

**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**

**«ПЛАВАНИЕ»**

Возраст обучающихся: 13 - 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 «Плавание» - физкультурно-спортивная.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» составлена на основе:

- типовой программы по плаванию (для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии), допущенной Государственным комитетом РФ по ФК и С 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, 13 - 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** - 6 часов 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			1				4
2.	Общая физическая подготовка	9	9	8	8	8	8	7	8	7	26	26	26	150
3.	Специальная физическая и спортивно - тактическая подготовка	15	15	16	16	15	17	15	15	16				140
4.	Воспитательно- образовательные		1	1		1			2	1				6
5.	Аттестация и участие в соревнованиях	1			2			2		1				6
6.	Психологическа я подготовка							2						2
7.	Медицинский контроль и восстановительн ые мероприятия		1			2			1					4
Итого часов		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

**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			1				4
2.	Общая физическая подготовка	7	6	6	5	6	6	6	6	6	26	26	26	132
3.	Специальная физическая и спортивно - тактическая подготовка	17	17	17	17	17	18	17	17	17				154
4.	Воспитательно- образовательные		1	1	2	1			2	1				8
5.	Аттестация и участие в соревнованиях	1			2			2		1				6
6.	Психологическа я подготовка			1				1						2
7.	Мед.контроль и восстановительн ые мероприятия		1			2			1					4
8.	Тактическая подготовка		1				1							2
Итого часов		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

**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			1				4
2.	Общая физическая подготовка	5	4	4	5	5	5	5	5	4	26	26	26	120
3.	Специальная физическая и спортивно - тактическая подготовка	19	18	18	17	18	16	18	18	18				160
4.	Воспитательно- образовательные		1	1	2	1			2	1				8
5.	Аттестация и участие в соревнованиях	1			2		2	2		1				8
6.	Психологическа я подготовка		1	1			1	1						4
7.	Мед. контроль и восстановительн ые мероприятия		1	1		2			1	1				6
8.	Тактическая подготовка		1				1							2
Итого часов		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312



**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		1				5
2.	Общая физическая подготовка	5	4	3	3	4	4	3	2	4	26	26	26	110
3.	Спец.физическая и спортивно - тактическая подготовка	19	18	18	18	18	18	18	18	18				163
4.	Воспитательно- образовательные		1	1	2	1			2	1				8
5.	Аттестация и участие в соревнованиях	1			2		2	2		1				8
6.	Психологическа я подготовка		1	1	1		1	1	1					6
7.	Мед.контроль и восстановительн ые мероприятия		1	1		2			1	1				6
8.	Тактическая подготовка		1	1			1	1						4
9.	Инструкт.и суд. практика								2					2
Итого часов		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

**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		1				5
2.	Общая физическая подготовка	4	4	2	2	2	2	2	2	2	26	26	26	100
3.	Спец.физическая и спортивно - тактическая подготовка	19	18	19	18	19	18	19	17	20				167
4.	Воспитательно- образовательные		1	1	2	1			2	1				8
5.	Аттестация и участие в соревнованиях	1			2		2	2		1				8
6.	Психологическа я подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					8
7.	Мед. контроль и восстановительн ые мероприятия		1	1		2			1	1				6
8.	Тактическая подготовка		1	1	1		1	1	1					6
9.	Инструкт.и суд. практика						2		2					4
Итого часов		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

**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>4</b>			
1.1	Тема: Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.		1		
1.2	Тема: Гигиенические требования		1		
1.3	Тема: Закаливание		1		
1.4	Тема: Спортивный инвентарь и оборудование		1		
<b>2.</b>	<b>Раздел: общая физическая подготовка (на суше и в воде)</b>	<b>150</b>			Контрольные нормативы
2.1	Тема: Передвижения			20	
2.2	Тема: ОРУ			50	
2.3	Тема: Подвижные игры			50	
2.4	Тема: Кроссовая и лыжная подготовка			30	
<b>3.</b>	<b>Раздел: специальная физическая и спортивно – тактическая подготовка (на суше и в воде)</b>	<b>140</b>			Контрольные нормативы
3.1	Тема: Упражнение на дыхание и скольжение			30	
3.2	Тема: Изучения техники спортивных способов плавания			90	
3.3	Тема: Учебные прыжки			20	
<b>4.</b>	<b>Раздел: психологическая подготовка</b>	<b>2</b>		2	
<b>5.</b>	<b>Раздел: тактическая подготовка</b>	-		-	
<b>6.</b>	<b>Раздел: инструкторская и судейская практика</b>	-		-	
<b>7.</b>	<b>Раздел: аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)</b>	<b>2</b>		2	Контрольные нормативы
<b>8.</b>	<b>Раздел: участие в соревнованиях</b>	<b>4</b>		4	Соревнования
<b>9.</b>	<b>воспитательно-образовательные мероприятия</b>				
<b>10.</b>	<b>Раздел: медицинский контроль и восстановительные мероприятия</b>	<b>4</b>		4	
	<b>Всего</b>	<b>312</b>	<b>4</b>	<b>308</b>	
	<b>Второй год обучения</b>				
<b>1.</b>	<b>Раздел: теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>			

1.1	Тема: История развития избранного вида спорта		1		
1.2	Тема: Правила соревнований		0,5		
1.3	Тема: Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности).		0,5		
1.4	Тема: Роль плавания в повседневной жизни человека		1		
1.5	Правильный режим дня для обучающегося.		1		
<b>2.</b>	<b>Раздел: общая физическая подготовка</b>	<b>132</b>			Контрольные нормативы
2.1	Тема: Передвижения			20	
2.2	Тема: ОРУ			42	
2.3	Тема: Подвижные игры			40	
2.4	Тема: Кроссовая и лыжная подготовка			30	
<b>3.</b>	<b>Раздел: специальная физическая и спортивно – тактическая подготовка (на суше и в воде)</b>	<b>154</b>			Контрольные нормативы
3.1	Тема: Изучения техники спортивных способов плавания			70	
3.2	Тема: Совершенствование техники спортивных способов плавания			50	
3.3	Тема: Изучение стартов и поворотов			34	
<b>4.</b>	<b>Раздел: психологическая подготовка</b>	<b>2</b>		2	
<b>5.</b>	<b>Раздел: тактическая подготовка</b>	<b>2</b>		2	
<b>6.</b>	<b>Раздел: инструкторская и судейская практика</b>	<b>-</b>		-	
<b>7.</b>	<b>Раздел: аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)</b>	<b>2</b>		2	Контрольные нормативы
<b>8.</b>	<b>Раздел: воспитательно-образовательные мероприятия</b>	<b>8</b>		8	Участие
<b>9.</b>	<b>Раздел: участие в соревнованиях</b>	<b>6</b>		6	Соревнования
<b>10.</b>	<b>Раздел: медицинский контроль и восстановительные мероприятия</b>	<b>4</b>		4	
	<b>Всего</b>	<b>312</b>	<b>4</b>	<b>308</b>	
	<b>Третий год обучения</b>				
<b>1.</b>	<b>Раздел: теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>			
1.1	Тема: Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом.		1		
1.2	Тема: Режим дня во время		0,5		

	соревнований				
1.3	Тема: Профилактика вредных привычек		0,5		
1.4	Тема: Влияние физических упражнений на организм человека		1		
1.5	Развитие спортивного плавания в России		1		
<b>2.</b>	<b>Раздел: общая физическая подготовка</b>	<b>120</b>			Контрольные нормативы
2.1	Тема: Передвижения			20	
2.2	Тема: ОРУ			40	
2.3	Тема: Подвижные игры			30	
2.4	Тема: Кроссовая и лыжная подготовка			30	
<b>3.</b>	<b>Раздел: специальная физическая и спортивно – тактическая подготовка (на суше и в воде)</b>	<b>160</b>			Контрольные нормативы
3.1	Тема: Изучения техники спортивных способов плавания			50	
3.2	Тема: Совершенствование техники спортивных способов плавания			70	
3.3	Тема: Изучение и совершенствование стартов и поворотов			40	
<b>4.</b>	<b>Раздел: психологическая подготовка</b>	<b>4</b>		4	
<b>5.</b>	<b>Раздел: тактическая подготовка</b>	<b>2</b>		2	
<b>6.</b>	<b>Раздел: инструкторская и судейская практика</b>	<b>-</b>		-	
<b>7.</b>	<b>Раздел: аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)</b>	<b>2</b>		2	Контрольные нормативы
<b>8.</b>	<b>Раздел: воспитательно-образовательные мероприятия</b>	<b>8</b>		8	Участие
<b>9.</b>	<b>Раздел: участие в соревнованиях</b>	<b>6</b>		6	Соревнования
<b>10.</b>	<b>Раздел: медицинский контроль и восстановительные мероприятия</b>	<b>6</b>		6	
	<b>Всего</b>	<b>312</b>	<b>4</b>	<b>308</b>	
	<b>Четвертый год обучения</b>				
<b>1.</b>	<b>Раздел: теоретическая подготовка</b>	<b>5</b>			
1.1	Тема: Понятие физических способностей		1		
1.2	Тема: Правила подготовки оборудования и спортивной экипировки к учебным занятиям, соревнованиям		1		
1.3	Тема: Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма		1		

1.4	Тема: Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях		1		
1.5	Тема: Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты		1		
<b>2.</b>	<b>Раздел: общая физическая подготовка</b>	<b>110</b>			Контрольные нормативы
2.1	Тема: Передвижения			20	
2.2	Тема: ОРУ			40	
2.3	Тема: Подвижные игры			20	
2.4	Тема: Кроссовая и лыжная подготовка			30	
<b>3.</b>	<b>Раздел: специальная физическая и спортивно – тактическая подготовка (на суше и в воде)</b>	<b>163</b>			Контрольные нормативы
3.1	Тема: Изучения техники спортивных способов плавания			50	
3.2	Тема: Совершенствование техники спортивных способов плавания			70	
3.3	Тема: Изучение и совершенствование стартов и поворотов			43	
<b>4.</b>	<b>Раздел: психологическая подготовка</b>	<b>6</b>		6	
<b>5.</b>	<b>Раздел: тактическая подготовка</b>	<b>4</b>		4	
<b>6.</b>	<b>Раздел: инструкторская и судейская практика</b>	<b>2</b>		2	
<b>7.</b>	<b>Раздел: аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)</b>	<b>2</b>		2	Контрольные нормативы
<b>8.</b>	<b>Раздел: воспитательно-образовательные мероприятия</b>	<b>8</b>		8	Участие
<b>9.</b>	<b>Раздел: участие в соревнованиях</b>	<b>6</b>		6	Соревнования
<b>10.</b>	<b>Раздел: медицинский контроль и восстановительные мероприятия</b>	<b>2</b>		2	
	<b>Всего</b>	<b>312</b>	<b>5</b>	<b>307</b>	
	<b>Пятый год обучения</b>				
<b>1.</b>	<b>Раздел: теоретическая подготовка</b>	<b>5</b>			
1.1	Тема: Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний)		1		
1.2	Тема :Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.		1		
1.3	Тема: Основы здорового и спортивного питания		1		

1.4	Тема :Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ		1		
1.5	Тема: Правила, организация и проведение соревнований по плаванию		1		
<b>2.</b>	<b>Раздел: общая физическая подготовка</b>	<b>100</b>			Контрольные нормативы
2.1	Тема: Передвижения			20	
2.2	Тема: ОРУ			30	
2.3	Тема: Подвижные игры			20	
2.4	Тема: Кроссовая и лыжная подготовка			30	
<b>3.</b>	<b>Раздел: специальная физическая и спортивно – тактическая подготовка (на суше и в воде)</b>	<b>167</b>			Контрольные нормативы
3.1	Тема: Изучения техники спортивных способов плавания			40	
3.2	Тема: Совершенствование техники спортивных способов плавания			70	
3.3	Тема: Изучение и совершенствование стартов и поворотов			57	
<b>4.</b>	<b>Раздел: психологическая подготовка</b>	<b>8</b>		8	
<b>5.</b>	<b>Раздел: тактическая подготовка</b>	<b>6</b>		6	
<b>6.</b>	<b>Раздел: инструкторская и судейская практика</b>	<b>4</b>		4	
<b>7.</b>	<b>Раздел: аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)</b>	<b>2</b>		2	Контрольные нормативы
<b>8.</b>	<b>Раздел: воспитательно-образовательные мероприятия</b>	<b>8</b>		8	Участие
<b>9.</b>	<b>Раздел: участие в соревнованиях</b>	<b>6</b>		6	Соревнования
<b>10.</b>	<b>Раздел: медицинский контроль и восстановительные мероприятия</b>	<b>6</b>		6	
	<b>Всего</b>	<b>312</b>	<b>5</b>	<b>307</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 и техники безопасности на занятиях по плаванию.

- 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 Личная гигиена.**

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 1.3 . Влияние физических упражнений на организм человека.**

Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма спортсмена.

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

Инвентарь:

- для преодоления страха и помощи на глубине;
- для отработки элементов техники рук и ног;
- для развития гибкости;
- для развития силы и скорости пловца;
- для развития ориентации под водой и улучшения техники ныряния.
- для развития дыхательной системы

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

### **Тема 1.1 История развития избранного вида спорта.**

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 1.2 Правила соревнований; требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов.**

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

**Тема 1.3 Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности).**

**Тема 1.4 Роль плавания в повседневной жизни человека.**

Закаливание. Профилактика заболеваний. Физическое развитие.

**Тема 1.5 Правильный режим дня для обучающегося.**

Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий.

## **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

### **3 год обучения**

**Тема 1.1 Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом.**

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

**Тема 1.2 Режим дня во время соревнований.**

Правила поведения на соревнованиях. Питание. Значение сна и отдыха.

**Тема 1.3 Профилактика вредных привычек.**

Вред курения и приема энергетических напитков.

**Тема 1.4 Влияние физических упражнений на организм человека.**

Влияние на сердечно - сосудистую систему, систему кровообращения. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и выделения.

Влияние на нервную систему.

**Тема 1.5 Развитие спортивного плавания в России.**

Популярность плавания в России. Крупнейшие соревнования. Соревнования юных пловцов. Участие российских пловцов в Паралимпийских, Сурдлимпийских и Специальных олимпийских играх.

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

**Тема 1. 1 Понятие физических способностей; понятие силовые способности; понятие скоростно-силовые способности.**

**Тема 1.2 Правила подготовки оборудования и спортивной экипировки к учебным занятиям, соревнованиям.**

Спортивная одежда и обувь на занятиях по плаванию. Требования к спортивной форме на соревнованиях.

**Тема 1.3 Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма.**

Двигательный аппарат человека. Нервная система. Сердечно – сосудистая система. Дыхание, пищеварение и выделительная система.

**Тема 1.4 Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.**

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности. Оказание первой помощи при травмах, ушибах и порезах. Самоконтроль и ведение дневника.

**Тема 1.5 Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты.**

Техника спортивных способов плавания: кроль на груди, спине, брасс, баттерфляй. Техника стартов и поворотов. Техника передачи эстафеты.

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

**Тема 1. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).**

Режиму дня, питание и отдых при регулярных занятиях спортивным плаванием.

Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Закаливание. Его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Иммунизация.

**Тема 1.2 Использование естественных факторов природы в целях закаливания 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.

### **Тема 1.3 Основы здорового и спортивного питания - назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.**

Что такое правильное питание и как его соблюдать. Соотношение белков, жиров и углеводов в питании спортсмена.

### **Тема 1.4 Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ.**

Физические упражнения. Их влияние на системы организма.

### **Тема 1.5 Правила, организация и проведение 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.

## **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, поднимание 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.

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 и лыжная подготовка.**

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

Основы техники передвижения на лыжах, лыжные прогулки.

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

### **Тема 3.1. 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.

Специальные упражнения на суше. Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине в сочетании с дыханием.

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

### **Тема 3.2 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 груди, спине;
- 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.

## **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. 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.

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, 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 и лыжная подготовка.**

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

Основы техники передвижения на лыжах, лыжные прогулки.

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

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

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений. Специальные упражнения на суше для изучения техники плавания способом брасс. 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 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. Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, спине в сочетании с дыханием.

### **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. 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 2 года обучения:**

- плавание на технику с помощью движений руками или ногами и в координации брассом;
- плавание кролем на груди, 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.
- плавание на технику с помощью движений руками или ногами 25 и 50метров.



- эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами).

## **Практическая подготовка 3 года обучения**

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

#### **Тема 2.1 Передвижения.**

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

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках 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. Спортивные игры: мини-баскетбол, ручной мяч, пионербол и др.

### **Тема 2.4 Кроссовая и лыжная подготовка.**

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

Основы техники передвижения на лыжах, лыжные прогулки.

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

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

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 для изучения техники плавания способом 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; плавание с полной координацией движений. 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.**

Изучение поворота маятником на брасс и баттерфляй. Совершенствование техники дыхания и поворотов. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Прыжок с 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 баттерфляй;
- 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;
- стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки;
- плавание на технику с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров.
- выполнять поворот маятником;
- эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами).

## **Практическая подготовка**

### **4 года обучения**

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

### **Тема 2.1 Передвижения.**

Прикладные упражнения. Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся. Воспитание чувства, темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук. Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и

приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Прыжковый бег.

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

### Спортивно-вспомогательная гимнастика (примерные перечни упражнений)

Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь поднять возможно выше руки и ноги.
2. Лежа на груди, ладони согнутых рук опереться о пол: выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.
3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед в стороны: прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
4. Лежа на груди, руки за голову; прогнувшись поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
5. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание сгибание ног, не касаясь пятками пола.
6. Сидя на пятках и держась руками за стопы; прогнуться выдвинуть таз вперед-вверх и не отпуская руками стоп.
7. Упор сидя на пятках с наклоном вперед; выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа. («кошечка»)
8. Сед углом, руки вперед: разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
9. Сед углом, руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх вниз.

### Упражнения с партнером.

1. Стоя спиной к друг другу с захватом под руки: попеременные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
2. Стоя на коленях руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклониться назад.
3. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.
4. Стоя лицом к друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх; второй в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера: первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.

5. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу, руки вверх-наружу : опускание и поднятие рук через стороны: партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.
6. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу: поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.
7. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося (тачка)
8. Стоя спиной к друг другу, взяться под руки, присесть одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

#### Упражнения с набивными мячами.

1. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.
2. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движение руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.
3. Основная стойка, мяч в руках: приседая, поднимая мяч прямыми руками вверх.
4. Стать лицом друг другу, мяч вверх в вытянутых руках: броски и ловля мяча прямыми руками из-за головы.
5. Стоя, ноги врозь боком друг другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону: бросок мяча партнеру одной рукой через голову.
6. Броски и ловля набивных мячей, передача мяча друг другу, в кругу парам;
7. Броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову. Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечья рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из и. п. лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед; кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага. Мост из и.п. лежа на спине. Кувырки через плечо. Шпагат с опорой на руки.

#### **Тема 2.3 Подвижные игры.**

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, с элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, волейбол и др.

#### **Тема 2.4 Кроссовая и лыжная подготовка.**

Бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности, бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью от 30 минут до 1 часа.

Передвижение на лыжах в умеренном темпе на расстояние, постепенно увеличивающееся от 1 до 3 км.

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

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

Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания.

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

Баттерфляй: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с отдельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два – три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки

вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с отдельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

Комплексное плавание.

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

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 8x50м. на ногах брассом с 30-секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 с. каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брассом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин до 40-60 мин. Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м. способами кроль на груди, на спине и брассом. Проплывание способом баттерфляй 100 м., проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м.); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью

движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: - 5-6 100м, 2-3 по 200м, 400 + 200 м; проплавание отрезков 25 и 50 с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6x25 со старта различными способами, 4-6x50м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4x50м каждым способом и др.

Эстафетное плавание по 25 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

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

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем ( с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

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

- плавание на технику с помощью движений руками или ногами и в координации комплексное плавание по 25м;
- эстафетное плавание по 25 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами;
- старты с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем;
- поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди;
- поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем;
- открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине;
- повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.



**Практическая подготовка**  
**5 года обучения**  
**Раздел 2. Общая физическая подготовка**

**Тема 2.1 Передвижения.**

Прикладные упражнения. Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся. Воспитание чувства, темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук. Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Прыжковый бег.

**Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения.**

Спортивно-вспомогательная гимнастика (примерные перечни упражнений)

Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь поднять возможно выше руки и ноги.
2. Лежа на груди, ладони согнутых рук опереться о пол: выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.
3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед в стороны: прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
4. Лежа на груди, руки за голову; прогнувшись поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
5. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание сгибание ног, не касаясь пятками пола.
6. Сидя на пятках и держась руками за стопы; прогнуться выдвинуть таз вперед-вверх и не отпуская руками стоп.
7. Упор сидя на пятках с наклоном вперед; выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа. («кошечка»)
8. Сед углом, руки вперед: разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
9. Сед углом, руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх вниз.

Упражнения с партнером.

1. Стоя спиной к друг другу с захватом под руки: попеременные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
2. Стоя на коленях руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклониться назад.
3. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.
4. Стоя лицом к друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх; второй в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера: первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.
5. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу, руки вверх-наружу : опускание и поднятие рук через стороны: партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.
6. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу: поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.
7. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося (тачка)
8. Стоя спиной к друг другу, взяться под руки, присесть одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

#### Упражнения с набивными мячами.

1. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.
2. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движение руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.
3. Основная стойка, мяч в руках: приседая, поднимая мяч прямыми руками вверх.
4. Стать лицом друг другу, мяч вверх в вытянутых руках: броски и ловля мяча прямыми руками из-за головы.
5. Стоя, ноги врозь боком друг другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону: бросок мяча партнеру одной рукой через голову.
6. Броски и ловля набивных мячей, передача мяча друг другу, в кругу парам;
7. Броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову. Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечья рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из и. п. лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед; кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага. Мост из и.п. лежа на спине. Кувырки через плечо. Шпагат с опорой на руки.

### **Тема 2.3 Подвижные игры.**

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, с элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, волейбол и др.

### **Тема 2.4 Кроссовая и лыжная подготовка.**

Бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности, бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью от 30 минут до 1 часа.

Передвижение на лыжах в умеренном темпе на расстояние, постепенно увеличивающееся от 1 до 3 км.

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

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

Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания. Комплексное плавание.

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

**Баттерфляй:** плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с отдельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два – три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

**Брасс:** плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с отдельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

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

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 8x50м. на ногах брассом с 30-секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше с

теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 с. каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брассом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин до 40-60 мин. Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м. способами кроль на груди, на спине и брассом. Проплывание способом баттерфляй 100 м., проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м.); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: - 5-6 x 100м, 2-3 по 200м, 400 + 200 м; проплавание отрезков 25 и 50 с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6x25 со старта различными способами, 4-6x50м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4x50м каждым способом и др.

Эстафетное и комплексное плавание по 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

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

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем ( с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

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

- плавание на технику с помощью движений руками или ногами и в координации комплексное плавание по 25м, 50м;

- эстафетное плавание по 25м, 50м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами;
- старты с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем;
- поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди;
- поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем;
- открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине;
- повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

#### **Раздел 4. Психологическая подготовка (для всех годов обучения)**

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психологической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

## **Раздел 5. Тактическая подготовка (для 2-5 годов обучения)**

Тактика в спорте — это сложный механизм поведения спортсмена и применения им средств, направленных на преодоление сопротивления конкретного противника. В процессе тактической деятельности спортсмен не только составляет план действий против определенного противника, но и в ходе самого соревнования корректирует его с учетом наличной ситуации и ее вероятностного развития. Соревновательная борьба в спорте осуществляется с помощью широкого круга разнообразных тактических действий, которые можно разделить на три классификационные группы:

- действия по тактическому анализу, прогнозированию и программированию;
- двигательные действия;
- действия соревновательного поведения.

Все три вида действий выступают в единстве, находятся в тесной взаимосвязи взаимозависимости, и поэтому их отдельное рассмотрение носит во многом условный характер, хотя каждый из видов действий и имеет относительно самостоятельное значение.

Тактическая деятельность — это решение задач, возникающих в процессе контрдействия (взаимодействия) с соперником (партнером).

Факторы, влияющие на процесс тактической деятельности и на ее эффективность, можно разделить на объективные и субъективные. Среди объективных факторов — собственно структура тактической деятельности, содержащая наиболее существенные элементы, которые могут быть определенным образом увязаны в систему. Основные элементы этой системы — тактические действия и операции. Субъективные факторы — это те индивидуальные особенности спортсмена, которые непосредственно определяют эффективность тактической деятельности, а также особенности индивидуального стиля соревновательной деятельности, который больше проявляется в ее процессуальных, а не результативных характеристиках.

В процессе тактической деятельности происходит компенсация некоторых когнитивных (интеллектуальных) качеств, что позволяет разным людям прийти к высокому спортивному мастерству своим путем. В реальной мыслительной деятельности два компонента мышления — несознаваемое моделирование мозгом условий конфликта и сознательное решение взаимодополняют друг друга и образуют единую ткань оперативного интеллекта.

## **Раздел 6. Инструкторская и судейская практика (для 4-5 годов обучения)**

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах 4 - 5 годов обучения согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований, общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров.

Судейство соревнований по плаванию в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по плаванию в коррекционных школах-интернатах.

Выполнение обязанностей судей на старте, финише, контролеров, секретаря. Составление положения о соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, коррекционных школ города.

Организация судейства соревнований по плаванию на уровне образовательной организации и муниципалитета.

## **Раздел 7. Аттестация (исходная, промежуточная, итоговая) (для всех годов обучения)**

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, СТП

## **Раздел 8. 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 9. 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 подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов.

### **Раздел 10. Медицинский контроль и восстановительные мероприятия (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.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок, а также исходя из материально-технических возможностей спортивных школ.

#### **Педагогические средства восстановления**

К педагогическим средствам восстановления относится рациональное построение тренировочного процесса, предполагающее:

- соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- необходимое сочетание общих и специальных средств подготовки;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов;
- волнообразность и вариативность нагрузки;
- рациональное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных восстановительных циклов подготовки;
- использование среднегорья и различных климатогеографических зон в организации годичного цикла подготовки;
- правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- рациональная организация учебно-тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная индивидуальная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);
- правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки;
- введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления;
- создание положительного эмоционального фона для проведения занятия;
- учет климатогеографических условий проживания.

### **Медико-биологические средства восстановления**

**1. Рациональное питание.** Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований.

*Основные принципы питания спортсменов:*

1. Снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок.
2. Соблюдение сбалансированности питания применительно к объему и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое изменяется в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям.
3. Выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления.

4. Использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессов в различных органах и тканях.
5. Создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метаболизма (катехоламинов, простагландинов, кортикостероидов, циклических нуклеотидов и др.).
6. Разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами.
7. Включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт.
8. Индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

*Основные требования к режиму и рациону питания в соревновательный период*

1. Не принимать никаких новых пищевых продуктов (по крайней мере за неделю до соревнований). Спортсменам должно быть известно заранее, какая пища входит в рацион и когда ее надо принимать. Она должна сохранять и поддерживать высокий уровень спортивной работоспособности.
2. Избегать пресыщения во время еды. Есть часто, понемногу и ту пищу, которая легко усваивается.
3. Гарантия готовности к соревнованиям - нормальное или повышенное количество гликогена в мышцах и печени. Это состояние достигается увеличением потребления углеводов. Необходимо постепенно в течение недели до соревнования увеличивать потребление углеводов.
4. Употреблять легкую пищу в ночь перед соревнованием. Не пытаться насытиться в последние минуты. При составлении рационов питания в соревновательный период необходимо учитывать переваривания пищевых продуктов в желудке.

**2. Физические факторы.** Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают

тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. В случае когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать + 12... +15 °C).

**3. Массаж.** Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако быть безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени).

После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15, после тяжелых - 20-25, после максимальных - 30-40 мин.

**4. Фармакологические средства восстановления и витамины.** Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

При организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышения физической работоспособности, малоэффективны при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании тренировочных нагрузок.

*Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:*

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к нему, что обуславливает увеличение его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Для коррекции факторов, лимитирующих спортивную работоспособность лыжников-гонщиков, применяются препараты пластического и энергетического действия.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. В их число входит использование препаратов для профилактики респираторной патологии.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения - адаптогены и продукты пчеловодства. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что приводит к увеличению физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, элеутерококк, китайский лимонник, заманиха, комплексные препараты и др. Обычно применяются спиртовые экстракты и драже в оболочке. Курс приема адаптогенов рассчитан на 2-3 недели. Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

При проведении тренировочных сборов, особенно в осенний период, рекомендуется проводить комплексную витаминизацию для насыщения организма спортсмена витаминами. В течение 5-7 дней спортсмены дополнительно ежедневно получают поливитамины.

При выполнении физических нагрузок происходят значительные сдвиги в минеральном обмене организма, что и определяет повышенную потребность в некоторых минеральных веществах: фосфор, кальций, магний, калий, натрий и железо.

## **5. Психологические средства восстановления**

Психогигиенические воздействия позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности, психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым ускорить процессы восстановления других систем организма.

*Психолого-педагогические средства* - (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых).

Для оптимизации состояния есть различные приемы психолого-педагогической регуляции:

- доброжелательный стиль общения, доверие, открытость педагога, выраженное внимание к каждому воспитаннику;

- позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание оптимизма, эмоционального комфорта и безопасности;
- постановка общей цели, объединение общими интересами, организация взаимодействий занимающихся по принципу психологической совместимости;
- адекватность средств, методов и методических приемов реальному состоянию и индивидуальным возможностям спортсменов;
- примирительные акты в случае конфликтов, возникающих вследствие неустойчивого психического состояния, неудачи, боли, разногласий, эмоционального дискомфорта, отсутствия внимания и т. п.

Способами разрешения конфликта могут быть мотивированное переубеждение, изменение установок, отношений и оценок, компромисс, уступка, шутка, улыбка, обоюдный анализ ситуации, концентрация на положительном, переориентировка внимания на другой объект или действие;

- суггестивные методы (методы внушения), при которых занимающиеся без обдумывания, пассивно, без борьбы мотивов усваивают идеи и высказывания тренера. Внушения касаются снятия страхов, тревоги, стресса, неуверенности, повышения работоспособности, мобилизации эмоциональной активности;

- игровые методы организации занятий, активизирующие внимание, память, воображение, создающие ощущение удовольствия, радости.

Специальным подбором подвижных игр можно регулировать психоэмоциональное состояние от снятия агрессивности до формирования эмпатии в межличностных отношениях.

*Психогигиенические средства* - (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, самовнушение, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные, видеопсихологические воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).



## 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 / 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,	

			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 брасс	в баллах брасс	

### 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	См		См	

	положения сидя			
5	Оценка техники	-	в баллах баттерфляй	в баллах баттерфляй

### 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 комплексно е плавание, эстафетное плавание	в баллах комплексно е плавание, эстафетное плавание	

### 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		Кол-во раз	

		за 30 сек		за 30 сек	стабильный показатель
3	Наклон вперед 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	в баллах	
			комплексно е плавание, эстафетное плавание	комплексно е плавание, эстафетное 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 C 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 C 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 C 7, Неполная тетраплегия ниже C 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 C 8. Неполная тетраплегия ниже C 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-B1. 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 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 игровая 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 само страховки;
- 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 ампутированными 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 ампутированные дефекты стопы, голени, бедра, вычленения.

Эти особенности необходимо знать и учитывать при планировании тренировочного процесса, соответственно предлагать занимающемуся вид спорта, правильно ориентировать нахождение 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, своеобразие 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 желательнее отдавать предпочтение 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 являются: 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 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 тактильной 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**

### **Раздел: методическое обеспечение Программы.**

#### **Самомассаж**

##### **Самомассаж головы.**

Голову массируют в положении стоя или сидя. Все движения необходимо делать по направлению роста волос, т.е. от макушки вниз к шее, ушам и т.д.

1. Начинайте с поглаживания: положите ладони на голову так, чтобы пальцы соединились вверху на макушке. Поглаживание проводите подушечками пальцев обеих рук вниз к шее.
2. Затем переходите к легким надавливаниям: обеими кистями рук или фалангами пальцев, сжатых в кулак, производите легкие давления на голову.
3. Следующие движения - растирания, которые могут быть кругообразными. Выполняйте их подушечками всех пальцев, слегка надавливая, сдвигая и растягивая кожу головы.
4. Последняя стадия массажа - разминание: ладонью надавливайте на кожу, а затем смещайте ладонь вместе с кожей.
5. Заканчивайте массаж поглаживанием от макушки к ушам.

##### **Самомассаж шеи, трапециевидной мышцы.**

Массаж шеи производится одной или двумя руками с применением поглаживания, растирания. Поглаживание выполняют двумя руками, ладони кладут на затылок и производят поглаживание сверху вниз или поглаживание выполняют одной рукой, а другая поддерживает её за локоть. После этого кончиками пальцев обеих рук осуществляют растирание от затылка к верхним отделам лопатки.

Разминание трапециевидной мышцы производят по очереди правой и левой руками, при этом правую руку поддерживают под локоть и потом меняют положение руки.

##### **Самомассаж рук.**

1. Тщательно растереть и размять все мелкие суставы на пальцах обеих рук. Первым и вторым пальцем правой руки взять «в щипцы» верхушку большого пальца левой руки и, как бы выжимая из него кровь, продвинуть пальцы до ладони. Повторить со всеми пальцами левой руки. Тот же массаж сделать для пальцев правой руки.
2. Сильно массировать давящими и разминающими движениями ладонную и тыльную поверхности кисти, положив большой палец массирующей руки на ладонь, остальные 4 пальца - на тыл кисти.

3. Ладонью правой руки поглаживать левую руку от лучезапястного до плечевого сустава с наружной и внутренней стороны. Затем обхватить левую руку у кисти I и III пальцем правой руки и сделать энергичное «выжимание» снизу вверх (ведя пальцы правой руки по предплечью и плечу левой руки). То же проделать с правой рукой. Повторить массаж каждой руки несколько (5-8) раз, закончить мягким поглаживанием снизу вверх.

4. Правой рукой помассировать левый плечевой сустав: сначала поглаживать его, затем сделать достаточно энергичное разминание и растирание, закончить снова поглаживанием. Так же помассировать левой рукой правый плечевой сустав. Каждое массажное упражнение надо делать 2-3 мин.

#### **Самомассаж ног.**

1. Сесть на стул, левую ступню положить на колено правой ноги, поглаживать тыл стопы пальцами обеих рук, сначала поверхностно, затем сильно надавливая ладонью, продвигая ее от пальцев стопы к голеностопному суставу. Подошвенную поверхность стопы нужно растирать сильно, особенно энергично разминая мышцы свода стопы (под подъемом). Делается это большими пальцами рук или сложив пальцы в кулак и растирая подошву костными выступами согнутых пальцев. Если на стопе или на пальцах ног есть болевые точки, их надо размять и растереть особенно активно, продолжая массаж до уменьшения или полного исчезновения болевых ощущений. После окончания массажа левой стопы ноги меняют местами и делаются те же манипуляции с правой стопой.

2. Сесть на пол, левую ногу согнув в колене, поглаживать левую икроножную мышцу поочередно левой и правой рукой, затем, обхватив ее ладонью и большим пальцем, сделать энергичное «выжимание», проводя плотно прижатой кистью по икроножной мышце от голеностопного до коленного сустава. Повторить несколько раз, чередуя руки. После этого таким же образом промассировать правую икроножную мышцу.

3. Сидя на стуле, ноги слегка развести. Поглаживать бедро от колена до тазобедренного сустава (сначала поверхностно, затем более глубоко и энергично), охватывая его двумя руками. Сделать разминание передних мышц. Сесть на край стула, размять задние мышцы бедра, захватывая их руками, ладонь с выпрямленными пальцами должна плотно прилегать к массируемому участку, вращательными движениями смещать мышцу в сторону мизинца.

После разминания мышцы бедра поколачивают ребром ладони (пальцы

слегка сжаты в кулак) и заканчивают массаж легким поглаживанием. Так же массируют бедро другой ноги.

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

На занятиях по плаванию используется 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.....	11
Содержание изучаемой Программы .....	16
Мониторинг результатов освоения Программы .....	49
Методическое обеспечение Программы.....	54
Обновление содержания Программы.....	76
Материально-техническое обеспечение .....	79
Список литературы.....	80

