4 года обучения

#### по ОФП, СФП, СТП на 4 год обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	Сентябрь	Декабрь	Май	Оценка итоговой аттестации
1	Поднимание туловища из положения лёжа на животе, руки за голову	Кол-во раз за 30 сек		Кол-во раз за 30 сек	Динамика положительная / динамика отрицательная/ стабильный показатель
2	Приседание	Кол-во раз за 30 сек		Кол-во раз за 30 сек	
3	Наклон вперёд к носкам прямых ног из положения сидя на полу	См		См	
4	Бросок мяча из – за головы, из положения сидя	См		См	
5	Оценка техники	-	в баллах баттерфляй	в баллах баттерфляй	

### Контрольные нормативы для 5 года обучения

#### по ОФП, СФП, СТП на 5 год обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	Сентябрь	Декабрь	Май	Оценка итоговой аттестации
1	Поднимание туловища из положения лёжа на животе, руки за голову	Кол-во раз за 30 сек		Кол-во раз за 30 сек	Динамика положительная / динамика отрицательная/
2	Приседание	Кол-во раз за 30 сек		Кол-во раз за 30 сек	

3	Наклон вперёд к носкам прямых ног из положения сидя на полу	См		См	стабильный показатель
4	Бросок мяча из – за головы, из положения сидя	См		См	
5	Оценка техники	-	в баллах комплексное плавание	в баллах комплексное плавание	

**Примечание:** при отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения, проводится альтернативное контрольное упражнение или таковое не проводится. Аттестация засчитывается по выполненным контрольным упражнениям.

### **Оценка техники в баллах**

5 баллов – пловец правильно выполняет все элементы техники (положение тела в воде обтекаемое и уравновешенное, гребки руками эффективные, продвижение вперед от гребков хорошее; ноги выполняют движения правильно; дыхание ритмичное, вдох выполняется своевременно, движения непринужденные, свободные).

4 балла – у пловца отмечаются небольшие ошибки в выполнении отдельных элементов движений или в их согласованности – при хорошем продвижении вперед, отсутствие напряженности и скованности.

3 балла – у пловца отмечаются существенные ошибки в выполнении отдельных элементов техники или в их согласовании; продвижение вперед с помощью гребков – среднее по величине; заметна излишняя мышечная напряженность.

2 балла – пловец выполняет отдельные элементы техники с грубыми ошибками; движения скованные, продвижения вперед неэффективное.

1 балл – пловец не проплывает до конца контрольный отрезок или нарушает правила соревнований, регламентирующие плавание данным способом.

## **2. Участие в соревнованиях, их результаты.**

### **3. Отслеживание личных достижений обучающихся, для того чтобы:**

- организовать индивидуальный подход к ребенку;
- оценить, насколько выросли его личные спортивные возможности;
- создать ситуацию успеха в образовательном процессе.

## **Формы фиксации результатов мониторинга:**

- протоколы аттестации;
- оценочные ведомости аттестации;
- протоколы соревнований;
- дипломы и грамоты;
- отзывы детей и родителей;
- фото- и видеозаписи;
- журнал посещения учебно-тренировочных занятий;
- сохранность контингента;
- открытые занятия;
- показательные выступления.

## Методическое обеспечение Программы

### Распределение спортсменов по классам в плавании

В плавании комбинируются условия потери конечностей, церебрального паралича (координации и ограничения подвижности), травм позвоночника (слабость или паралич, влияющие на конечности) и другие нарушения, имеющиеся у спортсменов.

Все обозначения классов начинаются с буквы S.

SI- S10 - спортсмены с физическими поражениями

SI1 - S13 - спортсмены с нарушением зрения (B1, B2 и B3)

S14 - спортсмены с нарушением интеллекта

Обозначение S относится к классам в вольном стиле, спине и баттерфляе. Обозначение SB относится к классам в брассе. Обозначение SM относится к классам в индивидуальном комбинированном плавании.

Порядок определения классов от минимального поражения (Si, SBI, SMi) до максимального (S10, SB 10, SMi'O).

В любом классе в зависимости от состояния спортсмена он может стартовать либо с тумбочки либо из воды. Это учитывается при классификации спортсмена.

Краткая функциональная классификация спортсменов в плавании:

S1,SB1, SM1- спортсмены с серьезными проблемами в координации во всех конечностях, или они не используют ноги и туловище, руки и минимально используют плечи. Тетраплегия ниже С 4/5. 40-65 очков.

1. SBI, SM2 - спортсмены с теми же поражениями, что и в предыдущем

классе, но имеют больше возможности использовать руки. Тетраплегия ниже С 6/7. 66-90 очков.

2. SB2, SM3 - спортсмены с неплохими возможностями рук, но не используют ноги и туловище; они имеют большие возможности по сравнению с предыдущим классом. Возможно отсутствие конечностей. Полная тетраплегия ниже С 7, Неполная тетраплегия ниже С 6. 91-115 очков,

3. SB3, SM4 - спортсмены с минимальной слабостью рук и использующие их в плавании. Не могут использовать ноги и туловище. Имеют проблемы в координации, влияющие на все конечности, но преимущественно на ноги. Также этот класс для спортсменов, потерявших большую часть в трех конечностях; они имеют большие возможности по сравнению с предыдущим классом. Полная тетраплегия ниже С 8. Неполная тетраплегия ниже С 7. 116-140 очков.



SB4, SM5 - спортсмены с полным использованием мышц рук, но не могут использовать мышцы ног и туловища. Имеют проблемы с координацией. Возможно отсутствие конечностей. Полная тетраплегия ниже T1-T8. 141-165 очков.

SB5, SM6 - спортсмены с полным использованием мышц рук, могут управлять движениями туловища, но не могут использовать мышцы ног. Имеют проблемы в координации, хотя обычно они могут ходить. Также этот класс для карликов и тех спортсменов, у которых потеряна большая часть двух конечностей. Полная тетраплегия ниже T9-L1. 166-190 очков.

SB6, SM7 - спортсмены, которые полностью используют руки и туловище, но имеют некоторые проблемы в функции ног; имеют слабую одну сторону тела; поражение двух конечностей. Параплегия L2- L3. 191-215 очков.

SB7, SM8 - спортсмены, которые полностью используют руки и туловище, но имеют некоторые проблемы в функции ног. Спортсмены, использующие только одну руку, или имеющие поражение конечности или ее отсутствие. Параплегия L4- L5. 216-240 очков.

SB8, SM9 - спортсмены с серьезной слабостью одной ноги, или со слабыми проблемами в координации, или с проблемами в одной конечности, или отсутствует часть конечности. 241-265 очков.

SB9, SM10 - спортсмены с минимальной слабостью, влияющей на ноги.

Спортсмены с ограниченными движениями бедра или имеющие некоторую деформацию стопы или минимальную потерю конечности. Этот класс имеет наибольшие физические возможности. 266-285 очков.

SB11, SM11 - отсутствие светопроекции, или при наличии светопроекции, но без способности определить тень руки на любом расстоянии и в любом направлении. Спортсмены класса B1.

SB12, SM12 - от способности определить тень руки на любом расстоянии до остроты зрения ниже 2/60 (0.03), или при концентрическом сужении поля зрения до 5 градусов. Спортсмены класса B2.

SB13, SM13 - от остроты зрения выше 2/60, но ниже 6/60 (0.03-0.1) и/или при концентрическом сужении поля зрения более 5 градусов но менее 20 градусов. Спортсмены класса B3.

SB14, SM14 - спортсмены, признанные умственно отсталыми в соответствии с требованиями международных стандартов ВОЗ и относящиеся к международной спортивной организации INAS-FID.

## **Методические приемы обучения техники плавания**

**Наглядные методы** создают четкое представление об изучаемом предмете. Они практически реализуются с помощью демонстрации способов плавания и различных упражнений (для этого необходим хороший демонстратор, лучше всего сверстник, в совершенстве владеющий этими движениями или действиями).

**Словесные методы** включают объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет и анализ.

**Практические методы** — это методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, соревновательный, контрольный.

**Метод упражнения** предусматривает многократное выполнение движений с контролем за дозировкой, темпом, интервалами отдыха, что в целом (учитывая и сложность упражнения) составляет физическую нагрузку.

**Метод изучения движения в целом** (имеется в виду плавание одним из способов в полной координации) не даст желаемых результатов, если занимающиеся не освоили базовые упражнения — скольжения и выдохи в воду.

**Метод изучения движения по частям** предусматривает освоение отдельных элементов техники — движений ногами, руками, дыхания, их последовательное согласование в данном способе плавания. Качество изучения элементов может быть проверено только при плавании в полной координации.

**Методические приемы. Выполнение упражнений с поддержкой партнером.** Сопровождающий помогает выполнять упражнения пока ребенок не научится выполнять его самостоятельно.

**Контрастные упражнения.** Тренер дает задание: сесть на дно, но так, чтобы голова оказалась под водой (для этого глубина воды должна быть на уровне груди). Если предварительно выполняются глубокий вдох и задержка дыхания, то сделать это невозможно. Однако, выдыхая воздух по мере приседания и погружения, ребенок выполнит задание — сядет на дно. Следовательно, предварительный глубокий вдох и последующая задержка дыхания удерживают тело у поверхности воды, а при выдохе оно погружается в воду. В положении упора лежа сделать глубокий вдох, задержать дыхание, прижать руки к туловищу и попытаться лечь на дно — не получится! Тогда выполним выдох — и тело ляжет на дно как «подводная лодка».

**Вариативность при изучении движений.** Для того чтобы дети научились технически грамотно плавать, они должны опробовать множество

вариантов движений, а из их многообразия выбрать «свой», соответствующий индивидуальным особенностям каждого.

**Выполнение движений в соревновательной или игровой форме.** В процессе изучения движений в различных положениях проводятся игры, обязательно содержащие эти движения. В игре деятельность ребенка направлена на достижение личной или командной победы — все изучаемые ранее движения выполняются отвлеченно, поэтому здесь наиболее ярко проявляется степень их освоения. Тренер контролирует действия занимающихся детей и по окончании игры в доступной форме указывает на допущенные ошибки. С большим интересом дети выполняют упражнения в соревновательной форме. Следует помнить, что при использовании данного приема участники должны знать итоговый результат, иначе такая форма занятий теряет смысл.

**Облегчение (усложнение) условий выполнения упражнений.** Упражнения выполняются с вспомогательными плавсредствами и без, с поддержкой и без, на мелкой части затем на более глубокой части бассейна в небольшой дозировке. Если и здесь все идет успешно, время работы в усложненных условиях увеличивается. Усложнением условий может быть также безостановочное выполнение упражнений по всей длине бассейна, плавание только с помощью рук или ног с дополнительным сопротивлением и т. д.

**Медленное плавание.** Это наиболее действенный прием, направленный на изучение согласования движений с дыханием (особенно в кроле на груди). Дети, чтобы удержать тело у поверхности воды, рефлекторно выполняют очень быстрые движения руками, не успевают своевременно сделать вдох и захлебываются, а затем останавливаются. Суть используемого приема состоит в умении подчинить движения ритму дыхания, что на данном этапе обучения можно осуществить только с помощью медленного плавания. Однако для овладения этим приемом необходимо следующее: во-первых, научиться правильно выполнять скольжение (длительное время сохранять исходное положение для выполнения плавательных движений); во-вторых, проплыть хотя бы несколько метров в очень медленном темпе, опустив лицо в воду (с задержкой дыхания); в-третьих, уметь многократно выполнять ритмичные выдохи в воду, погружаясь с головой («Насос»).

## **Особенности учебно-тренировочного процесса с детьми с нарушением интеллекта**

### **Особенности двигательной сферы детей с нарушением интеллекта**

Обычно у умственно отсталых лиц с незначительной степенью имеется недоразвитие психомоторики, проявляющееся в замедлении темпа развития локомоторных функций, в непродуктивности и недостаточной целесообразности последовательных движений, в двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения, жестикуляция и мимика.

У умеренно умственно отсталых лиц статические и локомоторные функции развиваются со значительной задержкой и недостаточно дифференцируются. У них нарушена координация, точность и темп движений. Движения замедленны, неуклюжи, что является помехой формированию сложного механизма бега и прыжков. Умственно отсталые с трудом воспроизводят даже заданные движения или позы. При этом нередко появляются синкинезии. У них возникают большие сложности при выполнении действий, требующих переключений движений или быстрой смены поз. У одних двигательное недоразвитие проявляется однообразием движений, замедленностью их темпа, вялостью, неловкостью. У других повышенная подвижность сочетается с нецеленаправленностью, беспорядочностью, некоординированностью движений. Грубые дефекты моторного недоразвития могут воспрепятствовать формированию навыков самообслуживания, требующих тонких движений пальцев: при шнуровании ботинок, застегивании пуговиц, завязывании ленточек. Большинство отстающих в развитии нуждаются в постоянной помощи во многих домашних делах, а некоторые из них и в надзоре.

**При организации тренировочного процесса со спортсменами с интеллектуальными нарушениями необходимо учитывать, что у обучающихся основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Физическое развитие детей с нарушением интеллекта зависит от целой совокупности факторов, как социальных, так и биологических (степени основного дефекта, сопутствующих заболеваний), в том числе и генетических. Отмечается также наличие сопутствующих соматических заболеваний со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем; ЛОР-патология, патология желудочно-кишечного**

тракта, мочевыделительной системы. Распространены среди школьников с нарушением интеллекта тубинфицированность, диабет, грыжи, близорукость. У обучающихся с интеллектуальными нарушениями мышление носит наглядно практический характер, слаба способность к отвлечению от конкретной ситуации; затруднены сравнения и обобщение. Речь малоразвита, косноязычна, словарь беден, дети затрудняются в понимании словесных инструкций и в описании собственной деятельности. Обучающимся с интеллектуальными нарушениями сложно понять простейшие образные выражения, у них не создаются отчётливые образы и реальные представления, а это, в свою очередь, тормозит правильное и достаточно глубокое усвоение технических и тактических действий. У таких обучающихся страдает волевое побуждение к деятельности, они часто не доводят начатое до конца. Мотивация деятельности обучающихся с нарушением интеллекта не опосредована сознательно принятым намерением, поэтому в ходе деятельности их мотивы могут смещаться с конечной цели на сами действия, в результате чего наблюдается переключение с одной задачи на другую, более простую. Дети обычно завышают свою самооценку, преувеличивают представление об оценке их другими людьми, предъявляют повышенные требования к окружающим.

Особенностями построения образовательного (тренировочного) процесса является:

- построение процесса спортивной подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;
- направленность на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и других), коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов;
- профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

Основными формами организации образовательного (тренировочного) процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия; медицинское тестирование и контроль.

### **Организация занятий с детьми с нарушениями интеллекта**

Основные задачи при занятиях с детьми с нарушением интеллекта:

- коррекция и развитие физических качеств;
- коррекция соматического состояния, обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа);
- коррекция и развитие познавательных процессов (память на двигательные действия, внимание к своим движениям и действиям и т.п.);
- коррекция эмоционально-волевой сферы.

При организации занятий с детьми с нарушениями интеллекта следует учитывать ряд существенных нарушений нейродинамики, которые затрудняют образование новых сложных условно-рефлекторных связей. Последовательность упражнений на протяжении занятия зависит от задачи и подчиняется психофизиологическим закономерностям. Так, если занимающимся предстоит овладеть новым двигательным навыком, то знакомить с ним целесообразно в начале основной части занятия, так как это связано со значительным нервным напряжением и требует сосредоточенного внимания.

Упражнения на развитие основных физических качеств необходимо распределять на занятии в следующей последовательности: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости. Упражнения с большой нагрузкой и вызывающие сильные эмоции рекомендуется давать в конце основной части занятия. Обучение и совершенствование техники плавания в многолетнем цикле у умственно отсталых спортсменов следует осуществлять по концентрическому принципу: должно быть ежегодное повторение обучающих упражнений и приемов, направленных на совершенствование техники избранного вида спорта, что обусловлено слабостью закрепления условно-рефлекторных связей.

Лимитирующим фактором развития выносливости у данной категории детей является не только сниженный потенциал сердечно-сосудистой и дыхательной систем, но и главное — сниженная способность к волевым усилиям. Основными методами развития общей выносливости являются: метод непрерывного упражнения с нагрузкой умеренной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой и соревновательный метод.

Для развития специальной выносливости применяются: равномерный метод, соревновательный и игровой.

Для большинства детей задача развития выносливости ограничена рамками упражнений в зоне умеренной интенсивности и состоит в том, чтобы не избирательно воздействовать на отдельные факторы выносливости, а создавать условия для повышения общего уровня работоспособности к широкому кругу видов деятельности, требующих выносливости. Рекомендованные для лиц с нарушениями в развитии напряжения не должны превышать частоты сердечных сокращений свыше 150-160 уд.мин, что автоматически исключает работу с максимальными и субмаксимальными нагрузками.

Для развития выносливости используются равномерный метод, реже переменный и повторный, причём внимание акцентируется на технике движений, коррекции нарушений и ритмичности дыхания без нормативных требований к скорости передвижения.

Для поддержания аэробной выносливости рекомендуется нагрузка с частотой сердечных сокращений 120—140 уд/мин, для повышения аэробной выносливости — 140—160 уд/мин. Для детей с тяжелой и даже умеренной умственной отсталостью последняя недоступна.

Методы развития силы носят избирательный и в основном щадящий характер и зависят от возраста, пола, состояния сохранных функций и физических возможностей занимающихся. Используется метод неопредельных усилий, метод круговой тренировки, игровой метод.

Методика развития мышечной силы реализуется в двух направлениях: 1) общая силовая подготовка, направленная на развитие всех мышечных групп, рассматривается как базовый уровень силовых способностей; 2) специальная силовая подготовка, направленная на развитие силовых способностей, формирование компенсаторных механизмов, применительно к определённому виду деятельности (спортивной).

Скоростные качества у детей с нарушением интеллекта развиваются очень медленно, темп развития носит индивидуальный характер. Основными методами воспитания скоростных способностей является повторный, игровой и соревновательный.

*У лиц с умеренной умственной отсталостью (49-35IQ) развитие статических и локомоторных функций очень затруднено и они недостаточно дифференцированы. Страдает координация, точность и темп движений. Движения замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию бега и не*

позволяет научиться прыгать. Поэтому при приеме контрольных нормативов, прыжок в длину с места может быть заменен броском набивного мяча.

Сохраненные локомоторные функции у лиц с умеренной умственной отсталостью позволяют им использовать упражнения циклического характера как наиболее эффективный способ развития аэробных возможностей.

Для этой категории лиц наиболее эффективным методом развития выносливости является игровая. Подвижные игры включают разнообразные виды перемещений, ускорения, прыжки, эстафеты, переноску груза. Естественным образом активизируют аэробные процессы, при систематических воздействиях повышают уровень скоростных способностей и работоспособности, стимулируют положительные эмоции.

Основными методами воспитания скоростных способностей для детей с умеренной степенью умственной отсталости является игровой и соревновательный.

При подборе инвентаря для умственно отсталых детей следует отойти от известных правил. Для начального обучения надо использовать лыжи на 10-15 см короче, чем по общепринятым нормам, а при дальнейшем обучении на 5-10 см. Лыжные палки могут быть укороченными на 5-7 см от нормы или соответствовать ей. Лыжный инвентарь нужно подбирать в соответствии с ростом и массой тела занимающегося.

**В содержание образовательного процесса с детьми с интеллектуальными нарушениями необходимо включать:**

- упражнения для коррекции координационных способностей (точности движений в пространстве, во времени; ритма движений; пространственной ориентировки; равновесия и др.);
- упражнения для коррекции основных видов движений;
- упражнения для коррекции свойств внимания (объем, концентрация, интенсивность, переключаемость, устойчивость, распределение) и его видов (зрительное, слуховое, осязательное);
- упражнения для коррекции памяти (кратковременной-оперативной-долговременной, зрительной-слуховой-моторной, образной, словесно-логической, произвольной и др.);
- упражнения для коррекции мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного, абстрактного (словесно-логического));
- создать условия для формирования мотивации к регулярным занятиям;
- воспитание волевых качеств, осознанного отношения к результатам собственной деятельности, самостоятельности;
- обучение навыкам страховки и самостраховки;



- применение контактного метода обучения, особенно при разучивании основ техники двигательных действий.

*При выборе педагогических средств и методов коррекции недостатков двигательной сферы детей-олигофренов* следует учитывать ряд существенных нарушений нейродинамики, которые затрудняют образование новых сложных условно-рефлекторных связей, обеспечивающих произвольные движения. Последовательность упражнений на протяжении занятия зависит от задачи и подчиняется психофизиологическим закономерностям. Так, если занимающимся предстоит овладеть новым двигательным навыком, то знакомить с ним целесообразно в начале основной части занятия, так как это связано со значительным нервным напряжением и требует сосредоточенного внимания. Упражнения на развитие основных физических качеств необходимо распределять на занятия в следующей последовательности: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости. Упражнения с большой нагрузкой и вызывающие сильные эмоции рекомендуется давать в конце основной части занятия.

### **Особенности учебно-тренировочного процесса со слепыми и слабовидящими детьми**

*Занятия со слепыми и слабовидящими детьми* необходимо строить с опорой на дидактические принципы, принятые в тифлопедагогике: коррекционная направленность, дифференцированный подход, компенсаторная направленность занятий.

В процессе занятий с детьми с нарушением зрения особое место занимают такие методы обучения, как

А) *Словесный метод*. При описании и повествовании тренер не только сообщает учащимся предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях. Тренер должен умело пользоваться своим голосом, всеми его возможностями. Отдаваемые команды должны быть спокойные, уверенные, твердые. На занятиях широко используются звуковые сигналы.

Б) *Метод наглядности* реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонным и кистевым способами.

В) *Метод показа*, или «контактный» метод - применяют в том случае, если учащийся не понял действия со слов тренера или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный. Первый метод означает, что тренер, взяв руки

учащегося, выполняет движения вместе с ним. При активном методе учащийся осязает положение частей тела партнера или тренера при выполнении им какого-либо движения.

Г) *Метод мышечно-двигательного чувства*. Тренер направляет внимание учащегося на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий.

Д) *Метод звуковой демонстрации* помогает тренеру акцентировать внимание учащегося на сознательно подчеркнутом звуке характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнения.

Е) *Метод дистанционного управления* предполагает команды тренера учащемуся с расстояния: «Поверни направо», «Иди вперед» и т.п.

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

При реализации принципа коррекционно-оздоровительной направленности физкультурно-спортивных занятий с детьми, имеющими нарушения зрения следует придерживаться следующих рекомендаций:

- Индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от первичного дефекта зрения и вторичных отклонений в развитии.
- Системность воздействия с обеспечением определенного индивидуального подбора упражнений и последовательности их применения.
- Регулярность.
- Длительность применения и упорное повторение.
- Нарастание физической нагрузки в течение учебного года.
- Разнообразие и новизна (10-15% упражнений обновляются, а 85- 90% - повторяются для закрепления ранее приобретенных умений и навыков).
- Умеренность воздействия.
- Цикличность. Чередование выполнения упражнений с отдыхом необходимо для профилактики переутомления, поскольку у слепых детей утомление наступает быстрее, чем у зрячих.
- Всестороннее воздействие.
- Учет возрастных особенностей (функциональных, физиологических, состояние мышечного аппарата глаза).

### **Особенности учебно-тренировочного процесса с детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата**

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании *учебно-тренировочных занятий с детьми, имеющими детский церебральный паралич*, должны быть сформулированы более частные вспомогательные задачи:

- коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.);
- преодоление слабости отдельных мышечных групп; улучшение подвижности в суставах, профилактика или разработка контрактур;
- нормализация тонуса мышц;
- улучшение мышечно-суставного чувства;
- формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук; развитие зрительно-моторной координации;
- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве, формирование различных опорных реакций рук и ног; общая релаксация тела и отдельных конечностей.

При организации тренировочного процесса с детьми, имеющими поражение опорно-двигательного аппарата, необходимо учитывать следующие особенности:

- трудность в передвижении и зависимость от других людей;
- неоднородность поражений опорно-двигательного аппарата, выделяют три основные группы лиц с ПОДА: лица с ампутационными или врожденными недоразвитиями, поражениями конечностей.

К ним относятся инвалиды с врожденными или приобретенными дефектами конечностей. Эта группа включает в себя: ампутации верхних конечностей (односторонние, двусторонние), ампутации нижних конечностей (односторонние, двусторонние), смешанные ампутации (односторонние, двусторонние). В свою очередь, необходимо иметь в виду, что ампутации верхних конечностей могут быть на уровне кисти, предплечья, плеча, вычленения. А ампутации нижних конечностей подразделяются на ампутационные дефекты стопы, голени, бедра, вычленения.

Эти особенности необходимо знать и учитывать при планировании тренировочного процесса, соответственно предлагать занимающемуся вид

спорта, правильно ориентировать на прохождение спортивно-медицинской комиссии.

В данном случае применяется и используется на соревнованиях классификация ISOD; лица с травмами и заболеваниями спинного мозга, включая последствия полиомиелита. К ним относятся инвалиды с последствием травм или заболеваний спинного мозга. Это наиболее сложная категория инвалидов-спортсменов, так как в зависимости от уровня и степени поражения изменяются не только виды спорта, но и способы выполнения спортивных упражнений. Непосредственно тренировочные занятия следует проводить в тесном контакте с врачом; лица с последствием детского церебрального паралича, но с сохранным интеллектом. Случаи, когда последствия детского церебрального паралича сопровождаются нарушением интеллекта не входят в категорию спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, хотя нарушения органов опоры и движения имеются.

Особенностями построения образовательного (тренировочного) процесса лиц с поражением опорно-двигательного аппарата является:

- построение процесса спортивной подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств;
- повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека; направленность на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и других);
- коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов;
- профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

### **Особенности учебно-тренировочного процесса с глухими и слабослышащими детьми**

При *организации учебно-тренировочного процесса с глухими и слабослышащими спортсменами* необходимо учитывать, что у этих спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в

работе с глухими спортсменами особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

### **Характеристика типичных нарушений слуха:**

- задержка моторного развития;
- задержка психического развития;
- нарушение речи;
- нарушение памяти, внимания и мышления;
- нарушение общения;
- нарушение реагирующей способности;
- нарушение пространственно-временной ориентации;
- нарушение осанки;
- заболевания дыхательной системы;
- вегетативно-соматические расстройства;
- неустойчивость эмоциональной сферы.

### **Характеристика нарушений в двигательной сфере:**

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- относительно низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- замедленная скорость выполнения отдельных движений, всего иемпа деятельности в целом по сравнению со слышащими;
- низкий уровень развития силовых качеств;
- замедленная скорость обратной реакции.

Занятие с глухими детьми строится по общепринятой схеме и состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

В подготовительной части занятия необходимо сосредоточить внимание обучающихся на решении основных его задач. Первые упражнения должны быть лёгкими по нагрузке: разновидности ходьбы, бега, ОРУ в движении и на месте.

В основной части занятия решают наиболее сложные учебно-воспитательные задачи: освоение и совершенствование двигательных действий, развитие физических качеств, воспитание морально-волевых качеств личности. В начале основной части осваивают сложные двигательные действия или закрепляют ранее пройденный материал. Упражнения для развития физических способностей обычно проводят в такой последовательности: скорость, быстрота двигательного действия, сила,

выносливость. Упражнения должны носить игровой и соревновательный характер.

Для развития быстроты и скорости применяют бег с ускорением, эстафеты, игры с передвижением, прыжками, переносом мячей.

Чтобы развивать скоростно-силовые способности, больше времени отводят упражнениям с мячами: подбрасывания вверх, броски, передачи, прыжки с продвижением на одной ноге, на двух ногах, прыжки через предметы.

Для развития равновесия используют статические и динамические упражнения: ходьбу по скамейке, ленточке; ходьбу на носках, левым и правым боком; стойку на одной ноге, на двух ногах с открытыми и закрытыми глазами.

В заключительной части занятия рекомендуется проводить подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, дыхательные упражнения.

При выполнении специальных упражнений на занятиях с глухими детьми чаще всего применяют следующие методы: игровой, соревновательный, повторный, круговой, переменный и интервальный.

Общая схема проведения занятия с ребёнком с нарушением слуха:

1. Обращение на себя внимания учащихся.
2. Показ упражнения.
3. Демонстрация графического изображения упражнения (схема, рисунок, фото).
4. Называние упражнения, его основных элементов.
5. Повторение (2-3 раза) учащимися полученной информации (с устным проговариванием вслух).

### **Приемы и методы обучения физическим упражнениям глухих и слабослышащих учащихся**

Занятия физической культуры глухих и слабослышащих имеют свои особенности. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Учитывая психофизиологические особенности глухих и слабослышащих учащихся, своеобразии развития их двигательной сферы, необходима организованная система обучения силовым упражнениям, которая позволяла бы оказывать комплексное воздействие на развитие индивида. В связи с этим курс обучения упражнениям силовой направленности необходимо условно делить на три этапа.

**Первый** этап обучения—создание у учащихся общего представления об изучаемых локомоциях, а также о их связи с ранее изученными упражнениями.

**Второй** этап педагогического воздействия должен осуществляться за счет комплексного применения различных упражнений. На этом этапе отводится особая роль коррекции техники выполнения упражнений.

**Третий** этап направлен на стабилизацию и совершенствование навыков выполнения упражнений в условиях повышения нагрузки и увеличения интенсивности занятий.

На протяжении всех этапов основной акцент надо делать на *развитие силовых качеств*. При этом для успешного использования методики необходимо применять следующие педагогические методы: *практические* (предписание алгоритмического типа), *наглядные* (показ и метод графической записи упражнений), словесные (объяснение, метод коррекции ошибок). Роль этих методов в процессе выполнения упражнений силовой направленности неодинакова и зависит от задач конкретного урока. Так, на начальном этапе обучения силовым упражнениям желательно предпочтение отдавать наглядным и словесным методам. Без предварительного создания у учащихся образного представления об изучаемом упражнении формирование правильных двигательных навыков заторможено уже в самом начале. Поэтому для создания образа и формирования мысленной модели изучаемого упражнения необходимо использовать: его показ, объяснение (в данном случае использовать все виды речи, жестовую, дактильную, устную и письменную), предварительную коррекцию ошибок на основе графической записи упражнения.

В последнее время широкое распространение получило положение о том, что обучение движениям может идти успешно только в том случае, если при объяснении физических упражнений будут одновременно использоваться методы слова и показа. Для учащихся, у которых этот процесс затруднен в результате нарушений одного из анализаторов (слуха), при обучении любым упражнениям наиболее целесообразным является поочередное применение методов *показа* и *объяснения*.

Однако на начальном этапе обучения глухих учащихся упражнениям силовой направленности несколько большее значение необходимо уделять методам, предусматривающим наглядное восприятие учебного задания (показ упражнения и его графической записи). После показа упражнения и демонстрации его графического изображения (рисунка, фото) надо дать название упражнения, его основных элементов (термины). Учащимся

предлагается несколько раз повторить их вместе с тренером (проговаривание вслух). Такого рода обучение позволяет активизировать деятельность сигнальных систем, акцентировать внимание занимающихся на восприятии технической основы упражнения, закрепить ассоциативную связь между зрительным образом упражнения и обозначающим его термином.

Использование методов наглядного восприятия в сочетании со словесными способствует более осознанному выполнению комплексов упражнений, повышает интерес к занятиям.

В процессе обучения глухих учащихся комплексам упражнений силовой направленности необходимо применять *метод алгоритмических предписаний*.

Под этим понимаются определенные предписания о порядке и характере действий каждого обучаемого. Методика составлений предписаний алгоритмического типа предусматривает разделение комплекса упражнений на части, которые осваиваются в строгой последовательности. Эти предписания должны отвечать следующим требованиям:

- точно указывать характер воздействия каждого упражнения;
- все упражнения в комплексе должны быть взаимосвязаны и расположены в определенной последовательности.

Этот метод применим как к обучению умственным, так и к физическим операциям. Он обеспечивается наличием наглядной информации, осуществляемой по принципу обратной связи, что позволяет непрерывно корректировать процесс обучения. Кроме того, данный метод позволяет уменьшить «непроизводительную» трату времени и требует от учащегося постоянной активной работы на занятии.

Кроме этого, речевой материал обеспечивает усвоение глухими учащимися названий учебного оборудования, тренажеров, инвентаря и технических средств обучения.

Применение различных видов речи на занятиях позволяет решать широкий круг задач. Вместе с тем следует заметить, что чрезмерное употребление речи на занятиях приводит к значительному снижению моторной плотности занятия, что позволяет говорить о недостаточной двигательной нагрузке. По мере освоения упражнений необходимость в применении *жестовой* и *дактильной* речи резко *уменьшается*. Задачи закрепления и совершенствования учебного материала необходимо решать преимущественно на основе использования устной речи.

Закрепление основных положений на занятиях осуществляется в следующем порядке: *название* выполняемого упражнения, его *выполнение* учащимися и *проговаривание* названия упражнения,



последующее выполнение упражнения с соответствующей коррекцией со стороны тренера.

Обучение комплексам упражнений можно также проводить с использованием звуковой и световой сигнализации. Использование данных приемов позволяет создать тактильные (вибрация пола при громком звуковом сигнале) и зрительные ориентиры (световой прибор) для начала и окончания выполнения как отдельного подхода, так и самого упражнения.

Использование данных приемов обучения позволяет задавать глухим учащимся нужный темп движений, а также значительно повысить моторную плотность занятия.

### **Особенности учебно-тренировочного процесса с глухими и слабослышащими детьми**

При организации тренировочного процесса с глухими и слабослышащими спортсменами необходимо учитывать, что у спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Для глухих и слабослышащих спортсменов характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые необходимо учитывать при организации работы: недостаточно точная координация и неуверенность в движениях; относительная замедленность овладения двигательными навыками; трудность сохранения статического и динамического равновесия; низкий уровень развития ориентировки в пространстве; низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп - сгибателей и разгибателей); замедленная скорость обратной реакции; невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга. В работе с глухими спортсменами особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи. Особенности построения тренировочного процесса является: построение процесса спортивной подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека; направленность на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и других), коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов;

профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений; 8 обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей. Основными формами спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль. На тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства тренировочный процесс осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки согласно расписания, согласованного с тренерским советом и утвержденного директором.

### **Требования к проведению занятия:**

#### *1. Общие требования:*

- знать основные и сопутствующие заболевания у учащихся;
- щадящая физическая нагрузка, т. е. чередование нагрузки с паузами отдыха (например, с упражнениями на расслабление или на внимание);
- ознакомиться с рекомендациями врачей;
- знать состояние опорно-двигательного аппарата;
- знать состояние нервной системы;
- определить уровень физической подготовленности учащихся.

#### *2. Специальные требования, или «не навреди»:*

- учебный материал должен соответствовать психическому и физическому развитию ребёнка;
- специальные коррекционные упражнения следует чередовать с общеразвивающими и профилактическими;
- упражнения с изменением положения головы в пространстве следует выполнять с постепенно возрастающей амплитудой;
- упражнения на статическое и динамическое равновесие следует усложнять на основе индивидуальных особенностей статокINETической устойчивости детей с обеспечением страховки;
- упражнения с закрытыми глазами следует выполнять только после их освоения с открытыми глазами;
- в процессе всего занятия важно активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи;
- в процессе занятия знакомить детей с инвентарём, который использует.

#### *3. Организационно-методические требования:*

- на занятии следует постоянно разговаривать с учащимися, комментировать вслух свои и их действия;
- при общении со слабослышащими учащимися тренеру следует располагаться чуть сбоку и сзади от учащегося, чтобы его губы были на расстоянии 10-20 см от лучше слышащего уха учащегося. При этом необходимо говорить чуть громче, но не кричать, т.к. ребёнок воспринимает речь не только на слух, но и потому, что чувствует воздух от голоса и вибрацию;
- тренеру следует говорить с учащимися так, чтобы они видели его лицо – мимика и движения губ помогают им понять слова. Не стоит говорить с учащимися стоя к ним спиной – в этом случае звук голоса ослабляется в два раза;
- важно говорить на близком расстоянии, так речь становится не только громче, но и разборчивей – меньше маскируется окружающими шумами;
- приближаясь к ребёнку и касаясь его, сначала необходимо сделать так, чтобы он тренера увидел, он не слышит приближения, и прикосновения может его испугать.

#### **Способы и приёмы общения с детьми, имеющими нарушения слуха, на занятиях:**

1. Система специальных жестов, выполняемых кистями рук.
2. Указания с помощью дактильной речи.
3. Указания с помощью карточек и картинок исправляют грубые ошибки, вносят коррекцию.
4. Мимика и артикуляция тренера-преподавателя.

#### **Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне**

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на тренера, непосредственно проводящего занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Мероприятия по профилактике травматизма:

- при отсутствии тренера группа к занятиям не допускается;
- опоздавшие к занятиям не допускаются;
- не допускается увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы;

- обеспечивается организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна;
- выход из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается только по разрешению тренера;
- обеспечивается своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки;
- наблюдение ведется за всеми пловцами группы, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения занимающегося выводят из воды.
- регулярно проводятся беседы, викторины, инструктажи по технике безопасности, правилам поведения, профилактике травматизма на занятиях плаванием;
- при наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.

### **Особенности проведения учебно-тренировочных занятий в условиях Кольского Заполярья**

Смена климатических условий оказывает влияние на состояние здоровья, двигательную активность детей в каждом биологическом ритме года. Установлено, что в начале и середине года физическая работоспособность детей после летнего отдыха наилучшая, способствующая изучению новым движениям и развитию физических качеств. В этот период идет наиболее интенсивное изучение и совершенствование техники спортивных способов плавания.

В переходный период от осени к зиме резко снижается физическая работоспособность. Наблюдается плохое восстановление, снижается ловкость, координация движений и глазомер. Ухудшение самочувствия наблюдается до окончания полярной ночи. В связи с этим снижается объем и интенсивность физической нагрузки. Увеличиваются интервалы отдыха.

После окончания полярной ночи в зимний период стабилизируется физическая работоспособность. В этот благоприятный период идет развития и совершенствования физических качеств и закрепления движений. Переходный весенний период отличается снижением двигательной активности и общего самочувствия детей. В это время планируется больше игр и занятия проводятся на основе игрового сюжета. Весной и ближе к лету проводятся соревнования и контрольные

испытания – этот период наиболее благоприятен для физического совершенствования.

С наступлением полярной ночи необходимо пересмотреть рацион питания, включив витамин А (или каротин), витамины группы В (В1, В2, В6, В12), С и Е. Для глаз очень полезны жирные кислоты Омега-3, цинк и железо. Они входят в состав растительных масел, орехов, мяса и рыбы. Все названные вещества участвуют в обменных процессах, протекающих в роговице и хрусталике глаза. Следует помнить о лютеине и зеаксантине, играющие ключевую роль в защите глаз и являющиеся своеобразными фильтрами света, а также защитниками от свободных радикалов. При их недостатке поражаются клетки сетчатки, падает острота зрения, развиваются различные заболевания глаз. Эти два вещества содержатся в шпинате, брокколи, брюссельской капусте, чернике, горохе и кукурузе.

## **Обновление содержания Программы**

**1-5 год обучения.**

**Раздел: общая физическая подготовка.**

Подвижные игры: «Прятки» по сигналу тренера дети прячутся под воду, задерживая дыхание кто дольше.

## **Материально – техническое обеспечение тренировочного процесса**

На занятиях по плаванию используются следующий спортивный инвентарь:

- нарукавники мягкие, жилеты, пояса - используются в процессе обучения плаванию для преодоления страха, помощи на глубокой части бассейна;
- доска для плавания, колобашка – для отработки элементов техники рук и ног;
- ласты – развивают гибкость стопы и силу ног;
- лопатки – используют для развития силы и скорости пловца;
- тонущие игрушки – развить ориентацию под водой и улучшить технику ныряния.
- дыхательный тренажер (трубка) – развивает дыхательную систему.

## Список литературы

### Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196);
3. СанПиН от 04.07.2014 № 41;
4. Методические рекомендации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/36850);
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (утвержден приказом Минспорта РФ от 27.01.2014 № 31);  
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (утвержден приказом Минспорта РФ от 27.01.2014 № 33);
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих, (утвержден приказом Минспорта РФ от 03.02.2014 № 70);
7. Устав МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15.
8. Порядок организации образовательной деятельности в МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15;
9. Положение об аттестации учащихся МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15;
10. Инструкции по технике безопасности для учащихся

### Учебно-методическая литература:

11. Алябьева Н.В. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебн. пособие / Н.В. Алябьева - Мурманск: Изд-во МГПИ, 2001.-140 с.
12. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учеб. пособие/ Т.П. Бегидова – Москва ; Изд-во Физкультура и Спорт, 2007.-192 с.
13. Бартай В.М. Физическая культура в школе и дома: учебник/ В.М.Бартай – Ростов; Изд-во Феникс,2001.-56 с.
14. Большакова И.А. «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. – М.: АРКТИ, 2005. – 24 с.
15. Веневцев С.И. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры: учебник/ С.И. Веневцев, Дмитриев А.А. - Москва:Изд-во



Советский спорт, 2004.- 104с.

16. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: Метод. пособие. 2-е./ С.И.Веневцев – Москва: Изд-во Советский спорт, 2004.-96с.

17. Воронкова В.В. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе: учебное пособие / В.В. Воронкова - Москва: 1994.-74с.

18. Григоренко В.Г. Теория и методика физического воспитания инвалидов: учебник / В.Г. Григоренко , Сермеев Б.В. – Одесса: 1991. -100с.

19. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб.пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений/А.А.Дмитриев-Москва: Издательский центр «Академия»,2002.-176с.

20. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие / С.П.Евсеев , Шапкова Л.В –Москва :Изд-во Советский спорт,2000.-240с. 3.

21.Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб.: Издательство «ДЕТСВО-ПРЕСС», 2005. – 112 с.

22. Кудрявцев В. Физическая культура как средство развития здоровья ребенка: учебное пособие /В. Кудрявцев – Санкт-Петер. : 2003. -34с.

23. Карасаева Л.А. Роль физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий: статья/ Л.А. Карасаева- Москва:2007.-8с.

24. Лапицкая Е.М. Диагностика физического развития и двигательной подготовленности учащихся Кольского Заполярья: учебник/ Е.М. Лапицкая , Лях В.И., Богданов Г.П. – Мурманск: 1999.

25. Лисовский В.А. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов: учебное пособие / В.А.Лисовский, Евсеев С.П., Голофеевский В.Ю., Мироненко А.Н. – Москва: Изд-во. Советский спорт, 2004. – 320 с.

26. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого - педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учебное пособие/Н.Л.Литош – Москва: Изд-во. Спорт Академ Пресс, 2002.-140с.

27. С.П. Евсеева Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: учебн. пособие/ С.П. Евсеева. – Москва: Изд-во Советский спорт, 2000. – 152 с.

28. Мазуревич В.И. Истоки здоровья школьников на Крайнем Севере : метод. пособие/ В.И. Мазуревич – Мурманск: 1994.-102с.

29.Мастюкова Е.В. Ребенок с отклонениями в развитии: учебник/Е.В. Мастюкова – Москва: Изд-во. Просвещение, 1992.

30. Максимова Т.М. Современное состояние, тенденции и перспективные оценки здоровья населения : учебник / Т.М. Максимова – Москва :2002, - 188с.
31. Мартынова Л.В., Попкова Т.Н. Игры и развлечения на воде – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 96 с.
32. Нобарева Т.А. Адаптация и интеграция в общество людей с проблемами интеллекта: научная статья/ Т.А. Нобарева - Необычный спорт №4(9): 2007,- 5с.
33. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. – М.: Просвещение, 1985. – 80 с.
34. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991. – 159 с.
35. Филин В.П. Основы юношеского спорта: учебник / Филин В.П., Фомин Н.А – Москва: Изд-во Физкультура и спорт,1980. – 182 с.
36. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Кузнецов В.С. Холодов Ж.К.,- Москва: Изд-во. Академия,2002.
37. Хода Л.Д. Технология адаптивной двигательной рекреации с интеграционной направленностью детей с отклонениями в состоянии здоровья: научное пособие / Богданова Л.Г., Селиванова Н.Б., Хода Л.Д.- АФК № 2(30) ,2007-.21с.
38. Л.В. Шапковой. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие/Под ред. Л.В. Шапковой.- Москва: Изд-во Советский спорт,2003. – 464с.
39. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - Москва:Изд-во Учебная литература, 1997.-320 с.
40. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно – оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии/ Под.ред.проф. С.П.Евсеева. – Москва:Изд-во Советский спорт, 2001. – 152с.

**Интернет ресурсы:**

Федерация спорт слепых	<a href="http://www.fss.org.ru/">http://www.fss.org.ru/</a>
Министерство спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>
Министерство образования и науки Мурманской области	<a href="http://minobr.gov-murman.ru/">http://minobr.gov-murman.ru/</a>
Комитет по образованию администрации города Мурманска	<a href="http://edu.murmansk.ru/">http://edu.murmansk.ru/</a>

## Содержание

Пояснительная записка	2
Календарный учебный график	6
Учебный план программы	11
Содержание изучаемой программы	15
Мониторинг результатов освоения программы	35
Методическое обеспечение программы	40
Обновление Программы	62
Материально-техническое обеспечение	63
Список литературы	64

