

АННОТАЦИЯ

к дополнительной общеразвивающей программе

«Плавание»

(спорт глухих, спорт ЛИН, спорт лиц с поражением ОДА, спорт слепых)

для лиц, старше 18 лет

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.