

**УПРАВЛЕНИЕ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И  
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНИЙ ТАГИЛ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНО-АДАПТИВНАЯ ШКОЛА»  
ИМЕНИ МИХАЛИНЫ ЛЫСОВОЙ**

**СОГЛАСОВАНО:  
НА ЗАСЕДАНИИ  
ТРЕНЕРСКОГО СОВЕТА  
ПРОТОКОЛ ОТ 07.03.2023 № 2**

**УТВЕРЖДАЮ:  
ДИРЕКТОР МБУ ДО «САШ»  
ИМ.М.ЛЫСОВОЙ  
\_\_\_\_\_ **Г.П. ПОНОМАРЕВА**  
ПРИКАЗ ОТ 10.03.2023г. № 27  
*с изм. от 26.08.2024 г. приказ № 72***

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

# **ПЛАВАНИЕ (спорт глухих, спорт ЛИН, спорт лиц с поражением ОДА, спорт слепых)**

**ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 18 ЛЕТ И СТАРШЕ  
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ**

новая редакция

**Авторы-составители:**  
*Дудина А.А.* – заместитель директора  
*Смирнова Г.Ю.* - тренер-преподаватель

Нижний Тагил  
2024 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	5
1.1. Организация учебно-тренировочного процесса	5
1.2. Комплектование учебных групп	5
1.3. Планируемые результаты освоения программы	6
2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7
3 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	8
3.1. Календарный учебный график	8
3.2. Программный материал	8
3.2.1. Теория физической культуры и спорта	8
3.2.2. Общая и специальная физическая подготовка	9
3.2.3. Техническая подготовка	10
3.2.4. Психологическая подготовка	12
3.2.5. Восстановительные мероприятия	12
3.2.6. Другие виды спорта	12
4 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	14
4.1. Общеметодические и специально-методические принципы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта	14
4.2. Методика проведения занятий с учетом нозологической группы	15
4.2.1. Методика проведения занятий с лицами, имеющими нарушения слуха	15
4.2.2. Методика проведения занятий с лицами, имеющими нарушения зрения	16
4.2.3. Методика проведения занятий с лицами, имеющими поражение опорно-двигательного аппарата	18
4.2.4. Методика проведения занятий с лицами с интеллектуальными нарушениями	19
4.3. Планирование на учебный год	21
4.4. Теория физической культуры и спорта	21
4.5. Средства общей и специальной физической подготовки	22
4.6. Основы технической подготовки	24
4.7. Особенности организации психологической подготовки	26
4.8. Восстановительные мероприятия	28
4.9. Другие виды спорта	29
4.10. Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы	30
5 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	30
5.1. Формы контроля	30
5.2. Методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей	31
6 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	32
6.1. Материально-техническое обеспечение реализации Программы	32
6.2. Кадровые условия реализации Программы	33
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ	34

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа Плавание (далее Программа) разработана на основе Конституции Российской Федерации, Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.03.2008 № ИК-343/06 «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта». Программа опирается на теорию и методику адаптивной физической культуры.

Программа опирается на теорию и методику адаптивной физической культуры.

Адаптивная физическая культура для лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН), лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ОДА), лиц с сенсорными нарушениями (слуха и зрения) обладает огромным реабилитационным и социализирующим потенциалом, оказывая благотворное влияние на все органы и системы человека, на формирование и совершенствование его интеллекта и личностных качеств.

Двигательная активность стимулирует развитие и поддержание в тонусе всех систем жизнеобеспечения человека, а физические нагрузки, приближающиеся к максимальным возможностям занимающихся, что является неременным атрибутом адаптивного спорта, не только активизируют физиологические процессы, но и повышают самооценку спортсмена, позволяют преодолеть психологические комплексы и стереотипы, формируют у него активную жизненную позицию.

Занятия физкультурой и спортом дают возможность людям с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам (ОВЗИ) отодвинуть рамки неполноценности, устранить физические недостатки, открыть мир общения, заполнить брешь свободного времени.

Плавание является жизненно необходимым навыком, интересным и полезным для здоровья видом спорта. Занятия плаванием содействуют всестороннему физическому развитию, закаливанию и оздоровлению обучающихся, повышают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, обладают гигиеническим эффектом. Регулярные тренировки воспитывают волю, смелость, трудолюбие, целеустремленность и дисциплину. Многолетние занятия плаванием формируют нравственно-волевые качества личности, идейные взгляды и позиции, необходимые не только в спорте, но и в жизни.

Плавание – вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

Основополагающие принципы учебно-тренировочных занятий плаванием распространяются и на подготовку лиц с ОВЗИ. Однако методики адаптивной физической культуры имеют существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психологической сферы взрослого с ОВЗИ. Именно эти базовые положения, касающиеся медико-физиологических и психологических особенностей, специально-методические принципы работы с данной категорией, коррекционная направленность педагогического процесса определяют подходы к построению и содержанию тренировочного процесса.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и

планированию учебно-тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от уровня развития физических качеств и от специфических особенностей занимающихся. Рекомендуемая преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом аномального развития взрослого с ОВЗИ, нарушения моторных функций, сопутствующих заболеваний. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля в адаптивной физической культуре, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий. Представлена методика тестирования показателей развития физических качеств и двигательных способностей обучающихся.

**Программа направлена на** привлечение максимально возможного числа лиц с ОВЗИ к систематическим занятиям плаванием, для укрепления здоровья, закаливания организма, коррекции и профилактики сопутствующих заболеваний, развития их личности, утверждения здорового образа жизни, воспитания физических, морально-этических и волевых качеств, устойчивой психики, становление спортивного характера, выявление задатков и способностей, привитие интереса к регулярным занятиям плаванием с перспективой зачисления на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Цель программы - формирование у обучающихся интереса к регулярным занятиям плаванием, овладение основами техники плавания, укрепление их здоровья, развитие физических качеств и приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- постепенное повышение мотивации лиц с ОВЗИ на основе личностной заинтересованности, формировании интереса, мотивации к занятиям плаванием;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление физического и психического здоровья;
- коррекция развития основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и координационных способностей;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- ознакомление с правилами безопасности на воде и овладение навыками прикладного плавания;
- преодоление негативных особенностей эмоционально-личностной сферы через включение в успешную деятельность.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся старше 18 лет различной нозологии: интеллектуальные нарушения, поражения ОДА, сенсорные нарушения.

Форма обучения – очная.

# 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Организация учебно-тренировочного процесса

В основу комплектования групп и недельного режима учебно-тренировочной работы положены научно обоснованные принципы работы с людьми, имеющими нарушения в развитии (С. П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло, Г. В. Герасимова, Л. М. Шипицына – Частные методики адаптивной физической культуры. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре – М., 2004 г.)

Программа реализуется без ограничения по времени. В Учреждении учебно-тренировочный год начинается 1 сентября. Годовая нагрузка рассчитана на 42 недели.

*Продолжительность этапа, минимальный возраст лиц для зачисления на программу, наполняемость групп и максимальный объем нагрузки*

Продолжительность	Минимальный возраст для зачисления в группы	Оптимальная наполняемость групп (человек)	Максимальный объем нагрузки в часах	
			в неделю	в год
бессрочно	18	3-10*	2-6**	84-252

\*наполняемость групп зависит от степени выраженности нарушения и индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся

\*\*количество часов в неделю может варьироваться в связи с возможностями занимающихся посещать занятия, либо рекомендациями лечащего врача.

*Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:* групповые и индивидуальные занятия, теоретические занятия; практические занятия, работа по индивидуальным планам; участие в спортивных мероприятиях; тестирование и контроль, самостоятельная подготовка обучающихся, промежуточная и итоговая аттестация.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций.

Практические занятия по программе включают занятия в тренажерном зале и занятия непосредственно в воде.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных и нозологических особенностей, обучающихся и т.д.

Расписание занятий по плаванию составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок и отдыха занимающихся.

Одно занятие не может быть более одного академического часа.

Продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 минут.

## 1.2. Комплектование учебных групп

На Программу принимаются лица с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды старше 18 лет, желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом при наличии разрешения (допуска) врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом. Особенностью подходов к комплектованию групп и определения режима работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья является влияние уровня тяжести

инвалидности или поражения спортсмена и ограничение его функциональных возможностей на выполнение того или иного вида деятельности в плавании.

Минимальный возраст для зачисления в группу для занятий плаванием 18 лет, независимо от пола. Срок обучения по программе: без ограничений.

При приеме обучающихся школа должна (в лице тренера-преподавателя) ознакомить их с Уставом учреждения, правами, обязанностями, Правилами приема обучающихся в МБУ ДО «САШ» им. М. Лысовой. Комплектование учебных групп и тарификация оформляются приказом, утвержденным директором школы на учебно-тренировочный год.

Увеличение нагрузок обуславливается стажем обучения, выполнением контрольных тестов и выполнением поурочной учебной программы.

Обучающиеся могут быть отчислены, в случае ухудшения состояния здоровья; на основании заключения ВФД (врачебно-физкультурного диспансера); прекращение занятий по собственной инициативе; грубых и неоднократных нарушений Устава учреждения.

### 1.3. Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемые (планируемые) результаты реализации программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств, в том числе общей физической подготовки;
- расширение социального опыта обучающихся о компенсаторных способностях организма;
- развитие рефлексивных способностей, умений анализа и самоанализа;
- формирование социальных и жизненных компетенций;
- приобретение значимого опыта взаимодействия с социумом;
- ознакомление общественности с проблемами лиц ОВЗИ через публичную демонстрацию достижений (мастер-класс, фестивали, социокультурная анимация и т.д.).

Требования к освоению программного материала.

В результате обучения по программе, обучающиеся должны:

**знать:**

- основные понятия, термины дисциплины плавание,
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития дисциплины плавание,
- правила соревнований в избранном виде спорта;
- правила поведения в бассейне.

**уметь:**

- применять правила техники безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- выполнять простейшие специальные упражнения и комплексы на суше;
- проплывать любым способом, не касаясь стенок и дорожек бассейна 50 м.

Формы аттестации и оценочные материалы

В конце учебного года проводится открытое контрольное занятие (в форме соревнования), на котором оценивается уровень освоения программы: освоение выдоха в воду, скольжений, погружений под воду и способность проплыть 50 метров любым

способом без остановки.

Контрольное тестирование физической подготовленности (ОФП) обучающихся проводится в соответствии учебным планом, внутреннем календарём и приказом директора в установленные сроки (май, декабрь ежегодно). Результаты тестирования оформляются протоколом и заносятся в журнал учебной группы или индивидуальную карту обучающегося.

Критерии оценки:

- «зачёт», если обучающийся выполнил задачи, поставленные на контрольном занятии,
- норматив по ОФП считается выполненным при улучшении показателей по сравнению с входной диагностикой.

Критериями успешности обучения служат: положительная динамика уровня общей физической подготовленности, результаты участия в контрольных соревнованиях и желание продолжить обучение на следующем этапе подготовки.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Разделы подготовки	Этап подготовки:		
	СОГ		
Количество часов в неделю*	2	4	6
Количество занятий в неделю	1-2	2	3
<b>Теория физической культуры и спорта, час</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	<b>32</b>
<b>Физическая подготовка</b>	<b>32</b>	<b>56</b>	<b>114</b>
Общая физическая подготовка, час	16	28	66
Специальная физическая подготовка, час	16	28	48
<b>Избранный вид спорта, час в т.ч.:</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>94</b>
Техническая подготовка, час	24	48	58
Психологическая подготовка, час	4	8	12
Восстановительные мероприятия, час	4	8	12
Контроль и зачетные требования, час	4	8	12
<b>Другие виды спорта, час</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
<b>Всего часов</b>	<b>84</b>	<b>162</b>	<b>252</b>

\*Недельный режим работы зависит от психофизиологических особенностей группы.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Для самостоятельной работы обучающихся используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта:

- общеразвивающие гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения, ходьба, гребля, езда на велосипеде и т.д.
- комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).
- силовые упражнения: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднятие ног из положения лежа и т.д..
- упражнения на гибкость, расслабление.

### 3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

#### 3.1. Календарный учебный график

№	Разделы подготовки	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теория физической культуры и спорта	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
2	Общая физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
3	Специальная физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
4	Техническая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
5	Психологическая подготовка	+	+		+	+			+	+			
6	Восстановление мероприятия	+				+	+				+		
7	Контроль и зачетные требования					+				+			
8	Другие виды спорта	+		+		+		+		+			

### 3.2. Программный материал

#### 3.2.1. Теория физической культуры и спорта

Теоретический материал распределяется на весь период учебного года и дается во всех частях занятия (подготовительная, основная, заключительная) в течение 5-7 минут.

##### *Роль физической культуры в жизни человека*

Понятие об адаптивной физической культуре и спорте. Адаптивная физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и формирования жизненно важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на организм.

*Здоровый образ жизни* – термин, обобщающий элементы стиля жизни, которые способствуют хорошему здоровью и долголетию, поддержанию хорошего самочувствия. Здоровый образ предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким. Позитивное восприятие жизни.

*Отказ от вредных привычек.* Курение, алкоголь, наркотики- эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

##### *Роль спортивного плавания в России и за рубежом*

История зарождения спортивного плавания. Спорт как средство воспитания



морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских, Паралимпийских, Сурдлимпийских игр, Специальной олимпиады, чемпионатов Мира и Европы.

*Краткие сведения о строении и функциях организма человека*

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

*Правила поведения в бассейне. Меры безопасности*

Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

*Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем*

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.

### 3.2.2. Общая и специальная физическая подготовка

#### ***1 год обучения***

*Строевые упражнения, ходьба и бег:* построение в шеренгу и в колонну; расчёт по порядку и на первый-второй; перестроения: из одной шеренги в две, из колонны по одному - в круг, в колонну по два, по три, по четыре; размыкание и смыкание; передвижение шагом и бегом; ходьба и бег противоходом и по диагонали; ходьба обычная, на носках, с различными положениями рук; бег на носках; чередование бега с ходьбой.

*Общеразвивающие упражнения:* упражнения без предметов и с предметами (гимнастическими палками, мячами, скакалками) для рук, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление).

Бег в умеренном темпе до 3-5 минут.

Подвижные игры, простые эстафеты.

#### ***Последующие годы обучения***

*Ходьба и бег:* ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклонённым вперёд туловищем, ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; бег обычный, бег с высоким подниманием коленей и с «забрасыванием» голени назад; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной или двух ногах; ритмические ходьба и бег с различными вариантами подсчёта.

Бег в умеренном темпе по стадиону до 1000 метров. Бег на скорость на отрезках 15-30 м. Бег в чередовании с ходьбой до 7 мин. (в зале) и до 10-15 мин. (на местности).

*Прыжки в длину и в высоту с места, с разбега, через простые препятствия.* Броски и ловля баскетбольного или набивного мяча весом до 2 кг.

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* из различных и.п. - сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно и поочередно. Упражнения для туловища и шеи: наклоны, круговые движения, повороты из различных и.п. Упражнения для ног: приседания с различными положениями рук и ног, подскоки и прыжки, выпады, пружинящие покачивания в выпаде. Упражнения на растягивание и подвижность в

суставах: маятникообразные, рывковые, вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; волнообразные движения туловищем в поясничном и грудном отделах.

*Акробатические упражнения:* перекаты, кувырки вперёд, мост из положения лёжа на спине, полушпагат, стойка на лопатках.

*Коррекционные упражнения.* Проводятся с учетом индивидуальных особенностей обучающегося, направлены на коррекцию основного дефекта, коррекцию и профилактику сопутствующих заболеваний:

- упражнения на развитие равновесия;
- упражнения скоростно-силового характера;
- упражнения на ориентацию в пространстве;
- игры с речевым сопровождением;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на осанку;
- упражнения по профилактике плоскостопия;
- самомассаж кистей рук и стоп с помощью массажного мячика;
- гимнастика для глаз;
- упражнения, направленные на:
  - коррекцию побочных действий опорно-двигательного аппарата,
  - преодоление слабости отдельных мышечных групп,
  - улучшение подвижности суставов, профилактика или разработка контрактур,
  - нормализацию тонуса мышц,
  - улучшение мышечно-суставного чувства,
  - формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп,
  - 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,
  - общую релаксацию тела и отдельных конечностей.

### 3.2.3. Техническая подготовка

#### ***1 год обучения***

*На суше.* Упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами весом до 1 кг и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах, в которых происходят основные движения при плавании: в голеностопном, плечевом, тазобедренном, коленном, поясничном отделе позвоночного столба.

Дыхательные упражнения на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгиваний, движений руками.

Упражнения, имитирующие основные положения тела в воде и элементы техники плавания.

*В воде.* Подготовительные упражнения по освоению с водой (элементарные движения в воде руками и ногами, передвижения по дну, погружения с головой под воду, дыхательные

упражнения, упражнения с всплыванием. Лежание и скольжение на груди и на спине с различным положением рук.

Прыжки в воду: соскоки, спады, прыжки головой вниз.

Упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди и на спине: движения руками, ногами, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Брасс: Движения ногами, руками, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Баттерфляй: движения ногами, руками, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Повороты: простые открытые и закрытые повороты.

Старты: Старт из воды при плавании на груди и на спине. Стартовый прыжок с низкого бортика.

Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки.

Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине, брассом 200 м.

### ***Последующие годы обучения***

*На суше*. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники плавания спортивными способами. Упражнения с резиновыми амортизаторами, имитирующие движения при плавании всеми способами – для развития основных мышечных групп пловца и закрепления рациональных элементов техники.

Упражнения на растягивание и подвижность суставов, обеспечивающих свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании всеми способами.

*В воде*. Упражнения для углублённого изучения техники всех способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений, плавание с помощью движений одними руками, плавание с помощью движений ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания, плавание с задержкой и различными вариантами дыхания, плавание по элементам техники.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений, плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук, плавание с помощью движений одними руками, плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками, плавание по элементам техники.

Баттерфляй плавание с полной координацией движений, плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем и наоборот, плавание с помощью движений одними ногами в различных положениях (на груди, на спине, на боку) и с различным положением рук, плавание дельфином с задержкой и различными вариантами дыхания, плавание по элементам техники.

Брасс: плавание с полной координацией движений, плавание брассом на спине, плавание с помощью движений одними ногами в различных положениях и с различным положением рук.

Повороты: кувырком вперед без касания стенки рукой (при плавании кролем на груди и в ластах), поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху (при плавании брассом и дельфином), открытый и закрытый поворот (при плавании на спине), повороты при переходе с одного способа на другой (при комплексном плавании).

Старты: варианты техники старта с тумбочки, старт из воды (при плавании на спине), старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Игры и развлечения на воде, учебные прыжки, элементы водного поло, синхронного плавания, основные способы погружения под воду (ныряние на глубину до 2 м с заданием достать со дна небольшой предмет).

#### 3.2.4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовленность занимающегося обеспечивает эффективную реализацию его технических, тактических и функциональных возможностей, достижение более высокой работоспособности на занятиях.

В адаптивном спорте важнейшей стороной психологической подготовки является работа по преодолению психологических комплексов, а также формированию психологического настроения на неадекватные реакции на спортивную деятельность инвалидов со стороны здоровых людей, что, к сожалению, случается.

На спортивно-оздоровительных занятиях стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям плаванием, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желание стать здоровым человеком, добрым, сильным, выносливым.

*Базовая подготовка:*

- развитие важных психологических функций и качеств (внимание, представление, ощущение мышления, память и воображение);
- развитие профессионально важных способностей (координация, эмоциональность, способность к самоанализу);
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств.

#### 3.2.5. Восстановительные мероприятия

- корригирующая гимнастика;
- водные процедуры;
- пассивный отдых;
- отвлекающие мероприятия (просмотр кино, посещение концертов, прогулки и др.).

#### 3.2.6. Другие виды спорта

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

*Знакомство с видами спорта, культивируемыми в учреждении.*

*Гимнастика.* Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. Мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх.

*Легкая атлетика.* Для развития быстроты – бег 20 м, 30 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3х10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

*Спортивные игры:* волейбол, баскетбол, футбол, бочче.

*Подвижные игры и эстафеты.* Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием, игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний, игра в минибаскетбол, ручной мяч. Комбинированные эстафеты.

## 4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Представленные методические рекомендации содержат комплекс четко сформулированных предложений по внедрению в практику материала по адаптивной физической культуре. Обеспечивают эффективные пути и средства совершенствования двигательной сферы взрослых на основе формирования у них потребности в движениях; использования наиболее эффективных форм работы с обучающимися, направленных на создание благоприятного эмоционально-психологического климата в группе и во всем учреждении; содействуют организации комфортной социальной среды, предусматривающей в первую очередь перестройку форм и стиля общения между тренером-преподавателем и обучающимися.

### 4.1. Общеметодические и специально-методические принципы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта

#### Общеметодические принципы

*Принцип научности* предполагает:

- знание теорий, концепций, основных законов, стратегических идей и тенденций, методологии, проблем АФК;
- знание биологических и психологических закономерностей функционирования организма с патологическими нарушениями, а также практики и опыта педагогов-новаторов, работающих с данной категорией людей;
- умение применять знания на практике, обеспечивая обоснованный выбор содержания, форм и методов, опираясь на законы и принципы обучения, воспитания и развития, добиваясь максимальной эффективности педагогического процесса.

*Принцип наглядности* предусматривает комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений. В первую очередь он опирается на зрительное восприятие, так как 80% информации поступает через зрение.

*Принцип доступности* предполагает необходимость соблюдения посильной меры трудности во избежание физических, моральных, эмоциональных перегрузок.

*Принцип систематичности и последовательности* направлен на постепенное, но систематическое формирование мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений для личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения. Требования систематичности и последовательности сохраняются на каждом занятии, что позволяет контролировать педагогический процесс и управлять им.

*Принцип прочности* означает не только надежное освоение знаний, двигательных умений, развитие физических качеств и способностей, но и сохранение приобретенного двигательного опыта на долгие годы. Это длительный процесс, но решаются эти задачи на каждом занятии при любых формах двигательной активности.

#### Специально-методические принципы

Эти принципы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта построены на основе интеграции принципов смежных дисциплин и законов онтогенетического развития. Доминирующими являются теоретические концепции специалистов и ученых в области специальной психологии.

*Принцип диагностирования* для любого вида адаптивной физической культуры

означает учет основного дефекта, качественного своеобразия его структуры, времени поражения, медицинского прогноза, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.

*Принцип дифференциации и индивидуализации.* Дифференцированный подход в адаптивном физическом воспитании означает объединение взрослых в относительно однородные группы. Первичную дифференциацию осуществляет медико-психолого-педагогическая комиссия, формирующая типологические группы взрослых, сходные по возрасту, клинике основного дефекта, показателям соматического развития.

*Принцип коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса.*

Суть принципа заключается в том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, сглаживание, выравнивание, ослабление физических и психических недостатков взрослых аномального развития, но и на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.

*Принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий* заключается в возмещении недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей.

*Принцип учета возрастных особенностей.* Каждый конкретный возраст в целостном онтогенетическом физическом и психическом развитии уникально неповторим: он содержит как ведущие «точки роста», определяющие развитие в целом, так и факторы, лимитирующие его.

*Принцип адекватности* означает требование, чтобы выбор средств, методов, методических приемов соответствовал состоянию занимающихся. Функциональное состояние организма и реальные возможности решения конкретных педагогических задач определяются множеством постоянно действующих факторов, лимитирующих двигательную активность и влияющих на процесс адаптации.

*Принцип оптимальности* означает разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки, целесообразную стимуляцию адаптационных процессов, которые определяются силой и характером внешних стимулов.

*Принцип вариативности* означает бесконечное многообразие содержания и возможностей движения. Смысл вариативности состоит не только в том, чтобы избежать монотонии, привыкания к однообразной физической нагрузке.

## **4.2. Методика проведения занятий с учетом нозологической группы**

### **4.2.1. Методика проведения занятий с лицами, имеющими нарушения слуха**

В процессе занятий физическими упражнениями используются вербальные и невербальные способы общения. Если речевая функция сохранна, то вербальное общение не встречает особых преград. В случае нарушения речи из-за утраты слуха или нейросенсорной тугоухости к методам словесного общения педагога предъявляются особые требования: при объяснении речь должна быть четкой, разборчивой и понятной с одновременной демонстрацией движения. Важно при этом, чтобы всем занимающимся было видно лицо и губы говорящего. Иногда речь дополняется мимикой и жестами.

При сохранном слухе и речевых нарушениях на занятиях физическими упражнениями создаются благоприятные условия для коррекции речи: формирования фонематического

слуха, четкой артикуляции, увеличения словарного запаса и т. п. путем подбора специальных упражнений и подвижных игр с речитативами, стихами, звуковой имитацией, скороговорками, считалками и др.), а также целенаправленного развития функций дыхания и дыхательной мускулатуры, координации мелкой моторики рук, расслабления, инициирующих развитие речевой функции.

Невербальное общение характерно для совместной двигательной деятельности на спортивных тренировках (парные и командные упражнения, эстафеты, подвижные и спортивные игры и т. п.), когда взаимопонимание достигается без слов. Это не значит, что общения не происходит. Сам характер двигательной деятельности формирует определенную структуру взаимоотношений: согласованные по точности и координации движения, перемещения в пространстве, поддержки, помощь, тактические действия и др. представляют собой невербальное двигательное общение. Такое общение формирует отношения доверия, уважения, симпатии к партнерам, усваиваются привычки и нормы поведения.

Анализ научных исследований, педагогические наблюдения и проведенные обследования физического состояния неслышащих обучающихся выявили значительное отставание в показателях скоростно-силовых качеств и различных проявлениях координационных способностей.

Упражнения скоростно-силового характера (бег, прыжки, метания) занимают большую часть как основные виды движения, относящиеся к разряду жизненно важных двигательных умений и навыков. Необходимо научить правильно и уверенно выполнять эти движения в изменяющихся условиях повседневной жизни.

Целесообразность использования упражнений скоростно-силовой направленности подтверждается двумя теоретическими положениями:

1) к базовым видам координационных способностей относятся те координационные проявления, которые необходимы при выполнении любых действий (ходьба, бег, прыжки, учебные и бытовые действия);

2) повышение уровня одной физической способности влечет позитивные изменения других («положительный перенос»).

Целенаправленное использование упражнений скоростно-силовой направленности создает благоприятные предпосылки как для повышения уровня развития физических качеств, так и для коррекции базовых координационных способностей.

Методика скоростно-силовой направленности учебного процесса опирается на принцип сопряженного развития координационных и кондиционных физических способностей. Для усиления коррекционного воздействия методика включает упражнения для развития равновесия, активизации психических процессов и нарушенной слуховой функции упражнения выполняются под ритмичные удары барабана, бубна. Сначала звук воспринимается слухо-зрительно, а потом только на слух.

Средствами развития скоростно-силовых качеств в коррекционном процессе на физкультурном занятии являются различные виды бега, прыжки, метания, упражнения с мячами (набивными, волейбольными, теннисными). Основные методы – игровой и соревновательный, включают эстафеты, подвижные игры, повторные задания, сюжетные игровые композиции.

#### 4.2.2. Методика проведения занятий с лицами, имеющими нарушения зрения

Адаптивное физическое воспитание строится с учетом индивидуального и



дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки, физической подготовленности и сенсорных возможностей детей, а также с учетом эмоциональной насыщенности. Эмоциональность занятий зависит от разнообразия упражнений, от общего тона проведения занятий, интонации и команды преподавателя. Меняется тембр звука (громко, тихо, мягко, строго) с учетом психического состояния обучающихся, их быстрой утомляемости, специфических особенностей развития и восприятия учебного материала.

При обучении незрячих двигательным действиям используются альбомы с рельефным изображением различных поз и движений, наглядные пособия, адаптированный спортивный инвентарь. Например, при формировании навыков ориентировки, с целью самоконтроля, на чехле вдоль длины матраса пришита шелковая полоса шириной 4–5 см. К нетрадиционному спортивному инвентарю относятся озвученные мячи, мячи с веревочкой, которая крепится к поясу, и обучающийся, потерявший мяч, имеет возможность без посторонней помощи его поднять, мяч с запахом ванилина используется как обонятельный ориентир. Использование матрасиков с шелковой полоской с целью самоконтроля как осязательный ориентир, педальки для развития равновесия и формирования навыка правильной осанки, конус для развития вестибулярного аппарата и многое другое.

Слепые живут «в мире звуков», поэтому музыкальное сопровождение общеразвивающих упражнений во время разминки для них приобретает огромное значение. Музыка диктует темп и ритм при выполнении движений, тренер-преподаватель освобожден от необходимости вести подсчет. Это позволяет своевременно исправлять ошибки, допускаемые обучающимися.

Обучающиеся с нарушением зрения нуждаются в осторожном подходе к занятиям физическими упражнениями. При регулировании физической нагрузки целесообразно придерживаться следующих рекомендаций:

- использовать как стандартные (одинаковые по скорости, темпу и весу), так и переменные (изменяющиеся в ходе занятия) виды нагрузки; варьировать формы и условия выполнения двигательных действий;
- варьировать объем нагрузки в зависимости от состояния здоровья занимающихся, уровня их физической подготовленности;
- варьировать физическую нагрузку, чередуя ее с паузами для отдыха, заполняемыми упражнениями для зрительного тренинга, на релаксацию, на регуляцию дыхания, пальчиковую гимнастику и пр.;
- воздерживаться от длительной статической нагрузки с поднятием тяжести, упражнений высокой интенсивности, которые могут вызвать повышение внутриглазного давления, ухудшение работоспособности цилиарной мышцы, ишемию, особенно у детей с глаукомой, высокой миопией и другими заболеваниями,
- учитывать сенситивные периоды развития физических качеств;
- для улучшения психосоматического состояния использовать психогимнастику;
- наблюдать за самочувствием занимающихся; умеренное утомление не является противопоказанием, однако в результате нерациональной организации труда (физического, умственного, зрительного) может наступить переутомление;
- при наличии синдрома эпилепсии исключать упражнения на стимулирование дыхательной системы, на повышенной опоре, игры высокой интенсивности, все то, что может спровоцировать приступ.

Подвижные и спортивные игры также являются хорошим средством регулирования физической нагрузки. Например, использование игр малой и средней интенсивности («Тише

едешь – дальше будешь», «Пограничники», «Сделайте, пожалуйста» и др.), выполнение задания на внимание (10 шагов вперед, 9 назад, 9 шагов вперед, 8 назад и пр.) Используются также сюжетно-ролевые и подвижные игры с корригирующей направленностью (игры с мячом, игры, направленные на развитие слухового и осязательного анализаторов, на развитие навыков пространственной ориентировки и пр.).

К *специальным (коррекционным) задачам* относятся:

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

К *вспомогательным средствам* адаптивной физической культуры относятся: гигиенические факторы (гигиенические требования к процессу обучения, соблюдение режима дня, зрительной нагрузки и т.д.); естественные силы природы. Правильное использование таких естественных факторов природы, как солнце, воздух и вода, оказывающих благоприятное воздействие на физическое развитие, здоровье и закаливание детей. К гигиеническим факторам относятся все мероприятия, касающиеся сохранения зрения, здоровья.

#### 4.2.3. Методика проведения занятий с лицами, имеющими поражение опорно-двигательного аппарата

Принципы физического развития здорового обучающегося и обучающегося с функциональным расстройством одинаковы. Занятия адаптивной физической культурой должны проводиться по общим принципам спортивной занятия, при этом должны быть направлены на развитие всех функциональных систем организма обучающегося.

Работа тренера-преподавателя осуществляется в тесном контакте с врачом.

Требования к занятиям:

- регулярность, систематичность и непрерывность;
- постепенно увеличивать нагрузку и усложнять упражнения;
- чередовать различные виды упражнений, применяя принцип рассеянной нагрузки;
- упражнения должны соответствовать возможностям учеников;
- должен быть индивидуальный подход;
- рационально дозировать нагрузку, не допускать переутомления;
- обеспечить профилактику травматизма и страховку.

В каждое занятие включаются общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения и игры по упрощенным правилам.

Адаптивная физическая культура путем использования ограниченных упражнений для больных церебральным параличом, которые не могли освоить основные функциональные движения, должна обеспечить возможность наибольшего развития их физической силы. Больные с церебральным параличом могут развивать мышечную силу посредством выполнения упражнений с постепенно увеличивающейся интенсивностью. Если не проводить таких тренировок, то потенциальные двигательные возможности останутся нереализованными

Двигательные функции при каждой форме церебрального паралича: спастической диплегии, атонической и астатической формах - отличаются своеобразием. Если при спастической диплегии сравнительно легче осваиваются упражнения, требующие непрерывного движения, то при астатической форме более подходящими являются кратковременные упражнения, дающие возможность чаще отдыхать между упражнениями. Отдых дает возможность предотвратить произвольные мышечные спазмы. Атоническая форма выдвигает несколько другую проблему. Больные с этой формой паралича особенно страдают при упражнениях на поддержание равновесия. Основная трудность выполнения упражнений для больных с церебральным параличом заключается в том, что каждый из них имеет свою двигательную силу, что важно учитывать при выборе вида упражнений. Больным с церебральным параличом следует чаще давать возможность отдыхать, продолжительность и частоту отдыха - варьировать, следя за степенью сопротивления при выполнении упражнений.

Важны также порядок и степень трудности упражнений. Программа упражнений с постепенным возрастанием степени сложности дает возможность выбрать движения, соответствующие силе больного обучающегося.

При участии больных с церебральным параличом в спортивных играх необходимо применять игры, соответствующие их двигательной силе, или упрощать правила общеизвестных игр и условия их проведения. Например, если больные с церебральным параличом играют в футбол, следует отрегулировать величину ворот или расставить обучающихся на местах игрового поля, где требуется меньше движений. Многие виды спорта предъявляют различные требования к степени двигательной активности, поэтому следует пересмотреть правила и используемый инвентарь.

*Важно тщательно учитывать индивидуальную двигательную активность каждого занимающегося с церебральным параличом.*

#### 4.2.4. Методика проведения занятий с лицами с интеллектуальными нарушениями

Виды, методы и методические приемы спортивно-оздоровительной и учебно-тренировочной работы должны быть адекватными клинико-функциональным характеристикам инвалидов с умственным недоразвитием.

На начальных этапах коррекционной работы с данным контингентом наиболее эффективным является индивидуальный метод взаимодействия, так как снижение вербального интеллекта эмоционально-социальные проблемы обуславливают беспомощность и зависимость от ближайшего окружения в период включения в непривычную деятельность.

Индивидуальный метод взаимодействия как методический прием особенно важен при

эмоционально-волевых нарушениях в структуре дефекта психики и астеническом типе дефекта, так как они обуславливают частые ситуационно зависимые декомпенсации состояния в период вработываемости.

Астенический тип дефекта предполагает значительную продолжительность индивидуальных занятий, поскольку при нестойком характере декомпенсации характеризуется значительной частотой и выраженностью.

При сложном типе дефекта индивидуальный метод взаимодействия позволяет выявить корреляцию между физической нагрузкой и возможным обострением судорожного синдрома.

Усиливающаяся необходимость общения со сверстниками придает особое значение индивидуально-групповому методу занятий: в этом плане целесообразно применение метода «однородной группы» когда обучающиеся подбираются в относительно сходные группы по патологии, степени тяжести нарушений, сопутствующим синдромам.

В дальнейшем целесообразно переходить к коллективному методу работы, который позволяет формировать двигательные и другие взаимоотношения между каждым конкретным лицом и окружающими его людьми (без чего невозможно дальнейшее достижение эффективной социальной адаптации среди обучающихся и окружающих сограждан), а также расширяет возможности в плане воспитания необходимых личностных качеств, использования подражательных реакций, соревновательности и т.д.

Для лиц с тяжелой и глубокой умственной отсталостью в общем стиле двигательных занятий основным должен быть игровой метод. При значительной психомоторной заторможенности важное значение имеет метод повторно-кольцевого построения занятий. Следует отметить также метод в процессе занятий, положительными моментами которого являются конкретность, развитие «орудийной» логики, определенная конечная результативность предметных действий. Перечисленные методы спортивно-оздоровительной работы являются общими для всех ее видов, к которым относятся адаптивное физическое воспитание, адаптивная двигательная реабилитация, адаптивная физическая рекреация и спорт.

Клинико-функциональные особенности лиц с умственной отсталостью требуют динамичности, гибкости и преемственности видов спортивно-оздоровительной работы.

Учитывая интеллектуальный дефицит, психологическую дезадаптацию и связанные с этим нарушения поведения в спортивно-оздоровительной и учебно-тренировочной работе с лицами с умственной отсталостью, следует постепенно формировать навыки общения, ответственность за свое поведение, повышать толерантность к фрустрации и самооценку. Особого внимания требует формирование мотивационно-эмоциональной и мотивационно-волевой сферы, следствием чего ожидается повышение уровня инициативности.

Свойственная умственной отсталости импульсивность поведения на фоне отсутствия мотивации к целенаправленной деятельности предполагает на ранних этапах включения в спортивно-оздоровительную и учебно-тренировочную работу сочетания адаптивной двигательной реабилитации с физической рекреацией. Становление эмоционально-волевой сферы позволит сделать основной акцент на двигательной реабилитации, определив ее приоритетным направлением в работе, и подключить методы рекреации как вариант эмоционального подъема, психического и физического удовлетворения и как метод профилактики эмоционально-волевых срывов. Подобный режим работы должен, прежде всего, относиться к лицам с легкой и умеренной степенью умственной отсталости с психопатоподобным дефектом.

Астенический тип дефекта со склонностью к ситуационно обусловленным декомпенсациям с астенодепрессивной симптоматикой также требует подобного режима введения в новый тип деятельности, причем для лиц с подобной симптоматикой необходимо продлевать работу по индивидуальному методу, постепенно подключая индивидуально-групповой, длительное время, не переходя к коллективному методу. Учитывая непереносимость значительных психических и физических нагрузок, следует осторожно использовать соревновательный метод.

Умеренная умственная отсталость с торпидным типом дефекта требует длительной работы по индивидуальному методу с применением метода повторно-кольцевого построения занятий и метода предметно-практического взаимодействия в рамках также взаимодополняющих друг друга физической реабилитации и рекреации.

### **4.3. Планирование на учебный год**

Учебно-тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе состоит в основном из ОФП и СФП с элементами техники плавания. Учебно-тренировочный процесс в этот период имеет целью повышение функциональных возможностей организма путем применения разнообразных средств тренировочного воздействия, а также разностороннее развитие физических способностей и расширение двигательных навыков и умений. При этом основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств, характерных для пловцов.

По окончании годового цикла подготовки спортсмены выполняют нормативы по общей физической подготовке. Контрольные тестирования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке проводятся отдельно от соревнований по технической подготовке. Тестирования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке проводятся в начале учебного года, а по уровню технической подготовленности проводятся ближе к концу учебного года.

### **4.4. Теория физической культуры и спорта**

Теоретическая подготовка направлена на осмысление сути спортивной деятельности, связанных с ней явлений, процессов, и на развитие интеллектуальных способностей.

Теоретическая подготовка обучающихся имеет самое прямое отношение к формированию мотивации обучающихся, их волевой и специальной психологической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, развитию физических способностей.

В содержание теоретического образования входит совокупность разнообразных знаний, необходимых для успешной тренировочной деятельности, это:

- знания мировоззренческого, мотивационного и этического характера, т.е. знания, которые формируют верный взгляд на мир в целом, позволяют осмыслить сущность спортивной деятельности; общественный и личностный смысл спорта вообще и спортивных высших достижений;

- знания, способствующие воспитанию устойчивых мотивов и правил поведения;

- спортивно-прикладные знания, включающие сведения о правилах спортивных соревнований, спортивной технике и тактике избранного вида спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической и психологической подготовки, методике построения тренировки, внутрине тренировочных факторах занятий спортом,

требованиях к организации общего режима жизни и питания, о восстановительных мероприятиях, правилах контроля и самоконтроля, материально-технических условиях занятий спортом и т.д.

Комплекс перечисленных знаний составляет предмет теоретического образования и самообразования спортсмена. Передача и усвоение знаний в процессе теоретических занятий происходят в тех же формах, какие характерны для умственного образования (лекции, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы).

#### **4.5. Средства общей и специальной физической подготовки**

Успешное осуществление физического развития занимающихся зависит от научно обоснованного подбора средств и методов физической подготовки, от правильного соотношения общей и специальной физической подготовки в процессе занятий.

Наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен на основе общего повышения функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных качеств занимающихся.

Новые формы движений возникают на основе сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. В результате преодоления трудностей, возникающих в процессе освоения разнообразных двигательных координаций, развивается способность к дальнейшему совершенствованию в двигательной деятельности – тренированность.

Органическое сочетание общей и специальной физической подготовки не только отвечает закономерностям спортивного совершенствования, но и всей общей закономерности системы физического воспитания, где все подчинено интересам всестороннего развития человека.

Единство общей и специальной физической подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание специальной физической подготовки определяется особенностями плавания. Содержание общей физической подготовки служит фундаментом для специальной подготовки.

*Общая физическая подготовка (ОФП)* – это процесс разностороннего развития физических качеств, неспецифических для избранного вида спорта, функциональных возможностей и систем организма занимающегося и слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Главными задачами ОФП в спортивно-оздоровительный период становятся развитие общей выносливости, быстроты, координационных способностей, силы и гибкости мышечных групп и подвижности суставов.

*Выносливость* – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности, определяется уровнем развития аэробных возможностей.

*Общая выносливость* – способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.

Пути решения увеличения аэробных возможностей:

- повышение уровня максимального потребления кислорода (МПК).
- развитие способности поддерживать этот уровень в течение длительного времени.
- увеличение быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

Среди средств повышения дыхательных возможностей наиболее эффективны те, в которых участвует большое количество мышечных групп. К ним относятся: бег, ходьба,

общеразвивающие упражнения, плавание, лыжная подготовка, спортивные игры. Большую часть этой работы следует проводить в аэробных условиях на свежем воздухе. Решая задачи развития общей выносливости, тренер-преподаватель закладывает фундамент для развития скоростной выносливости на последующих этапах спортивной подготовки.

*Гибкость* – способность выполнять движения с большой амплитудой, высокая подвижность во всех суставах, эластичность мышц. Динамическая (в движении), статическая (в позе).

Развивается и поддерживается с самого начала занятий юных легкоатлетов. Для развития гибкости применяются упражнения, при выполнении которых достигается максимально возможная амплитуда. Эти упражнения могут быть активными, когда для достижения максимальной амплитуды используются внешние силы (партнер). Также применяются статические упражнения: маховые движения отдельных звеньев тела; пружинистые упражнения (покачивания в выпадах – вперед – в сторону, перекаты); все виды наклонов, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд (шпагат, стойка на лопатках). При этом происходит растягивание отдельных мышечных групп. Тренирующий эффект достигается высокой степенью перегрузки (до болевого ощущения).

*Быстрота* – возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, важнейшее физическое качество для легкоатлета. Хотя быстрота одна из наследуемых физических способностей человека, но 9 - 12 лет самый благоприятный период для развития быстроты. При этом успешно применяются беговые упражнения, ускорения на коротких отрезках (20-30 м) с максимальной частотой движений, многоскоки, выполнение заданий сериями в сочетании с отдыхом до восстановления, подвижные игры.

*Координационные способности*, это способность быстро, точно, целесообразно овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой. На этапе начальной подготовки координационные способности развиваются очень продуктивно. На этом этапе очень важно заложить фундамент двигательных умений и навыков для последующего выполнения более сложных технических элементов. Большое влияние на развитие оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, прыжков, метаний, лазанья.

*Сила* – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

*Силовые способности* – неопредельное напряжение мышц, проявляемые с необходимой, часто максимальной мощностью.

*Силовая выносливость* – способность противостоять усталости, вызываемой относительно продолжительными мышечными напряжениями.

*Специальная физическая подготовка (СФП)* – характеризуется уровнем развития двигательных способностей, возможностями органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в спортивной дисциплине.

Специальные упражнения обычно представляют собой элемент, часть или «связку» нескольких движений, взятых из данного вида плавания. Необходимо, чтобы по кинематической и динамической характеристикам движений, а также по психологической направленности специальные упражнения подходили бы возможно ближе к избранному виду плавания или его части. Специальные упражнения выполняются со снарядами (набивные мячи, мешки с песком, гантели, гири, штанга, груз на блоках и др.), на снарядах

(гимнастические барьеры, канат и др.) и без снарядов.

При применении средств СФП в работе со спортивно-оздоровительными группами, тренеру-преподавателю необходимо быть очень осторожным. Учитывать особенности детского организма и руководствоваться основными принципами – от простого к сложному и максимальной доступности.

#### *Организационно-методические указания*

Обучение и совершенствование техники плавания проводится, как в процессе тренировок по СФП, так и на специальных технических занятиях. С первых шагов обучения следует добиваться понимания занимающимся принципиальных основ техники упражнения. По мере совершенствования техники объекты наблюдения и самоконтроль занимающегося должны расширяться.

Формирование движений в плавании начинается с подготовительных упражнений по освоению с водой, упражнений на правильное дыхание в воде и изучения движений ног кролем на груди и на спине. Хороший эффект для быстрого освоения с водой даёт использование ласт. После освоения движений ног и дыхания переходят к разучиванию движений рук и их согласованию с движениями ног и дыханием. Наиболее эффективен следующий порядок обучения способам плавания: кроль на груди и на спине (в т.ч. в ластах) разучивается параллельно с последующим включением элементов дельфина (в т.ч. в ластах) и брасса.

Плавательная подготовка в спортивно-оздоровительной группе является разносторонней и проводится на базе способа, в котором наиболее полно проявляется двигательная одарённость занимающегося (способы плавания в ластах). Освоение современной техники плавания начинается с постановки рационального гребка и хорошо обтекаемого и сравнительно высокого положения тела в воде. Развиваются специфические для плавания и плавания в ластах двигательные ощущения: чувство воды, опоры, ласты, продвижения и другие. Техническая подготовка ведётся в единстве с развитием базовой выносливости, являющейся ведущим качеством для развития на данном этапе.

#### **4.6. Основы технической подготовки пловца**

Как известно, ведущими факторами, определяющими спортивные результаты пловцов, являются физическая и функциональная подготовленность, однако большое значение в спортивных достижениях имеет технико-тактическая подготовленность.

*Техническая подготовка* – степень освоения спортсменом системы движений и направленные на достижение высоких спортивных результатов.

Особенности:

- целостность двигательного действия;
- совершенство выполнения;
- автоматизм;
- осознанность.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в



ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы:

1. Средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомануальных записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и световое подкрепление;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

2. Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и спортсмена, этапов технической подготовки в годичном цикле тренировки.

Техническая подготовка направлена на непрерывное совершенствование движений пловца во время различных режимов работы, которые изменяются в зависимости от развития двигательных и волевых качеств, функциональной подготовленности спортсмена. Конечной целью этой подготовки является формирование и совершенствование стиля пловца.

Основными задачами технической подготовки пловца являются:

- развитие двигательной ориентировки в воде и способности управлять своими движениями;

- выявление и исправление ошибок;

- формирование и совершенствование стиля пловца.

Средствами развития двигательной ориентировки могут быть любые плавательные движения циклического типа. Наилучшим образом эти движения представлены в комплексном плавании: пловец лежит в воде на груди и на спине, движения конечностями выполняются одновременно и попеременно, движение головы для выполнения вдоха происходит в разных направлениях. После приобретения навыка ориентировки в различных положениях основных частей тела (голова, туловище, руки и ноги) пловец должен приобрести эти навыки для определения различных положений кистей, стоп, голени,

предплечья и других частей тела во время плавания.

Параллельно с развитием двигательной ориентировки пловец учится управлять своими движениями в воде. Этот процесс является более сложным: правильно управлять своими движениями - это значит уметь тонко их координировать, т. е. точно заполнить отведенное для движения каждой части тела место в полном цикле движений, определить форму, характер (усилие и скорость) каждого движения и временные соотношения движений (ритм).

Если при формировании стиля пловца его индивидуальные особенности были в достаточной степени учтены, то в процессе его дальнейшей тренировки совершенствование техники будет проходить успешно и осуществляться в основном за счет достижения более высоких показателей в развитии двигательных качеств.

Если стиль пловца сформирован неудачно, необходимо прекратить его совершенствование и начать тренировку в другом способе, ослабить навык основного способа, а затем начать формирование нового стиля.

#### **4.7. Особенности организации психологической подготовки**

Психологическая подготовленность пловца обеспечивает эффективную реализацию его технических, тактических и функциональных возможностей, достижение более высокой работоспособности в тренировке и повышение результатов в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется через воспитание волевых качеств спортсмена, приучение его к условиям соревнований и к борьбе с противником. Особо важную роль играет самовоспитание пловца, настраивающегося на бескомпромиссную борьбу, на проявление всех своих сил и возможностей. Надо научить обучающихся верить в свои силы, дерзать, настраиваться на преодоление установившихся психологических барьеров. Никакие внушения тренера-преподавателя не помогут, если у спортсмена нет убеждённости в своих возможностях значительно улучшить результаты. Для этого необходимо рассказывать пловцам о скрытых возможностях человека, о возможностях их проявления, о путях преодоления психологического барьера.

В адаптивном спорте важнейшей стороной психологической подготовки является работа по преодолению психологических комплексов, а также формированию психологического настроения на неадекватные реакции на спортивную деятельность инвалидов со стороны здоровых людей, что, к сожалению, случается.

Процесс психологической подготовки составляют средства и методы, направленные на воспитание морально-волевых качеств, совершенствование психических возможностей, создание уверенности в своих силах и возможностях. Развитие морально-волевых качеств затрагивает вопросы воспитания личности и таких ее качеств, как целеустремленность, упорство и настойчивость, смелость и решительность, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание. Совершенствование психических возможностей направлено на улучшение психических качеств с целью активного влияния на состояние спортсмена и мышечно-двигательные ощущения, возникающие в процессе тренировки и соревнований.

Психологическая подготовка в адаптивном спорте состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением обучающихся.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и

специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

*Общая психологическая подготовка* предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

Тренер-преподаватель формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других обучающихся.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и выступлений конкурентов и др.);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия («чувство ритма выполнения упражнения» и др.);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

*Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:*

- информация спортсменам об особенностях развития их свойств личности и групповых особенностей команды;
- методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, суждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.;
- методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения;
- морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;
- личный пример тренера-преподавателя и ведущих обучающихся;
- воспитательное воздействие коллектива;
- совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные

обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения обучающихся, итогов соревнований, организация шефства производственных и других коллективов;

- организация целенаправленного воздействия литературы и искусства;
- постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок;
- создание жестких условий тренировочного режима;
- моделирование соревновательных и предсоревновательных стресс-ситуаций с применением методов секундирования.

В ходе занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных обучающихся, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности обучающихся.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в процессе занятий по Программе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность обучающегося.

#### **4.8. Восстановительные мероприятия**

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

*Педагогические средства* являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок и на отдельных этапах тренировочного цикла.

*Гигиенические средства* восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда и отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, снаряжению, инвентарю.

*Психологические средства.* Обучение приемам психорегулирующей тренировки обучают квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение имеет определение

психологической совместимости обучающихся.

*Медико-биологическая группа* восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. В спортивно-оздоровительных группах следует избегать применения медики-биологических средств.

*В спортивно-оздоровительных группах* общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют *педагогические средства* восстановления, которые предусматривают оптимальное построение педагогического процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

#### 4.9. Другие виды спорта

**Спортивные игры** — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех обучающихся. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

#### **4.10. Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

Для организации занятий, укрепляющих здоровье детей с нарушением слуха важно неукоснительно соблюдать технику безопасности и содействовать профилактике травматизма среди занимающихся.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренерам-преподавателям категорически запрещается включать в содержание занятий двигательные действия, повышающие риск травматизма. В процессе занятий необходимо реализовывать важнейшую задачу по формированию навыков безопасного падения. Развитые в детском возрасте, они сохраняются всю жизнь, предохраняя человека от травм.

## **5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

### **5.1. Формы контроля**

Контроль за образовательной деятельностью проводится в три этапа на протяжении всего курса обучения: входная диагностика, промежуточная аттестация и итоговая диагностика.

Входная диагностика проводится на первых занятиях, позволяет определить уровень физического развития каждого обучающегося, выявить его возможности и способности.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии с целью выявления у учащихся уровня усвоения учебного материала по теме или целого раздела.

Промежуточная аттестация осуществляется по окончании полугодия с целью

выявления сложностей в усвоении материала и определении индивидуальной траектории. Промежуточный контроль проводится в виде сдачи контрольных тестов по ОФП.

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года в форме соревнований, проплывания дистанции 50 м свободным стилем и контрольных тестов по ОФП. Результаты обучения, на основе которых выявляется уровень усвоения программного материала за учебный год, фиксируются в диагностической карте.

## **5.2. Методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей**

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование проводится в соответствии учебным планом, внутреннем календарём и приказом директора в установленные сроки (май, декабрь ежегодно). Результаты тестирования оформляются протоколом и заносятся в журнал учебной группы или индивидуальную карту обучающегося.

### *1. Бег на короткие дистанции*

Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

*Оборудование:* секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок.

*Описание теста:* по команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

*Результат:* время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

### *2. Прыжок в длину с места*

Проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

*Оборудование:* прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

*Описание теста:* выполняется толчком двух ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие. Разрешается три попытки.

*Результат:* Дальность прыжка измеряется в см. Засчитывается лучший результат.

### *3. Сгибание рук в упоре лёжа (отжимания)*

Проводится в спортивном зале, разрешается одна попытка.

*Описание теста:* из упора лёжа, ноги вместе. Отжимание от пола руки сгибаются в локтевых суставах до угла в 90°.

*Результат:* оценивается количество раз. Разрешается одна попытка.

### *4. Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 30 сек. (пресс)*

Проводится в спортивном зале.

*Описание теста:* исходное положение: лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, стопы закреплены. В течение 30 сек. выполнять поднимание туловища до положения сед, локтями коснуться коленей, вернуться в И.П. Во время выполнения упражнения пальцы рук не расцеплять, таз не отрывать от пола.

*Результат:* Оценивается количество раз. Разрешается одна попытка.

### 5. Наклон вперед

Проводится в спортивном зале.

*Оборудование:* гимнастическая скамейка, две линейки.

*Описание теста:* выполняется из положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. При наклоне вперед не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

*Результат:* с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат засчитывается со знаком "плюс", если выше со знаком "минус". Разрешается одна попытка.

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 6.1. Материально-техническое обеспечение реализации Программы

Материальная база – комплекс материальных и технических средств, необходимых и предназначенных для обеспечения спортивной подготовки спортсменов-пловцов в соответствии с программой.

Для успешной реализации настоящей программы необходим плавательный бассейн, специализированный спортивный зал, оборудование и спортивный инвентарь.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
2	Плавательные доски	штук	4
3	Лопатки для плавания	комплект	8
4	Ласты	комплект	8
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Кушетка массажная	штук	1
2	Гантели переменной массы	комплект	2
3	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	3
4	Мат гимнастический	штук	4
5	Зеркало	штук	1
6	Скамейки гимнастические	штук	2
7	Перекладина гимнастическая	штук	1
8	Стенка гимнастическая	штук	2



9	Мяч набивной (медцинбол)	штук	2
10	Штанга спортивная	штук	1
11	Фен	штук	1
12	Настенный секундомер	штук	1
13	Весы	штук	1
14	Секундомер ручной судейский	штук	1

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

Педагогическая деятельность по реализации Программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (педагогическое образование, образование в области физической культуры и спорта) и (или) прошедшие курсы профессиональной подготовки в области адаптивной физической культуры и спорта.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих педагогическую деятельность по реализации программы, должен соответствовать требованиям, установленным:

профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904),

профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203),

профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541),

профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519),

профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540),

профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135),

профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утвержденным приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111).

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### Литература

1. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. - 1977.
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. т.1. М., 2002.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. – М., 2007.
4. Зернов В.И., Ярошевич В.Г. Плавание. Методическое пособие, 1998.
5. Коррекционная педагогика / В.С. Кукушин, Г.Г. Лорин, Н.А. Румега, В.И. Шатохина и др.; Под ред. В.С. Кукушина. Серия «Педагогическое образование» - Ростов н/Д: Изд-ий центр «МарТ», 2002.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки - М.: Физкультура и спорт, 1977.
7. Немов Р.С. Психология: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений: в 3 кн.- 3-е изд. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999 - Кн.1. Общие основы психологии.
8. Психология: учебное пособие для институтов физической культуры/под редакцией Мельникова В.М. – М.: ФиС, 1987.
9. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983.
10. Сборник нормативных правовых документов в области Паралимпийского спорта. - М.: Советский спорт, 2009.
11. Сладкова Н.А. Типовая программа спортивной подготовки спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по плаванию, 2010.
12. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил – Киев. Олимпийская литература, 2001.
13. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. – М., 2007.
14. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. –М.: Советский спорт, N 1, 2003.
15. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы. – М., 2010.
16. Царик А.В. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта. – М., 2009.

### Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства Просвещения РФ 27.07 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.03.2008 № ИК-343/06 «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного

спорта».

**Интернет – ресурсы**

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://paralymp.ru/>- Паралимпийский комитет России
4. <http://www.paralympic.org/> - Международный Паралимпийский Комитет
5. <http://www.fina.org/> - Международная федерация плавания
6. <http://www.ruswimming.ru/> - Всероссийская федерация плавания
7. [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru) - РУСАДА