

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа «Икар» города Сарова

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » мая 2023г.

Утверждаю  
Директор СШ «Икар»  
\_\_\_\_\_ А.С. Сашков  
« \_\_\_\_ » мая 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
по плаванию для детей с отклонениями в состоянии здоровья**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: с 6 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик: Вешкин Эдуард Петрович,  
тренер – преподаватель по АФК,  
Родина Светлана Валентиновна,  
инструктор-методист

г. Саров, 2023 год

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по плаванию для детей с отклонениями в состоянии здоровья (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для детей-инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья (III подготовительная группа для занятий физической культурой) с 6 лет. Программа направлена на улучшение общей физической подготовки, повышение общей работоспособности, на улучшение развития физических качеств и оптимальное функционирование всех жизненно важных физиологических систем организма, на улучшение физического развития, оздоровление и коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Распоряжение правительства Нижегородской области от 12.09.2022г. № 1057–р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Нижегородской области»; Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022г. № АБ-3924/06 «О направлении информации» (с Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»), Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил СП

и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

### *Актуальность программы*

Физическая культура и спорт являются не только важным фактором для реабилитации и социально–бытовой адаптации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе, но и является потребностью детей с проблемами в самореализации и социализации.

Получение детьми с инвалидностью и с отклонениями в состоянии здоровья дополнительного образования в сообществе сверстников и взрослых является их неотъемлемым законодательно закреплённым правом и основополагающим условием успешной социализации. Обеспечение полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в доступных видах социальной деятельности закреплено Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Эта категория детей обладает дополнительными образовательными правами на особые педагогические подходы и специальные образовательные условия, закреплёнными в ст. 2, 5, 16, 29, 31 ФЗ № 273.

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта образование ставит задачу создания условий для освоения дополнительных общеобразовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья. К концу 2024 года не менее 70 % детей Нижегородской области с ограниченными возможностями здоровья должны обучаться по дополнительным общеобразовательным программам.

Включение детей-инвалидов и детей с отклонениями в состоянии здоровья в данную программу окажет на них социализирующее влияние, расширит возможности для самоутверждения и самореализации, социальной адаптации, расширит коммуникативные связи, возможности их интеллектуального и физического развития, в связи с чем, возрастут возможности принятия этих детей здоровыми сверстниками в едином детско-взрослом сообществе.

Занятия адаптивной физической культурой поможет ребенку с ОВЗ по–

настоящему жить, узнать себя, «выбраться из запертой клетки» в социум. На занятиях происходит формирование личности, познание себя и своего окружения, радости движения, ребенок начинает чувствовать себя частичкой целой системы, начинает понимать, что он не один такой, что есть дети, находящиеся в похожем положении, учиться взаимодействовать с ними, дружить, работать в команде, ощущать вкус победы или поражения.

Плавание имеет огромное значение для целенаправленного воздействия на нарушенные функции организма детей с отклонениями в состоянии здоровья, корригируя и компенсируя их в нужном направлении. Плавание удовлетворяет естественную потребность в движении, способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Научив ребенка с отклонениями в состоянии здоровья плавать, мы не только снимаем у него страх перед водной средой, но и расширяем его адаптационные возможности.

*Цель программы:* социализация и интеграция в обществе детей-инвалидов и детей с отклонениями в состоянии здоровья средствами АФК.

*Задачи программы:*

*Обучающие:*

- ориентация в основных понятиях плавания;
- формирование основных плавательных действий;
- формирование навыков самообслуживания и здорового образа жизни.

*Развивающие:*

- коррекция по возможности отклонений в развитии и здоровье занимающихся, восстановление нарушенных двигательных и интеллектуальных функций;
- развитие навыков самостоятельного передвижения и ориентирования в пространстве, навыков бытового самообслуживания.

*Воспитательные:*

- развитие потребности в самостоятельности, ответственности, активности при выполнении установок тренера–преподавателя на учебно–тренировочных занятиях;
- формирование морально–этических норм спортивного поведения;
- улучшение состояния здоровья и закаливание детей-инвалидов и детей с отклонениями в состоянии здоровья.

### *Особенности реализации программы*

Программа построена на основе концентрического принципа, при котором одни и те же разделы изучаются в течение всего срока обучения с постепенным наращиванием сведений.

Тренер–преподаватель, реализующий программу, комбинирует занятие из разделов, указанных в учебном плане программы, в соответствии с этим формирует календарный учебный график.

### *Характеристика обучающихся по программе*

По программе могут обучаться дети с 6 лет, имеющие инвалидность или отклонения в состоянии здоровья (III подготовительная группа по физической культуре).

Данная программа предназначена для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата с сохраненным интеллектом.

К занятиям допускаются все лица с сохраненным интеллектом, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта (имеющие письменное разрешение врача - справка).

Рекомендуемый минимальный состав группы 6 человек, максимальный 10 человек.

Набор и формирование групп осуществляется без вступительных испытаний.

### *Сроки и этапы реализации программы*

Программа рассчитана на 1 год обучения. Начало учебного года с 1 сентября. Годовой план рассчитан на 44 недели обучения при занятиях 6 часов в неделю.

### *Формы и режим занятий по программе*

Форма обучения – очная. Возможна очно–заочная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий при отсутствии тренера-преподавателя (командировка, болезнь и т.д.).

Основными формами обучения являются: групповые и индивидуальные занятия; теоретические и практические занятия, подвижные и спортивные игры,

работа по индивидуальным планам; участие в спортивных мероприятиях; профилактические и оздоровительные мероприятия, текущий контроль и аттестация.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, CD дисков, просмотра записи соревнований.

Практическое занятие по данной программе состоит из двух частей, и включает в себя занятие в «зале сухого плавания», и затем занятие непосредственно в воде, причем в такой комбинированной форме большее количество времени занимает вторая часть. Нагрузка может быть снижена в зависимости от самочувствия и индивидуальных особенностей обучающихся, но не более чем на 25%.

Предложенный режим занятий даёт возможность детям поддерживать свою спортивную форму, исключает физическую перегрузку и создает условия для максимальной реабилитации и социально-бытовой адаптации ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др.

Режим занятий. Учебные занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность занятия – 2 академических часа (1 час 30 минут).

Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию. Расписание формируется к началу учебного года. В течение учебного года возможны изменения расписания, но не чаще одного, двух раз в год.

### *Календарный учебный график*

#### Продолжительность учебного года

п/п	Наименование	Сроки обучения
1	Начало учебного года	01 сентября текущего года
2	Продолжительность учебных периодов (количество учебных недель)	44 недели
3	Продолжительность учебной недели	3 дня
4	Окончание учебного года	21 июля текущего учебного года

## Сроки и продолжительность каникул

п/п	Каникулы	Дата начала	Дата окончания	Продолжительность
1	Зимние	01 января текущего года	09 января текущего года	10 дней
2	Летние	21 июля текущего года	31 августа текущего года	6 недель

### Режим работы образовательного учреждения

Понедельник-суббота с 8:00 до 21:00. В воскресенье и праздничные дни (установленные законодательством Российской Федерации) образовательное учреждение не работает.

Данный годовой календарный график составлен без учёта переноса праздничных дней.

### Праздничные дни:

4 ноября — День Народного Единства

23 февраля — «День защитника отечества»

8 марта — «Международный женский день»

1 мая — «День весны и труда»

9 мая — «День Победы»

12 июня — «День народного единства»

### Структура занятия

В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведению к решению основной части занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и т.п., что необходимо для выполнения заданий основной части. Для разогревания используют обще подготовительные упражнения - легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвует небольшое количество мышечных групп, затем следует переходить к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество. Длительность этой части разминки во многом зависит от возраста занимающихся и условий проведения занятий.

Во второй части разминки выполняются упражнения, помогающие

настроиться на выполнение задач основной части занятия.

В основной части занятия решаются задачи конкретного тренировочного характера: обучения техническому действию или тактико-технических действий, управление развитием физических качеств.

В заключительной стадии необходимо решать задачу восстановления, занимающегося после выполненной им работы в основной части занятий. В этой части всю работу надо выполнять в спокойном, равномерном темпе, включать выполнение упражнений на расслабление, растягивание.

#### *Ожидаемые (планируемые) результаты и форма их проверки*

- овладение минимумом теоретических знаний по адаптивному плаванию;
- овладение простейшими навыками плавания с учетом диагноза и функциональных возможностей обучаемых;
- повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития;
- развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни;
- формирование навыков и потребности в здоровом образе жизни.

Требования к освоению программного материала

Должен знать:

- о пользе занятий АФК;
- основы техники адаптивного плавания;
- правила поведения и техники безопасности в бассейне.

Должен уметь:

- выполнять простейшие специальные упражнения и комплексы на суше и в воде;
- скольжение на груди и на спине с доской в руках или без доски;
- проплывать любым способом, не касаясь стенок и дорожек бассейна 50 м (при необходимости можно использовать вспомогательные плавательные средства).

#### *Формы контроля и подведение итогов реализации программы*

Программа предполагает различные формы контроля: текущий контроль и итоговая аттестация. Текущий контроль обучающихся осуществляется тренером-



преподавателем во время проведения учебных занятий. Текущий контроль уровня подготовленности применяется ко всем обучающимся по программе.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

– устная проверка (устный ответ учащегося на вопросы по теоретической подготовке);

– сдача контрольных нормативов;

- участие в соревнованиях.

Результаты текущего контроля успеваемости и результаты итоговой аттестации фиксируются в «Журналах учёта работы учебной группы».

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании освоения программы и заключается в определении соответствия уровня подготовки выпускников требованиям программы.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года (май).

Устанавливаются следующие формы итоговой аттестации:

- зачет по теоретической подготовке (собеседование);

- сдача контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке.

Вопросы для текущего контроля и итоговой аттестации теоретических знаний:

1. Российские спортсмены – герои-паралимпийцы.

2. Правила поведения в плавательном бассейне. Меры безопасности. Предупреждение несчастных случаев при занятиях плаванием.

3. Оказание первой помощи при проблемах на воде (травмы и несчастные случаи).

4. Личная гигиена занимающихся на занятиях плаванием.

5. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям.

6. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учёбой и досугом.

7. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

8. Сохранение и укрепление здоровья. Влияние вредных привычек на организм человека.

9. Разнообразие технических приёмов.

10. Спортивный инвентарь, одежда и обувь.

11. Правила соревнований.

Критерии оценивания устного ответа:

«Зачтено» – глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений (или требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые обучающийся может сделать самостоятельно после наводящих вопросов тренера-преподавателя). Ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением обучающегося подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Обучающийся должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные ёмкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь должна быть грамотной и достаточно выразительной.

«Не зачтено» – учащийся не может изложить содержание материала, не знает основных понятий, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы тренера-преподавателя.

#### Контрольные нормативы

	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 x 10 м, сек	11,0	13,0
Бросок набивного мяча 1 кг, м	4,8	4,3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	10	7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	150	130
Техническая подготовка		
Длина скольжения, м	6	5
Проплавание дистанции 50м избранным способом	+	+

Критерий оценивания:

«Зачтено» - выполнение задания не ниже норматива.

## 2. Учебный план

Учебный план для обучения плаванию детей-инвалидов и детей с отклонениями в состоянии здоровья рассчитывается на 44 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и включает следующие разделы: теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях и аттестация.

Теоретическая подготовка – процесс овладения специальными знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта.

Техническая подготовка – обучение технике действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.

Восстановительные мероприятия – мероприятия, направленные на расслабление мышц и суставов.

№ п/п	Наименование раздела/темы	Всего	Количество часов		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Теоретическая подготовка	10	10	-	Собеседование/Опрос
3	Общая физическая подготовка	100	2	98	Контрольные нормативы/ контрольные упражнения
4	Специальная физическая подготовка	90	-	90	Контрольные нормативы/ контрольные упражнения
5	Техническая подготовка	28	4	24	Контрольные нормативы/ контрольные упражнения
6	Восстановительные мероприятия	26	-	26	Контрольные упражнения
7	Участие в соревнованиях	6	-	6	Контрольные упражнения

8	Контрольные испытания (итоговое занятие)	2	1	1	Собеседование/Контрольные нормативы
	Итого	264	18	246	

### 3. Содержание программы

#### 1. Вводное занятие.

*Теория.* Беседа о плавательном бассейне. Рассказ и показ спортивной одежды.

Знакомство с тренером-преподавателем и персоналом плавательного бассейна.

Экскурсия по плавательному бассейну. Знакомство с раздевалками и душевыми.

Рассказ об особенностях занятий. Показ и проверка экипировки. Правила поведения обучающихся в плавательном бассейне и на тренировке.

*Практика.* Опрос. Демонстрация и одевание экипировки, ориентация на месте занятий.

#### 2. Теоретическая подготовка.

*Теория.* Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. Предупреждение несчастных случаев при занятиях плаванием. Оказание первой помощи при проблемах на воде.

Плавание как вид спорта. История зарождения и развития плавания. Водные виды спорта. Российские спортсмены – герои-паралимпийцы.

Понятие о личной гигиене, о гигиене одежды и обуви. Гигиенические требования для посещения бассейна. Режим дня ребёнка. Сбалансированное питание. Закаливание как процесс, способы закаливания.

Влияние физических упражнений на организм человека. Сохранение и укрепление здоровья. Влияние вредных привычек на организм человека.

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания.

Спортивный инвентарь, одежда и обувь. Правила соревнований в плавании.

#### 3. Общая физическая подготовка (ОФП).

*Теория:* Понятие общей физической подготовки. Значение общей физической подготовки. Разминка. Заминка. Влияние общей физической подготовки на спортивно–тренировочный процесс. Элементы спортивно–тренировочной подготовки.

*Практика:*

- общеразвивающие упражнения на суше: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений, упражнения на гибкость, координированность, расслабление;
- упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях;
- упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах;
- упражнения, направленные на формирование дыхания, как целостного акта;
- дыхательные упражнения: выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений;
- подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с различными исходными положениями рук (за спиной, вытянуты вверх и пр.), передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.), передвижение по дну с помощью гребковых движений руками;
- лежание и скольжение: на груди и спине с различными положениями рук, скольжение толчком ногами от дна и от бортика, скольжение на боку, скольжение с вращением, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами, упражнения «Поплавок», «Медуза» и пр.;
- подвижные игры на воде и суше: «Салочки», «Выбивалы», «Невод», «Лягушата», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», эстафеты.

#### 4. Специальная физическая подготовка (СФП).

*Практика:*

- дыхательные упражнения: выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений;
- подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с различными исходными положениями рук (за спиной, вытянуты вверх и пр.), передвижение с изменением направлений (змейка,

хоровод и т.д.), передвижение по дну с помощью гребковых движений руками; упражнения на ознакомление со свойствами воды;

- упражнения, способствующие развитию ориентировки и формированию безопорного положения тела в воде; прыжки и ныряния;
- выполнение упражнений, знакомящих с сопротивлением воды и способом передвижения по дну; на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде; помогающих овладеть выдохом в воду; всплытие и лежание на воде;
- скоростно–силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития координационной способности;
- упражнения на совершенствование техники плавания, плавание в лопатках; развитие гибкости и подвижности в суставах; разучивание плавательных движений способов кроль на груди и на спине; подвижные игры на воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду;
- совершенствование координации движения, силы, быстроты и выносливости;
- скольжение по поверхности, движения рук и ног; для освоения техники дыхания; для совершенствования координации движений при определенном способе плавания;
- специальные имитационные упражнения.

## 5. Техническая подготовка.

*Теория.* Техника способов плавания. Характеристика способов плавания: кроль, брасс, кроль на спине, баттерфляй. Технические элементы способов плавания: кроль, брасс, кроль на спине. Движения рук, ног, дыхание. Согласование движений. Повороты при плавании. Старт с тумбочки. Старт из воды. Техника старта и поворота при плавании различными способами.

*Практика.*

Выполнение подводящих и подготовительных упражнений:

- передвижение по дну бассейна шагом (в воде);
- передвижение по дну бассейна бегом (в воде); передвижение по дну бассейна прыжками (в воде);
- передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук;

- передвижения в воде на руках по дну бассейна; игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами;
- опускание лица в воду стоя на дне;
- открывание глаз в воде стоя на дне;
- приседания в воде;
- погружения в воду (с опорой);
- погружение в воду (без опоры);
- погружения с рассматриванием предметов;
- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой;
- выдох перед собой в воздух;
- выдох в воду;
- выдох на границе воды и воздуха;
- игры с использованием выдоха в воду;
- упражнение на всплывание;
- лежание на груди;
- лежание на спине;
- упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью тренера;
- скольжение на груди, отталкиваясь от дна;
- скольжение на груди, отталкиваясь от стенок бассейна;
- скольжение в сочетании с выдохом в воду;
- скольжение в сочетании с движениями рук;
- скольжение на спине, отталкиваясь от дна; скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна;
- скольжение на спине в сочетании с дыханием;
- скольжение на спине с движениями рук;
- игры, связанные со скольжением на груди и спине;
- движения ногами на суше;
- движения ногами в воде, сидя;
- движения ногами в воде, опираясь на руки;
- движения ногами, лежа на груди с опорой;

- овладение и совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс;
- выполнение упражнений, имитирующих технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов (на суше и в воде);
- плавание с помощью движений одними руками (одной рукой, другая – вытянута вперед или прижата к туловищу);
- плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук;
- плавание с полной координацией движений;
- изучение и совершенствование техники дыхания и простых поворотов на груди, спине;
- проплывание дистанции различными стилями с постепенным увеличением длины, дистанции;
- изучение техники старта с тумбочки, из воды;
- эстафетное плавание с использованием спортивных способов.

## 6. Восстановительные мероприятия.

*Практика.* Активный отдых (компенсаторное плавание); специальные упражнения для активного отдыха и расслабления; упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия; аутогенная и психорегулирующая тренировка; мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения; самомассаж (общий, точечный, вибро- и гидромассаж); варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий.

«Компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин. Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности).



## 7. Участие в соревнованиях.

Соревнования «Умею держаться на воде». Формирование умений применять изученные элементы техники плавания, стартов и поворотов. Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики для преодоления дистанций.

«Посвящение в юные дельфинята» – проплывание 25м кролем на груди, 25 м кролем на спине (январь-февраль).

Соревнования, проводимые городской федерацией плавания г.Сарова согласно календарному плану (по желанию).

## 8. Итоговое занятие.

Подведение итогов освоения программы – итоговая аттестация.

## **4. Условия реализации программы.**

### *Материально-техническое обеспечение:*

1. Занятия по программе проводятся на базе плавательного бассейна «Дельфин». Занятия организуются в конференц-зале бассейна, спортивном зале, оздоровительной чаше бассейна, соответствующих требованиям СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Материально-технические условия Программы включают:

- наличие плавательного бассейна (25м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие отдельных раздевалок и душевых;
- наличие тренажерного зала;
- наличие медицинского пункта (кабинета);
- отдельный выход в оздоровительную чашу бассейна

2. Оборудование и вспомогательные средства:

- специально оборудованная дорожка с подъемным устройством для занимающихся с поражением опорно-двигательного аппарата;

- поручни на плавательной дорожке;
- пандус для инвалидов-колясочников;

№	Наименование	Количество единиц
1	Плавательные доски	15
2	Плавательные лопатки	15
3	Мячи футбольные	15 шт.
4	Мячи баскетбольные	15 шт.
5	Мячи волейбольные	15 шт.
6	Мячи набивные (1кг)	15 шт.
7	Гимнастические палки	15 шт.
8	Обручи (диаметр 55-65 см)	15 шт.
9	Маты гимнастические	3-4 шт.
10	Стенка гимнастическая	3-4 пролета
11	Скамейка гимнастическая	3-4 шт.
12	Перекладина навесная (турник)	2 шт.
13	Секундомер	1 шт.
14	Рулетка	1 шт.
15	Свисток	1 шт.

Для образовательного процесса используется оборудованный конференц-зал (экран, ноутбук, проектор), а также необходимая техника компьютер, принтер, ксерокс.

Методические и дидактические материалы: методические разработки, наглядные пособия, видео-материалы по обучению плаванию, фильмы.

## 5. Список литературы и информационных ресурсов

### Список литературы для педагогов

1. Лечебная и адаптивная физическая культура. / Булгакова Н. Ж. [и др.] – Москва: Юрайт, 2020. — 399 с. Текст: непосредственный.
2. Булгакова Н. Ж. [и др.] Плавание с методикой преподавания. – Москва: Юрайт, 2020. — 344 с. Текст: непосредственный.
3. Булгакова Н. Ж. [и др.] Теория и методика обучения предмету «физическая культура»: водные виды спорта. – Москва: Юрайт, 2020. — 304 с. Текст: непосредственный.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры/ Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2002. – 448 с.
5. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 «Физическая

культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья” (Адаптивная физическая культура)/ Под общей ред. Проф. С.Н. Попова. Изд. 2-е. – Ростов н/Д: изд-во “Феникс”, 2004. – 608 с. (Серия “Высшее образование”).

6. Адаптивная физическая культура в работе с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата (при заболеваниях детским церебральным параличом): методическое пособие / под ред. А. А. Потапчук. – СПб.: СПб ГАФК имени П. Ф. Лесгафта, 2003. – 228с.

7. Бородич Л. А., Назарова Р. Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. – М.: Просвещение, 1988. – 78 с.

8. Вернер Д. Реабилитация детей-инвалидов. – М.: Филантроп, 1995. – 406 с.

9. Гончарова М. Н., Гринина А. В., Мирзоева И. И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. – Л., 1974. – 208 с.

10. Лисовский В. А., Евсеев С. П. и др. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов: Учебн. пособие / Под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2001. – 320 с.

11. Москалев В.П. Медико-социальные аспекты инвалидности у лиц молодого возраста при травмах и заболеваниях опорно-двигательной системы: Автореф.дис. канд.мед.наук. Л., 1991. – 16 с.

12. Мосунов Д. Ф. Гидрореабилитация / Адаптивная физическая культура, № 3,4, 2000. – 36 – 38 с.

13. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. – Москва: Попурри, 2018. – 288с. – Текст: непосредственный.

14. Карпенко Е. Плавание. Игровой метод обучения. – Москва: Терра спорт, 2015. – 48 с. – Текст: непосредственный.

15. Лафлин Т., Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 232с. – Текст: непосредственный.

16. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания: Пособие для тренеров. – Москва: Всероссийская федерация плавания, 2020. – 136 с. - Текст: непосредственный.

17. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник – М.: Медицина, 1999. – 304 с.

18. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. – СПб.: «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2005. – 112 с., ил.

19. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.

20. Мосунов Д.Ф., Сазыкин В.Г. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида. Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2002. -152 с.

21. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры/ Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2002. – 448 с.

22. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 “Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья” (Адаптивная физическая культура)/ Под общей ред. Проф. С.Н. Попова. Изд. 2-е. – Ростов н/Д: изд-во “Феникс”, 2004. – 608 с. (Серия “Высшее образование”).

#### Список литературы для обучающихся и родителей

1. Могилевская С. «Восемь голубых дорожек». – Москва: Энас-книга, 2000. 192с. – Текст: непосредственный.
2. Редфорд Рут. «В бассейне» Москва: Клевер-Медиа-Групп, 2016. - 10 с. – Текст: непосредственный.
3. Чайковский Б. "Юрасик-карасик и Водяная снежинка", - Москва: Детская литература, 2020. – 111с. – Текст: непосредственный.
4. Энциклопедия для детей. Т.20 2-е изд., испр. – Москва: Астрель, 2018. – 463с. Текст: непосредственный.

#### Электронные образовательные ресурсы:

- Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал. URL: <http://www.afkonline.ru>. – Текст: электронный.
2. Здоровье и образование. URL: <http://www.valeo.edu.ru>. – Текст: электронный.
  3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университет. URL: <http://elib.mosgu.ru>. – Текст: электронный.
  4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал. URL: <http://lfksport.ru>. – Текст: электронный.
  5. Журнал «Теория и практика физической культуры. URL: <http://www.teoriya.ru>. – Текст: электронный.
  6. Министерства спорта Российской Федерации: официальный сайт URL: <http://www.minstm.gov.ru>. – Текст: электронный.
  7. Паралимпийский комитет России: официальный сайт. URL: <https://paralymp.ru><https://paralymp.ru>. – Текст: электронный.
  8. Российская спортивная энциклопедия. URL: <http://www.libsport.ru>. – Текст: электронный.
  9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. URL: <http://lib.sportedu.ru>. – Текст: электронный.
  10. Электронные книги по спортивной тематике. URL: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/>. – Текст: электронный.

#### Интернет-ресурсы:

<https://russwimming.ru> (видео-материалы и материалы научно-практических конференций)  
<http://swim-nn.ru/documents/methodical/> <http://wikiatletics.ru/>

## Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	2	Теория Практика	2	Вводное занятие.	Опрос Контрольные упражнения
2	сентябрь	5	Теория Практика	2	Теоретическая подготовка. Правила поведения в бассейне СФП. Дыхательные Упражнения	Опрос Контрольные упражнения
3	сентябрь	7	Теория Практика	2	Теоретическая подготовка. Меры безопасности. Предупреждение несчастных случаев. СФП. Подготовительные упражнения по освоению с водой	Опрос Контрольные упражнения
4	сентябрь	9	Теория Практика	2	ОФП Понятие общей физической подготовки. СФП. Передвижение с изменением направлений.	Опрос Контрольные упражнения
5	сентябрь	12	Теория Практика	2	ОФП Значение общей физической подготовки СФП Упражнения назнакомление со свойствами воды	Опрос Контрольные упражнения
6	сентябрь	14	Практика	2	ОФП СФП Упражнения, способствующие развитию ориентировки и формированию безопасного	Контрольные упражнения

					положения тела в воде	
7	сентябрь	16	Теория Практика	2	Теоретическая подготовка. Оказание первой помощи при проблемах на воде. СФП. Упражнения, способствующие развитию ориентировки и формированию безопорного положения тела в воде	Опрос Контрольные упражнения
8	сентябрь	19	Практика	2	ОФП. СФП. Прыжки и ныряния	Контрольные упражнения
9	сентябрь	21	Теория Практика	2	Влияние плавания на организм. СФП Прыжки и ныряния	Опрос
10	сентябрь	23	Теория Практика	2	ОФП Значение общей физической подготовки СФП Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну	Опрос Контрольные упражнения
11	сентябрь	26	Теория Практика	2	Теоретическая подготовка Российские спортсмены-герои-олимпийцы. СФП. Упражнения на сопротивление воды.	Опрос Контрольные упражнения
12	сентябрь	28	Практика	2	СФП. Упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду	Контрольные упражнения
13	сентябрь	30	Практика	2	Восстановительные мероприятия Активный отдых (компенсаторное плавание)	Контрольные упражнения

14	октябрь	3	Практика	2	Восстановительные мероприятия Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления; движения.	Контрольные упражнения
15	октябрь	5	Практика	2	Восстановительные мероприятия Специальные упражнения для отдыха и расслабления	Контрольные упражнения
16	октябрь	7	Теория Практика	2	Правила ухода за собой и своим телом. Восстановительные мероприятия	Тест Контрольные упражнения
17	октябрь	10	Практика	2	ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
18	октябрь	12	Практика	2	ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
19	октябрь	14	Теория Практика	2	Влияние вредных привычек на организм человека. ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные Упражнения
20	октябрь	17	Теория Практика	2	Сведения о влиянии занятий плавания на организм человека ОФП, Общеразвивающие упражнения	Опрос Контрольные упражнения
21	октябрь	19	Теория Практика	2	Понятие о виде ОФП. Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения Опрос
22	октябрь	21	Практика	2	Техническая подготовка. ОФП. Подводящие и подготовительные упражнения	Контрольные упражнения
23	октябрь	24	Практика	2	Техническая подготовка Передвижения в воде на руках по дну бассейна	Контрольные упражнения

24	октябрь	26	Теория Практика	2	Спортивный инвентарь, одежда и обувь. Техническая подготовка. Игры в воде, связанные с передвижениями по дну	Опрос Контрольные упражнения
25	октябрь	28	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
26	октябрь	31	Практика	2	Техническая подготовка Передвижение по дну бассейна	Контрольные упражнения
27	ноябрь	2	Теория Практика	2	Роль плавания как закаляющего организма фактора. Техническая подготовка	Опрос Контрольные упражнения
28	ноябрь	7	Практика	2	ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
29	ноябрь	9	Теория Практика	2	Роль плавания как прикладного вида спорта. Техническая подготовка Погружения в воду	Опрос Контрольные упражнения
30	ноябрь	11	Практика	2	ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
31	ноябрь	14	Практика	2	ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
32	ноябрь	16	Теория Практика	2	Элементы спортивно-тренировочной подготовки. Техническая подготовка. Погружение в воду	Опрос Контрольные упражнения
33	ноябрь	18	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
34	ноябрь	21	Практика	2	Техническая подготовка	Контрольные упражнения
35	ноябрь	23	Практика	2	Соревнования в бассейне	Контрольные нормативы
36	ноябрь	25	Практика	2	Соревнования в бассейне	Контрольные нормативы



37	ноябрь	28	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
38	ноябрь	30	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
39	декабрь	2	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
40	декабрь	5	Теория Практика	2	Движение рук, ног, дыхание. Техническая подготовка	Опрос Контрольные упражнения
41	декабрь	7	Практика	2	СФП Всплывание и лежание на воде; поверхности	Контрольные упражнения
42	декабрь	9	Практика	2	ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
43	декабрь	12	Практика	2	Техническая подготовка	Контрольные упражнения
44	декабрь	14	Теория Практика	2	История зарождения плавания. Техническая подготовка	Опрос Контрольные упражнения
45	декабрь	16	Теория Практика	2	Плавание как вид спорта Техническая подготовка	Опрос Контрольные упражнения
46	декабрь	19	Теория Практика	2	Правила соревнований. Техническая подготовка	Опрос Контрольные упражнения
47	декабрь	21	Практика	2	СФП Упражнения освоения техники дыхания	Контрольные упражнения
48	декабрь	23	Теория Практика	2	Понятие о личной гигиене, о гигиене одежды и обуви. Техническая подготовка; игры использованием выдоха в воду	Опрос Контрольные упражнения
49	декабрь	26	Практика	2	СФП Упражнения координации движений	Контрольные упражнения
50	декабрь	28	Теория Практика	2	Гигиенические требования для посещения	Опрос Контрольные упражнения

					бассейна. Техническая подготовка; упражнения на скольжение	
51	декабрь	30	Теория Практика	2	Понятие о гигиене. Восстановительные мероприятия	Опрос Контрольные упражнения
52	январь	9	Теория Практика	2	Режим дня. Техническая подготовка; упражнения на скольжение	Опрос Контрольные упражнения
53	январь	11	Теория Практика	2	Разминка. Способы закаливания ОФП	Опрос Контрольные упражнения
54	январь	13	Теория Практика	2	Заминка. Техническая подготовка; упражнения на скольжение	Опрос Контрольные упражнения
55	январь	16	Теория Практика	2	Сбалансированное питание Техническая подготовка; упражнения на скольжение	Опрос Контрольные упражнения
56	январь	18	Практика	2	Техническая подготовка. Упражнения на скольжение	Контрольные упражнения
57	январь	20	Теория Практика	2	Гигиенические требования для посещения бассейна. Техническая подготовка. Упражнения на скольжение	Опрос Контрольные упражнения
58	январь	23	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
59	январь	25	Практика	2	СФП. Упражнения на дыхание	Контрольные упражнения
60	январь	27	Теория Практика	2	Режим дня Техническая подготовка	Опрос Контрольные упражнения
61	январь	30	Практика	2	СФП Упражнения координации движений	Контрольные упражнения

62	февраль	1	Практика	2	ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
63	февраль	3	Практика	2	СФП. Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
64	февраль	6	Практика	2	СФП. Упражнения координации	Контрольные упражнения
65	февраль	8	Практика	2	Техническая Упражнения на всплывание; лежание на воде	Контрольные упражнения
66	февраль	10	Практика	2	ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
67	февраль	13	Практика	2	СФП Упражнения совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
68	февраль	15	Практика	2	СФП Упражнения совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
69	февраль	17	Теория Практика	2	Способы закаливания. Техническая подготовка; упражнение на всплывание	Опрос Контрольные упражнения
70	февраль	20	Практика	2	СФП специальные имитационные упражнения для движения рук и ног	Контрольные упражнения
71	февраль	22	Практика	2	Техническая подготовка; игры с использованием выдоха вводу	Контрольные упражнения
72	февраль	24	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
73	февраль	27	Практика	2	Техническая подготовка	Контрольные упражнения
74	февраль	29	Практика	2	СФП. Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения

75	март	2	Практика	2	СФП. Специальные имитационные упражнения.	Контрольные упражнения
76	март	5	Теория Практика	2	Сбалансированное питание. Техническая подготовка; скольжение на груди	Опрос Контрольные упражнения
77	март	7	Теория Практика	2	Понятие способов плавания Техническая подготовка; скольжение на груди	Опрос Контрольные упражнения
78	март	9	Практика	2	СФП специальные имитационные упражнения для движения рук и ног	Контрольные упражнения
79	март	12	Теория Практика	2	Характеристика способов плавания: кроль, брасс.	Опрос Контрольные упражнения
80	март	14	Теория Практика	2	Характеристика способов плавания: кроль на спине, баттерфляй. Техническая подготовка скольжение на спине	Опрос Контрольные упражнения
81	март	16	Практика	2	Восстановительные Мероприятия	Контрольные упражнения
82	март	19	Теория Практика	2	Влияние плавания на здоровье человека. Техническая подготовка, скольжение на спине	Опрос Контрольные упражнения
83	март	21	Практика	2	СФП Упражнения координации движений	Контрольные упражнения
84	март	23	Теория Практика	2	Повороты при плавании Техническая подготовка. Скольжение в сочетании с выдохом в воду	Опрос Контрольные упражнения

85	март	26	Теория Практика	2	Старт с тумбочки. Техническая подготовка. Скольжение в сочетании с движениями рук	Опрос Контрольные упражнения
86	март	28	Теория Практика	2	Техническая подготовка. Старт из воды. Скольжение на спине	Контрольные упражнения
87	март	30	Практика	2	СФП Упражнения совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
88	апрель	2	Практика	2	СФП Упражнения совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
89	апрель	4	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
90	апрель	6	Практика	2	СФП Упражнения совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
91	апрель	9	Практика	2	СФП Упражнения совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
92	апрель	11	Практика	2	Техническая подготовка скольжение на спине	Контрольные упражнения
93	апрель	13	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Тест
94	апрель	16	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Тест
95	апрель	18	Практика	2	Техническая подготовка; скольжение на спине в сочетании с дыханием	Контрольные упражнения
96	апрель	20	Практика	2	Восстановительные Мероприятия	Контрольные упражнения
97	апрель	23	Практика	2	Техническая подготовка скольжение на движениями рук	Контрольные упражнения

98	апрель	25	Практика	2	Техническая подготовка, игры, связанные со скольжением	Контрольные упражнения
99	апрель	27	Практика	2	Восстановительные Мероприятия	Контрольные упражнения
100	апрель	30	Практика	2	Техническая подготовка; движения ногами в воде, сидя	Контрольные упражнения
101	май	2	Практика	2	Техническая подготовка движения ногами опираясь на руки	Контрольные упражнения
102	май	4	Практика	2	Восстановительные Мероприятия	Контрольные упражнения
103	май	7	Практика	2	Техническая подготовка движения ногами, груди с опорой.	Контрольные упражнения
104	май	11	Практика	2	Восстановительные мероприятия Активный отдых	Контрольные упражнения
105	май	14	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
106	май	16	Практика	2	Восстановительные Мероприятия	Контрольные упражнения
107	май	18	Практика	2	Соревнования «Умею держаться на воде».	Контрольные упражнения
108	май	21	практика	2	Восстановительные мероприятия	контрольные упражнения
109	май	23	Практика	2	Восстановительные мероприятия	контрольные упражнения
110	май	25	Теория Практика	2	Технические элементы способов плавания: кроль, брасс, кроль на спине.	Опрос Контрольные упражнения
111	май	28	Практика	2	Плавание с помощью движений одними руками	Контрольные упражнения
112	май	30	Теория Практика	2	Технические элементы способов плавания: кроль, брасс, кроль на спине. СФП. Упражнения на сопротивление	Опрос Контрольные упражнения

					воды	
113	июнь	1	Теория Практика	2	Формирование представления о водных видах спорта. СФП. Упражнения на погружение	Опрос Контрольные упражнения
114	июнь	4	Теория Практика	2	Технические элементы способов плавания: кроль, брасс, кроль на спине.	Опрос Контрольные упражнения
115	июнь	6	Практика	2	Упражнения на всплывание и лежание на воде	Контрольные упражнения
116	июнь	8	Практика	2	Упражнения для освоения техники дыхания	Контрольные упражнения
117	июнь	11	Практика	2	Упражнения для освоения техники дыхания	Контрольные упражнения
118	июнь	13	Практика	2	Техническая подготовка. Технические элементы способов плавания	Контрольные упражнения
119	июнь	15	Теория Практика	2	Пропаганда здорового образа жизни. СФП. Упражнения на сопротивление воды	Опрос Контрольные упражнения
120	июнь	18	Практика	2	Плавательные движения разных способов плавания	Контрольные упражнения
121	июнь	20	Теория Практика	2	Кроль на груди и на спине; подвижные игры на воде	Опрос Контрольные упражнения
122	июнь	22	Практика	2	Плавательные движения разных способов плавания	Контрольные упражнения
123	июнь	25	Практика	2	Кроль на груди и на спине; подвижные игры на воде	Опрос Контрольные упражнения
124	июнь	27	Практика	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
125	июнь	29	Практика	2	«Компенсаторное» плавание	Контрольные упражнения
126	июль	2	Практика	2	ОФП.	Контрольные

					Общеразвивающие упражнения	упражнения
127	июль	4	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
128	июль	6	Практика	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения на суше	Контрольные упражнения
129	июль	9	Практика	2	Техническая подготовка. Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
130	июль	11	Практика	2	Компенсаторное плавание	Контрольные упражнения
131	июль	13	Практика	2	СФП. Упражнения на сопротивление воды	Контрольные упражнения
132	июль	16	Практика	2	СФП. Всплывание и лежание на воде	Контрольные упражнения
133	июль	18	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
134	июль	20	Практика	2	Итоговое занятие	Опрос Контрольные упражнения



## **Методика обучения элементам оздоровительного плавания детей-инвалидов.**

Методика обучения дыханию инвалидов, страдающих нарушением функций опорно-двигательного аппарата, при обучении плаванию рассчитана на возраст от 10 до 60 лет с различной степенью эмоциональной патологии и содержит в себе три этапа:

- подготовительный этап;
- первый этап – обучению погружению и задержке дыхания;
- второй этап – отработка дыхательного цикла.

*Подготовительный этап.* Чтобы осуществить правильный акт дыхания человеку необходимо сначала выполнить вдох, после чего задержать дыхание, опустить голову в воду, сделать выдох, поднять голову из воды и вновь сделать вдох. Если обычному ребенку достаточно несколько раз показать, и он уже имеет представление о выполнении данного упражнения, то для инвалидов процесс дыхания не только огромный фактор трудности, но и порой невероятный фактор страха, который не так-то просто преодолеть. На освоение каждой фазы может уйти по несколько месяцев. А изучение всего дыхательного цикла иногда растягивается на 2-3 года.

Упражнения, которые представлены далее, носят в основном игровой характер. Их можно выполнять с занимающимся еще до прихода его в бассейн, а также в процессе занятий. Они помогают ребенку получить образное представление о дыхании и более сознательно подойти к этому вопросу, способствуют формированию лексикона. Инвалид обучается по определенной команде выполнять конкретное действие. Освоение упражнений подготовительного этапа значительно облегчает дальнейшее изучение правильного дыхания. Кроме этого, целью этапа является адаптация психики инвалида к деятельности в новой среде.

**Упражнение 1.** Просим сделать вдох, задержать дыхание и надуть щеки. Можно сопроводить это комментарием: «Надуй щечки, как у хомячка!». Сначала сами показываем ребенку, выразительно выполняем вдох, раздуваем щеки и звучно выдыхаем. Побуждаем ребенка выполнить действие фразой «А ты так можешь?» Если у ребенка получается, то обязательно подкрепить успех похвалой.

**Упражнение 2.** Это упражнение выполняется в тесной взаимосвязи между педагогом и учеником. Ребенок выполняет вдох, надувает щеки, а преподаватель или родитель нажимает на щечки ребенка. Неожиданный выход воздуха доставляет ребенку массу приятных ощущений и создает представление о форсированном выдохе.

**Упражнение 3.** В этом упражнении ребенок должен надуть воздушный шарик. Замечательно, если шарик будет со свистком. Тогда ребенок оценит плоды своего труда не только визуально, но и сможет услышать их. Как вариант, можно отверстие шарика, через которое входит и выходит воздух опустить в таз с водой или в воду бассейна. Обильные пузыри непременно привлекают внимание занимающегося, и он также получит дополнительное представление, что происходит со струей воздуха попавшей в толщу воды. Очень полезен будет комментарий на тему «выдоха» воздушного шарика в воду. В дальнейшем этот опыт можно будет использовать непосредственно в момент обучения ребенка выдоху в воду в виде фраз «Делай как шарик!» или «Шарик сделал «выдох», а теперь и ты попробуй!».

**Упражнение 4.** Осторожно закрываем ребенку нос двумя пальцами, он рефлекторно начинает дышать через рот. Открываем нос, ребенок переходит вновь на носовое дыхание. Чередуем несколько раз и доводим дыхание через рот до одной минуты.

**Упражнение 5.** Ребенку необходимо сделать вдох ртом и выдох в воду через пластмассовую трубку. Пузыри будут сигнализировать о правильном выполнении упражнения. Постепенно укорачиваем трубку, приближая тем самым лицо ребенка к воде. Кульминацией является опущенное лицо в толщу воды. Можно не обрезать трубку, а ставить на ней метки. Ребенок опускает голову, трубка погружается, и ребенок по метке, которая совпадает с кромкой воды, ориентируется, насколько близка конечная цель.

**Упражнение 6.** Выполнение вдоха и выдоха ртом перед зеркалом. По команде «Вдох» ребенок набирает воздух ртом в легкие, по команде «Выдох» выпускает воздух через рот и нос. С позиций обучения обычного ребенка, выполнение упражнения перед зеркалом облегчает обучение. Ребенок видит выполняемые действия и сразу же может внести коррекцию. Порой зеркало может не только ускорять освоение упражнения, но и являться усложняющим фактором, что также можно использовать в педагогическом процессе. Все зависит от восприятия ребенком своего отражения. Некоторые инвалиды боятся смотреть на себя в зеркало. В редких случаях ребенок не видит себя в зеркале вовсе.

*Первый этап:* Обучение погружению и задержке дыхания.

Основной целью данного этапа является обучение задержке дыхания на вдохе и снятие психологического дискомфорта и страха при погружении.

**1 упражнение.** Преподаватель набирает в свою ладонь воды и поливает ребенка на затылок. Начинаем с двух трех раз в занятие. На последующем занятии прибавляем еще три пять раз. От занятия к занятию доводим до десяти раз.

**2 упражнение.** Влажной ладонью протираем лицо и уши ребенка. Начинаем с одного раза. Через три занятия увеличиваем еще на один раз. Постепенно увеличиваем до десяти пятнадцати раз.

**3 упражнение.** Поливаем ребенка из ладошки воду на макушку таким образом, чтобы вода стекала вниз, попадая на уши, и при этом не затрагивала лицо. Начинаем с двух трех раз, увеличиваем постепенно до десяти пятнадцати раз.

**4 упражнение.** Поливаем воду ладошкой на макушку так, чтобы вода попадала на лицо. Начинаем с одного раза в занятие. Непосредственно перед обливанием произносим слово «Вдох» или «Ныряем». На втором занятии увеличиваем на один два раза. На третьем выполняем четыре пять раз. Между обливаниями обязательно выдерживаем паузу в 15-20 секунд. Доводим до 20-30 раз. Если ребенок на каком-либо из этапов освоения данного упражнения выдает явную негативную реакцию, то желательно сделать перерыв в одно два занятия, после чего начать изучение с одного раза в занятие. После того как ребенок выдерживает 5-8 обливаний подряд, в качестве дополнительной нагрузки добавляем по 3-4 обливания в самом начале и самом конце урока.

**5 упражнение.** Поливаем воду на макушку из емкости. Например, из детского ведерка. Начинаем с одного раза. Изначально сочетаем с предыдущим упражнением: сначала поливаем из ладошки, и последний раз выполняем упражнение с ведерком. Постепенно доводим до 5-8 раз, чередуя с обливаниями ладошкой. На одно обливание из ведра 5-6 обливаний с ладошки. Потом два подряд обливания из ведра чередуем с 5-6 обливаниями с ладошки. Далее используем как самостоятельное упражнение. Доводим до 15-20 раз с паузой

между подходами 30-10 секунд. Если данное упражнение вызывает бурную негативную реакцию у ребенка, то переход к нему можно сделать более плавным, используя в процессе обливания более разряженную струю. Это можно осуществить, если сделать в днище ведерка дырочки, либо же использовать детскую лейку или душевую установку. Варьировать данное упражнение можно, изменяя емкость сосуда, из которого производится обливание, на большую или меньшую, а также уменьшением или увеличением паузы между подходами.

Упражнения с 1-го по 5-е можно выполнять не только в чаше бассейна, но также дома при мытье в ванной или же в душевой комнате.

**6 упражнение.** Ребенок стоит на мелкой части бассейна спиной к тренеру, либо же тренер усаживает ребенка к себе на поднятое бедро. Тренер в свои ладони берет ладошки ребенка и, манипулируя его руками, моет лицо ребенка. Начинаем с 5-6 раз. Постепенно доводим до 10-15. Постепенно приучаем ребенка выполнять это упражнение самостоятельно.

**7 упражнение.** В этом упражнении мы впервые сделаем попытку погрузиться в толщу воды. Сначала производим 2-3 обливания подряд в быстром темпе. Даем ребенку небольшую передышку, чтобы он успел взять вдох, а сами обхватываем своими руками туловище ребенка, произносим слово «Ныряем» и погружаем на доли секунды в толщу воды так, чтобы макушка оставалась на поверхности, а лицо было погружено. Подняв на поверхность, выполняем 1-2 не очень высоких подкидывания вверх, не вынимая полностью ребенка из воды, и далее стараемся переключить ребенка на другой вид деятельности. В этом уроке ни к обливаниям, ни к погружениям больше не возвращаемся. Делаем только один раз. На следующем занятии осторожно проводим контрольное обливание из ладошки и наблюдаем за реакцией ребенка. Если реакция положительная или безразличная, то выполняем весь предыдущий комплекс упражнений с 1-го по 5-е, но без погружения. По два-три повторения каждое упражнение. В третье занятие, от начала выполнения данного упражнения, выполняем также, одно погружение. Лучше всего его выполнить в середине урока, а в конце осуществить обильное обливание без погружения.

Если все же ребенок на контрольное обливание выдает негативную реакцию, то правильнее всего будет «откатиться» до второго упражнения и в течение 3-6 занятий вновь выполнить упражнения 1-6, после чего осуществить вновь погружение исходя из рекомендаций описанных выше. Если на контрольном обливании реакция вновь негативная, то опять делаем «откат» и уже на протяжении 2-3 занятий интенсивно повторяем курс. Дальше, несмотря на реакцию ребенка, проводим одно погружение в занятие, и так на протяжении 3-4 занятий, после чего увеличиваем количество погружений до 2-5 в занятие. Варьировать нагрузку возможно также временем пребывания ребенка в толще воды.

**8 упражнение.** Это упражнение, как правило, включается в процесс обучения на 3-7-е занятие от начала изучения упражнения номер 6. Ребенок располагается лицом к преподавателю. Тело ребенка погружено в воду до уровня плеч. Руки преподавателя удерживают ребенка за туловище в районе подмышек. Выполняем два три интенсивных подъема тела из воды до уровня пояса и погружения до подбородка, после чего резко погружаем ребенка в толщу воды с головой и тут же вынимаем его на поверхность. В первый раз осуществляем максимум 2 погружения. Желательно момент погружения обозначать командой голосом либо речитативом типа: «Баба села на горох и сказала деду «Ох!»» На «Ох!» соответственно и погружаем. Постепенно доводим до 10-15 погружений подряд.

**9 упражнение.** Данное упражнение похоже на предыдущее, только после погружения мы даем занимающемуся возможность самостоятельно выбраться на поверхность воды. Как только какая-либо часть тела ребенка показывается на поверхности воды, тут же подхватываем его. На первых порах после погружения придаем телу ребенка небольшое ускорение направленное вверх, после чего отпускаем. Варьировать упражнение возможно частотой погружения в единицу времени, а также глубиной, на которую погружается ребенок-инвалид. Доводим 5-10 выполнений подряд.

**10 упражнение.** Держим ребенка-инвалида за туловище спиной к себе. Считаем: «Раз, два, три, ныряем!». Погружаем ребенка в толщу воды и придаем его телу ускорение вперед по направлению к бортику, разделительному шнуру или партнеру. Задача ребенка – проскользнуть на задержке дыхания и ухватиться за неподвижную опору. Варьировать упражнение возможно, изменяя дальность проплывания, силу ускорения тела ребенка, а также изменением неподвижной опоры, и длительностью задержки дыхания. С последним надо быть весьма осторожным. Задержка не должна превышать 30 секунд. Бывают случаи, когда инвалид, начав действие, продолжает выполнять его по инерции, и не может его приостановить, несмотря на негативные ощущения, вызываемые отсутствием кислорода. Из-за этого упражнение может вызвать сильный эмоциональный стресс, в лучшем случае. В худшем случае инвалид может сделать вдох под водой, что приведет к захлебыванию.

*Второй этап.* Отработка дыхательного цикла.

Целью второго этапа является обучению дыхательному циклу вдох – задержка дыхания – выдох в воду. Лучше всего создавать представление о дыхании уже с самого первого посещения ребенком бассейна. Личный показ обязательно сопровождаем эмоционально-смысловым комментарием. При этом в комментарии не должна проскальзывать мысль о том, что занимающемуся когда-либо это придется делать. Осознание необходимости выполнять данное действие может напугать ребенка, и он на последующих занятиях не войдет в воду. Так что первые 10-15 занятий никаких конкретных перспектив связанных с дыханием в воде, если только ребенок сам не проявит инициативу к изучению. Лучше акцентировать внимание инвалида на эмоциональную сторону «вдоха – выдоха». «Посмотри на веселые пузырьки!» - обращается преподаватель к ученику и делает мощный вдох (можно его озвучить), опускает голову в воду и делает выдох так, чтобы вода забурлила. При выдохе тренер может также издавать различные звуки или даже произносить слова. Необычное звучание пузырьков является дополнительным фактором к привлечению внимания ребенка и созданию положительной валентности к упражнению. После выполнения показа необходимо обязательно прокомментировать его эмоционально заряженной фразой типа «Ты видел эти волшебные пузырьки!», или что-нибудь в том же духе. Через некоторое количество занятий к комментарию добавляем фразу: «А ты так можешь?» Произносим только фразу и никаких иных побуждений. Если ребенок попытается самостоятельно повторить за взрослым, то обязательно его нужно похвалить за намерение, но все же попросить воздержаться пока от выполнения упражнения, если вы считаете, что навыков у него пока не достаточно для успешного выполнения. Лучше переключить стремление ребенка на упражнения, которые представлены ниже. Отрицательный опыт может стать впоследствии труднопреодолимым препятствием.

**11 упражнение.** Ребенок находится на мелкой части бассейна. Наклоняет лицо к воде, но не опускает его в воду, выполняет выдох таким образом, чтобы пошли волны. Можно на

воду положить легкую игрушку и, выполняя выдох, попытаться ее сдвинуть с места дыханием.

**12 упражнение.** Ребенок делает вдох, погружает голову в воду так, чтобы рот находился под водой, а нос на поверхности. Просим ученика сделать осторожный выдох ртом.

**13 упражнение.** Ребенок-инвалид стоит на дне со стороны мелкой части бассейна. Складывает свои ладони «ковшом» в воде. Выполняет глубокий вдох и надувает щеки. Энергичным движением доносит воду до лица и делает выдох ртом в ладошки. Если для сознания ребенка это упражнение представляет трудности, то сначала преподаватель может сам выполнять манипуляции с руками ребенка, стоя за спиной у ребенка или усаживая его на свое поднятое бедро. Руками складывает ладони ребенка «ковшом», командует «Вдох!» после чего энергично подносит руки ребенка к его лицу. При касании лица слегка надавливает на щеки ребенка, выполняется «Выдох!» Доводим выполнение упражнения до 20-ти раз.

**14 упражнение.** Ребенок стоит на дне со стороны мелкой части. Зажимает своими пальцами крылья носа. Выполняет вдох, погружает лицо в воду, поднимается на поверхность, делает выдох ртом. При уверенном выполнении, упражнение усложняется, и выдох выполняется в воде. Доводим до 20-ти раз.

**15 упражнение.** Ребенок стоит на мелкой части бассейна. Зажимает своими пальцами крылья носа. Погружает лицо в воду, открывает нос и делает непродолжительный выдох в воду носом, закрывает нос вновь, поднимается на поверхность.

**16 упражнение.** Ребенок стоит на мелкой части бассейна. Из ладошек составляет «ковш» и опускает его на глубину 5-7 сантиметров от поверхности воды. Умывается, опуская лицо в ладони, и одновременно выполняем выдох ртом.

**17 упражнение.** Стоя на мелкой части бассейна, ребенок выполняет вдох, опускает голову в воду и издает ртом рычащие звуки «Р-р-р-р-р!». После чего поднимает голову на поверхность. В качестве усложнения и варьирования ребенку можно предложить под водой произносить слова, и даже целые предложения.

**18 упражнение.** Стоя на мелкой части бассейна, ребенок выполняет вдох ртом, погружает голову под воду и выполняет выдох последовательно ртом и носом. Варьировать данное упражнение возможно, изменяя продолжительность задержки дыхания, выдоха и частоту дыхательных циклов. В дальнейшем изучение дыхания производится в согласовании с движениями ног и рук - сначала у неподвижной опоры, потом с подвижной опорой и далее не используя поддерживающие средства.

Плавание все больше входит в режим оздоровительной работы с инвалидами. Этому способствуют уникальные свойства воды:

1. За счет подъемной силы воды разгружается опорно-двигательный аппарат человека (свойства невесомости).

2. Горизонтальное положение человека в воде снижает нагрузку сердечно-сосудистой системы.

3. Взвешенное состояние человека в воде разгружает работу других важных органов - печени, почек и др.

4. Вода – прекрасное средство снижения возбудимости центральной нервной системы.

5. Упражнения в воде способствуют повышению жизненной емкости легких.

6. Вода – прекрасное гигиеническое средство для кожи человека.
7. Вода способствует закаливанию человека.
8. Вода способствует устранению у инвалидов признаков гиподинамии.
9. Занятия плаванием развивают у занимающихся инвалидов чувство прекрасного, смелости, уверенности в своих действиях и достижениях.

*П  
р  
и  
л  
о  
ж  
е  
н  
и  
е*

*№*

*1*

