

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №6»

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МАУДО
ДЮСШ №6 от 01.09.2017 №154
_____ А.П. Николаев
Рассмотрена на педагогическом
совете (протокол заседания педсовета
от 30.08.2017 №1)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Плавание: дополнительная
общеразвивающая программа (спорт лиц с
интеллектуальными нарушениями)»

Срок реализации – 1 год

Автор:
тренер – преподаватель отделения
плавания: Сироткина Н.В.

Тамбов
2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Профиль программы: физкультурно - спортивная.

Актуальность программы.

Адаптивное плавание—обучение плаванию лиц с ограниченными возможностями здоровья, совершенствование двигательных способностей и плавательной подготовленности, позволяющие в какой-то мере компенсировать утраченные двигательные функции.

Адаптивное плавание - это физкультурно-спортивная водная дисциплина, для которой разработаны специальные соревновательные программы и нормативы, учитывающие особенности и возможности лиц с ментальными нарушениями.

Специальное олимпийское движение в России развивается с 1990 года. Основной целью Специальной Олимпиады России является содействие средствами физической культуры и спорта успешной реабилитации, социальной адаптации и интеграции в общество инвалидов с умственной отсталостью.

В основу настоящей программы положены основополагающие принципы адаптивной физической культуры. Программа определяет содержание, организацию образовательного процесса и направлена на индивидуализацию обучения, формирование общей культуры, личностное и интеллектуальное развитие учащихся, саморазвитие и самосовершенствование, обеспечивающие социальную адаптацию личности с ограниченными возможностями, сохранение и укрепление здоровья.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по направлению подготовки: «Плавание для лиц с интеллектуальными нарушениями» (базовый уровень) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее – федеральная Концепция);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее – СанПиН);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.

При разработке Программы также учтены методические рекомендации для учреждений адаптивной физической культуры и адаптивного спорта (письмо Росспорта от 21.03.2008 № ЮА-02-07/912) и приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г. № 33 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

Педагогическая целесообразность программы.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы контроля.

Она предназначена для тренеров-преподавателей МАУДО ДЮСШ №6, реализующих дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по направлению подготовки: «Плавание для лиц с интеллектуальными нарушениями (базовый уровень)» и содержит следующие предметные области: теоретическая подготовка, ОФП и СФП, избранный вид спорта – плавание, технико-тактическая и психологическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры, самостоятельная работа.

Физическая культура и спорт является составной частью образовательного процесса учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории учащихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции детей в общество.

Учитывая особенности подготовки учащихся с интеллектуальными нарушениями, в Программе отражены:

1) построение процесса подготовки, направленной на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, развитие функциональных возможностей различных органов и систем человека;

2) направленность на коррекцию основного дефекта, коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других не медикаментозных средств и методов;

3) профилактику сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;

4) обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

Программа опирается на следующие принципы:

1) адекватность содержания физической подготовки и ее условий индивидуальному состоянию человека;

2) гармонизация и оптимизация физической тренировки, свобода выбора формы физической активности в соответствии с личными склонностями и

способностями каждого человека;

3) наличие медицинских показаний и противопоказаний, относящихся непосредственно к спортсмену и к системе педагогических воздействий в адаптивном плавании;

4) ориентирами на восстановления фонда жизненно важных двигательных умений и физических качеств;

5) единство общей и специальной подготовки;

6) непрерывность процесса подготовки;

7) единство общей и специальной подготовки.

Цель: коррекция недостатков психофизического развития учащихся с нарушением интеллекта посредством занятий плаванием.

Задачи.

• *Личностные:*

- формирование культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;

- развитие эмоционально-волевой сферы;

- воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой.

• *Метапредметные:*

- развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом;

- усвоение учащимися конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках программы дополнительного образования, опыта физкультурно-спортивной деятельности.

• *Образовательные:*

- способствовать развитию общих физических качеств, необходимых для освоения способов плавания;

- способствовать развитию у учащихся с нарушением интеллекта двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);

- способствовать приобретению учащимися знаний и представлений о здоровом образе жизни.

Планируемые результаты.

Результаты освоения с учащимися с интеллектуальными нарушениями Программы оцениваются как итоговые на момент завершения образования. Освоение учащимися Программы, предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных. В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций.

Личностные результаты освоения Программы включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции учащегося, социально значимые ценностные установки.

Планируемые результаты изучения Программы.

Личностные результаты:

- познавательный интерес к учебному материалу, изучаемому по Программе;
- ориентация на понимание причин успеха в деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

У учащихся будут сформированы:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья, физического развития и повышения работоспособности человека;
 - овладение первоначальными умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка);
- Учащиеся научатся:
- ориентироваться в понятиях «плавание», «режим дня», «способы плавания», «соревнования»;
 - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять строевые упражнения, ходьбу, бег, прыжки, упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, приседания на месте, прыжки вверх;
 - выполнять специальные упражнения гимнастики на суше;
 - владеть техникой плавания кролем на груди и кроля на спине;

- проплывать без остановки дистанцию 25 метров;
- выполнять имитационные упражнения для изучения техники избранного способа плавания на суше;
- выполнять старт с тумбочки и с бортика для плавания кролем на груди;
- выполнять старт из воды для плавания кролем на спине;
- выполнять повороты в плавании кролем на груди и кролем на спине;
- выполнять специальные технические упражнения для совершенствования техники плавания;
- сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности;
- играть в подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных пловцов.

Во время обучения целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учащихся, используя качественную оценку.

Отличительные особенности программы:

- **адресат программы:** дети и подростки 7-17 лет, имеющие нарушение интеллекта, желающие заниматься плаванием имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка о медицинском освидетельствовании.

- **объем и срок освоения программы:** 1 год;

- **форма обучения:** очная;

- **форма аттестации:** тестирование;

- **режим занятий:** 2 занятия в неделю по 90 минут, 4 занятия по 45 минут для учащихся в возрасте до 8 лет.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: проведение показательных выступлений, мониторинг физического развития и физической подготовленности, тестирование.

Таблица 1

| Уровень | Кол-во часов в год | Срок обучения | Возрастной состав | Формы организации |
|---------|---------------------|---------------|-------------------|---------------------------|
| Базовый | 208 ч. (4ч 52 нед.) | 1г. | 7-17 лет | разновозрастной групповые |

Материально-техническое обеспечение

| | |
|--|----|
| 1. Комплект спортивных тренажёров | 1 |
| 2. Мегафон инструктора | 3 |
| 3. Секундомер для бассейна | 1 |
| 4. Сирена | 1 |
| 5. Спортивно-разделительная дорожка для бассейна | 1 |
| 6. Стойка из нержавеющей стали с указателем фальстарта | 1 |
| 7. Тренажёр Хюттеля-Мартенса | 1 |
| 8. Тренажёр для пловцов VPS | 1 |
| 9. Шест для обучения плаванию с кольцом, 3м | 1 |
| 10. Шнур с поплавками и указателем фальстарта | 1 |
| 11. Шнур с флажками поворота | 1 |
| 12. Ласты для плавания | 59 |
| 13. Лопатки для плавания | 68 |
| 14. Доска для плавания | 31 |
| 15. Колобашка | 25 |
| 16. Спортивно-разделительная дорожка для бассейна | 1 |
| 17. Секундомер для бассейна | 1 |
| 18. Скакалка | 20 |
| 19. Сирена | 1 |
| 20. Коврик «Soft Step» | 2 |
| 21. Стойка с гантелями | 1 |

Информационное обеспечение

Видеоматериалы:

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся МАУДО ДЮСШ № 6.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.russwimmirg.ru> - Всероссийской федерации плавания
5. <http://sport.tmbreg.ru/> - Управление по физической культуре и спорту Тамбовской области
6. <http://dusashtambov.ru/> - ТОГАОУДОД ДЮСАШ
7. <http://sport.ch-lib.ru/> - Инваспорт
8. <http://centrkiz.ru/plavanie-dlya-detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami/> - Центр коррекции здоровья «Акватерра»
9. <http://bmsi.ru/doc/3a26c27b-4988-4141-96b2-be0cb7489fbf> - библиотека международной спортивной информации

10. <http://docs.cntd.ru/document/499075641> - Федеральный стандарт спортивной подготовки для лиц с интеллектуальными нарушениями.
11. http://www.academia-moscow.ru/ftp_share/books/fragments/fragment_21015.pdf - Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание (учебное пособие)
12. http://veloshkola-tver.ru/docs/dpp_lin.pdf - дополнительная предпрофессиональная программа «Плавание для лиц с интеллектуальными нарушениями».

Кадровое обеспечение: тренер-преподаватель, который имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительная профессиональная подготовка в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

3. Учебный план (базовый уровень)

| № п/п | Название раздела, темы | Первый год обучения (кол-во часов) | | | Форма аттестации/ контроля |
|---------------|--|---------------------------------------|-----------|------------|-------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| I. | Теоретическая подготовка | 22 | 22 | | |
| 1. | Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья | 2 | 2 | | собеседование |
| 2. | Состояние и развитие плавания в России | 4 | 4 | | собеседование |
| 3. | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 2 | 2 | | собеседование |
| 4. | Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 4 | 4 | | собеседование |
| 5. | Физиологические особенности и физическая подготовка | 2 | 2 | | собеседование |
| 6. | Гигиенические требования к занимающимся спортом | 2 | 2 | | собеседование |
| 7. | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия | 4 | 4 | | собеседование |
| 8. | Правила соревнований по плаванию | 2 | 2 | | тестирование |
| II. | ОФП и СФП | 82 | | 82 | |
| III. | Избранный вид спорта: плавание | 42 | | 42 | тестирование |
| 1. | Основы техники и тактики плавания | 36 | | 36 | результаты участия |
| 2. | Участие в соревнованиях | 2 | | 2 | - |
| 3. | Медицинский контроль | 2 | | 2 | тестирование |
| 4. | Промежуточная аттестация в форме тестирования | 2 | | 2 | тестирование |
| IV. | Технико-тактическая и психологическая подготовка | 20 | | 20 | тестирование |
| V. | Другие виды спорта и подвижные игры | 22 | | 22 | тестирование |
| VI. | Самостоятельная работа | 20 | | 20 | тестирование |
| Итого: | | 208 | 22 | 186 | |

4. Содержание учебного плана (базовый уровень)

Первый год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Правила личной гигиены.

Тема 1.2. Состояние и развитие плавания в России.

Теория: История развития плавания в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий плаванием и их состояние. Права и обязанности спортсмена.

Тема 1.3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория: Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

Тема 1.4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Основные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Активный отдых. Игры.

Тема 1.5. Физиологические особенности и физическая подготовка.

Теория: Физические качества. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Воспитание ловкости.

Тема 1.6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

Тема 1.7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.

Теория: Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов.

Тема 1.8. Правила соревнований по плаванию.

Правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по плаванию.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП)

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс развития двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

На первых этапах обучения, когда новичок не может ещё проплыть определённые отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

В целях повышения уровня физического развития занимающихся используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

Выполнение общеразвивающих упражнений направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

Они подбираются для разных мышечных групп (плечевой пояс, руки, туловище и ноги) и выполняются из разных исходных положений (сидя, стоя в наклоне, лежа на спине, животе). Подбор и дозировка упражнений зависит от их сложности, возраста детей и степени освоения ими данного материала, а также от содержания основной части занятия.

Адаптивная физическая реабилитация.

Общеразвивающие упражнения (на материале гимнастики).

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, в приседе, наклоны; с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки).

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений,

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха);

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки по разметкам

Коррекционно-развивающие упражнения.

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и

затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу, ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног в длину, толчком одной с приземлением на две.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.);

перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 3-5 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса:

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания

в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении села ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; Чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи:

- ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя — от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой ноги, находящейся сзади; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания – разгибания, поднимания – опускания разведения – сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

Упражнения для развития общих физических качеств

Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1-2 кг).

Скоростные. Бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

Координационные. Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

Имитационные упражнения на суше позволяют ознакомиться с формой и характером упражнения перед выполнением его в воде, что повышает успешность освоения сущности движения.

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз пловца с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

Специальные физические упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей

Во время выполнения упражнений в парах партнеры располагаются друг от друга на расстоянии 6 – 10 м при бросках мяча из положения стоя или 3 – 4 м – при бросках из положения лежа, сидя, стоя на коленях. Выполняя бросок мяча руки, спортсмен не должен сдвигаться с места. Во всех упражнениях нужно добиваться активных и ритмичных движений туловищем, следить за расслаблением мышц. Упражнения дозируются по количеству бросков (пример задания: выполнить по 20 бросков) или по времени (пример задания: выполнять броски в течение 1 мин). В обоих случаях рекомендуется периодически использовать соревновательный метод (примеры заданий: чья пара быстрее выполнит 40 бросков; чья пара сделает большее количество бросков в течение 30 с).

1. И.п. – стоя лицом к партнеру. Бросок мяча прямыми руками из-за головы.
2. И.п. – то же, что в предыдущем упр. Бросок мяча двумя руками от груди.
3. И.п. – стоя ноги врозь, согнувшись, лицом к партнеру, руки с мячом между ногами. Бросок мяча прямыми руками, одновременно разгибая туловище.
4. И.п. – стоя ноги врозь, боком к партнеру. Бросок мяча одной рукой через голову.
5. И.п. – стоя лицом к партнеру, прямые руки с мячом сзади. Бросок мяча прямыми руками через голову вперед одновременно со сгибанием туловища.
6. И.п. – стоя ноги врозь, спиной к партнеру, мяч сверху в вытянутых руках. Бросок мяча между ногами назад одновременно со сгибанием туловища.
7. И.п. – стоя ноги врозь, спиной друг к другу (на расстоянии не более двух-трех шагов), мяч на уровне груди в вытянутых руках. Передача мяча партнеру через сторону одновременно с поворотом туловища в ту же сторону (передача «восьмеркой»).

Раздел 3. Избранный вид спорта: плавание

Обучение технике плавания проводится с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Для спортивно-оздоровительных групп отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не

выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений, коррекция вторичных отклонений.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения. Упражнения для освоения с водой служат основным учебным материалом на первых занятиях плаванием, а также для проведения игр и развлечений на воде.

Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании, тренируют умение занимающихся напрягать мышцы туловища и вытягиваться вперёд, увеличивая длину скольжения.

Одним из средств освоения с водой служат также прыжки в воду (глубина воды доходит до уровня пояса или груди занимающихся). Прыжки воспитывают у занимающихся смелость и уверенность, вносят оживление в занятия плаванием.

На занятиях по технической подготовке учащихся спортивно-оздоровительных групп изучается способ плавания кроль на груди. Эти занятия способствуют формированию правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.)

Техника изучается отдельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- 1) ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и воде различны
- 2) изучение движения в воде с неподвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна или дно, движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или пояс в воде.
- 3) изучение движения в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами широко применяют плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну бассейна.
- 4) изучение движения в воде без опоры. Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Техника кроля на груди предъявляет повышенные требования к подвижности в плечевых и голеностопных суставах (подошвенное сгибание), а также к силовым качествам мышц плечевого пояса, участвующих в гребковых движениях.

Упражнения для освоения с водой

1. Ходьба по дну, держась за бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
5. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
6. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
7. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
8. То же вперед спиной.
9. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
10. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
11. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны - назад без выноса рук из воды.

Упражнения на погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыть лицо.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
4. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
5. Подныривание под разграничительную дорожку, доску при передвижении по дну бассейна.
6. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна
7. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку, брошенную на дно бассейна.
8. Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.

9. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Упражнения на всплывание и лежание на воде

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду, затем, опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.
9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
10. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь – «звездочка» в положении на груди.

Упражнения для освоения выдохов в воду

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду – выдох.
4. То же, опустив лицо в воду.
5. То же, погрузившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
7. Упражнение в парах – «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).
9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево (направо).
10. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево (направо).

Упражнения для освоения скольжения

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела – «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед, в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.
12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону.
14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
15. То же на левом боку.

Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п. – сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И. п. – лежа на груди поперек скамейки с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И.п. – сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
4. И. п. – лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
5. И. п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
6. И.п. – то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. То же, держа доску в одной вытянутой руке.

10. Плавание при помощи движений ногами с различным положением рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох – во время опускания лица в воду.

Методические указания. В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем – в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

11. И. п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

12. И.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука опирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

13. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

14. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).

15. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

16. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три - три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Методические указания. В упражнениях 11-12: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 12 гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох – в момент касания бедра рукой. Упражнения 13-16: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад.

Упражнения для изучения общего согласования движений

17. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

18. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

19. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).

20. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Раздел 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка

Технико-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой и интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании.

Основными практическими средствами тактической подготовки являются тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения. Тактическая ориентация упражнений задаётся методическими указаниями на изменение скорости, сочетаний темпа и длины шага, установками на решение тактических задач.

Основой тактической подготовленности пловца является его рациональное поведение во время соревнований. Поэтому во время прикидок и соревнований спортсмен должен быть ориентирован не только на грамотное преодоление дистанций, но и на определение индивидуального стиля подготовки к старту (индивидуализация: разминки, взаимодействия с соперниками, поведения между разминкой и стартом, методов саморегуляции состояния).

Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, развитие эмоционально-волевой сферы.

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

Основные методы и приёмы психологической подготовки:

1. В ходе бесед происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание пловца.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Раздел 5. Другие виды спорта и подвижные игры

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.

Гимнастика. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, «полушпагат» и «шпагат».

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

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Игры на воде

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

1. «Карусель»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле - еле, еле - еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите – карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

2. «Рыбы и сеть»

Играющие располагаются в произвольном порядке – это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого – либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Основные правила игры:

- «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки;

- «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры;

- «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих;

- победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

3. «Караси и карпы»

Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги – «караси»,

игроки другой – «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды – «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде

1. «Морской бой»

Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

Методические указания. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

2. «Лягушата»

Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

3. «Водолазы»

Играющие достают со дна какой – либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды – 120 – 150 см.

4. «Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него – «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2 – 3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

5. «Поезд в туннель»

Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, - это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, - это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».

Методические указания. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

Игры с всплыванием и лежанием на воде

1. «Винт»

Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

2. «Пятнашки с поплавком»

Водящий («пятнашка») старается догнать кого –нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

Игры с выдохами в воду

1. «У кого больше пузырей?»

По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

2. «Ваньки - встаньки»

Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

3. «Качели»

Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

Игры со скольжением и плаванием

1. «Кто дальше проскользит?»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

2. «Стрела»

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед – как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой – под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех.

Игры с прыжками в воду

1. «Не отставай!»

Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение.

2. «Прыжки в круг»

Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.

Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.

3. «Кто дальше прыгнет?»

Вариант 1. Играющие становятся на бортик бассейна на расстоянии 1 м друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

Вариант 2. На расстоянии 1,5 – 2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.

4. «Клоунада»

По заданию ведущего участники игры выполняют самые разнообразные прыжки в воду вниз ногами: из исходного положения стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180°; с разведением ног в стороны и последующим их соединением перед входом в воду и др.

После того как все варианты прыжков разучены каждым участником игры, можно выполнять прыжки в парах. Ведущий оценивает изобретательность и артистизм каждой пары.

Методические указания. В глубоком водоеме каждый очередной прыжок выполняется после того, как предыдущий участник отплывает на безопасное расстояние.

5. «Кто дальше проскользит?»

Посещение спортивных соревнований, совместных досуговых и спортивных мероприятий, возможности инклюзивной системы обучения

1. Посещение спортивных соревнований, проходящих на базе бассейнов МАУДО ДЮСШ №6.
2. Участие в веселых стартах и эстафетах на воде и на суше совместно со здоровыми сверстниками.
3. Участие в тренировочных занятиях со здоровыми сверстниками.

4. Участие учащихся тренировочных групп в совместных тренировках с группой детей с интеллектуальными нарушениями.

Раздел 6. Самостоятельная работа

Для самостоятельной работы учащихся 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).

Упражнения на гибкость, расслабление, координацию.

5. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы:

- **методы обучения:** словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация).

- **формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая.

- **педагогические технологии:** технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие технологии.

- **алгоритм учебного занятия.**

Подготовительная часть занятия.

Цель – подготовить занимающихся к основной части занятия.

Задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроения на занятие;

- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;

- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности.

Основная часть занятия.

Цель – решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части урока. Упражнения на развитие физических качеств.

Заключительная часть занятия.

Цель – постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

Задачи:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц;

- регулирование эмоционального состояния;

- подведение итогов урока с оценкой результатов деятельности занимающихся и домашнее задание.

- дидактические материалы: рисунки, доска магнитная.

Специфика организации тренировочного процесса

Нарушение интеллекта ребенка существенно изменяет ход его психофизического развития. Нормализация физического состояния – один из важнейших аспектов социализации умственно отсталого ребенка (В.С. Дмитриев, Б.В. Сермеев, С.П. Евсеев).

Физическое развитие детей с умственной отсталостью зависит от ряда совокупных факторов, как социальных, так и биологических (степени основного дефекта, сопутствующих заболеваний), в том числе генетических. От своих здоровых сверстников они могут отставать на 1-3 года.

Так, по данным А.А. Дмитриева, учащиеся с проблемами интеллекта имеют:

- 1) нарушения физического развития: отставание в длине и массе тела, ожирение, нарушение осанки, деформацию стопы, нарушения в развитии грудной клетки, низкие показатели жизненной емкости легких, деформацию черепа, лицевого скелета, дисплазию (отклонения органов от нормальной формы и размера);

- 2) недостатки в развитии основных движений: неточность движений в пространстве и времени; неумение выполнять различные движения; грубые ошибки в дифференцировании мышечных усилий; низкий уровень равновесия; ограниченные амплитуды движений в беге, прыжках, метаниях; отсутствие легкости и плавности в движениях; излишнюю напряженность и скованность движений;

- 3) нарушения в развитии основных физических качеств: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей (на 15-30%),

быстроты движений (10-15%), выносливости (20-40%), скоростно-силовых качеств (15-30%), подвижности в суставах (10-20%).

Основным нарушением в двигательной сфере является расстройство координационных способностей. Развитие координации движений и координационных способностей определяется теми биологическими и психическими функциями, которые у детей с нарушением интеллекта имеют дефектную основу, и, чем тяжелее нарушение, тем грубее ошибки в координации (С.Д. Забрамная).

К особенностям построения системы подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья следует отнести положения, учитывающие следующие сведения о физическом, соматическом и психическом состоянии учащихся:

- 1) возраст и пол;
- 2) результат медицинского обследования и рекомендации врачей;
- 3) степень и характер нарушений;
- 4) состояние здоровья учащегося (перенесенные инфекционные и другие заболевания);
- 5) исходный уровень физического развития;
- 6) наличие сопутствующих заболеваний;
- 7) состояние опорно-двигательного аппарата и его нарушения;
- 8) способность учащегося к пространственному ориентированию;
- 9) наличие предыдущего сенсорного и двигательного опыта;
- 10) состояние и возможности сохранных анализаторов;
- 11) способы восприятия учебного материала;
- 12) состояние нервной системы (наличие эпилептического синдрома, признаков перевозбуждения, нарушения эмоционально-волевой сферы, гипервозбудимости и пр.).

Тренировки учащихся с нарушением интеллекта имеют свои особенности:

- интенсивность и продолжительность занятий снижается с учетом их особенностей,

- дифференцируются методы восстановления с учетом характера и длительности заболевания. Более продолжительными должны быть интервалы между тренировками, выполняемыми упражнениями. Спортсмены с интеллектуальными нарушениями быстрее устают из-за нарушения координации движений и выполнения упражнений в неестественной биомеханике.

- угнетается функция движения в большей степени, чем у здоровых людей.

Для эффективной постановки тренировочного процесса особенно актуальным является индивидуальный подход, учет индивидуальных особенностей каждого спортсмена, что и стало предметом данного исследования. В образовательном процессе необходима постепенность и доступность дидактического материала при занятиях физическими упражнениями создают предпосылки для овладения детьми разнообразными двигательными умениями, игровыми действиями.

Плавание, водные виды спорта существенно изменяют качество жизни детей с глубокими интеллектуальными нарушениями - тяжелыми формами аутизма, синдромом Дауна и пр., способствуют их социализации и интеграции.

Организация занятий плаванием с детьми, имеющими нарушения интеллекта служит основной профилактической мерой в устранении несчастных случаев на воде; существенно повышает физическое, умственное и психическое развитие ребенка; поднимает социальный статус ребенка, адаптируя его к современным требованиям общественного развития.

Методы и методические приемы обучения, коррекции и развития

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности учащихся. Чтобы совершенствовать у учащихся с ограниченными возможностями определенные умения, необходимо многократное повторение изучаемых движений.

Направления использования метода практических упражнений:

— выполнение упражнений по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;

— выполнение движения в облегченных условиях (например, выполнение заданий с калабашкой, в ластах и т.п.);

— выполнение движения в усложненных условиях (например, использование дополнительных отягощений — тормозные пояса, сужение площади опоры при передвижении и т.п.);

— использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.п.);

— использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.);

— использование имитационных упражнений (например, изучение техники движений на суше с указанием фаз гребка.);

— подражательные упражнения («прыжок рыбкой», «движение туловища дельфином», «работа ног как у лягушки»);

— использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребенку при выполнении движения;

— использование изученного движения в сочетании с другими действиями;

— изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик, как темп, ритм, скорость, ускорение, направление движения, амплитуда, траектория движения и т.д.;

— изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки или от пола);

— использование мелкого спортивного инвентаря для манипуляции пальцами и развития мелкой моторики руки (мяч «ежик», массажное кольцо и мяч, ручной эспандер, для дифференцировки тактильных ощущений — отделение риса от гороха и т.д.);

— изменение внешних условий выполнения упражнений на повышенной опоре, бег в зале и по траве, плавание на открытой воде и в бассейне);

— варьирование состояния учащихся при выполнении физических упражнений в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т.д.), в соревновательных условиях (внутришкольных, городских, областных и т.д.), использование разученных двигательных умений в повседневной жизни;

— использование упражнений, которые требуют согласованных и синхронных действий партнеров (упражнения в воде: работа ногами 1 чел, работа руками 2 чел. ,

1 чел держится за правую сторону доски, а второй за левую, бег парами с передачей мяча друг другу с постепенным увеличением расстояния между партнерами и т.д.);

— изменение эмоционального состояния (эстафеты на воде, подвижные игры, выполнение упражнений с речитативами, музыкальным сопровождением, водное поло и пр.).

Л.А. Семёнов, В.П. Шлыков (1984) выделяют 3 этапа освоения движения:

1-й — создается общее представление о двигательном действии;

2-й — формируется первоначальное умение на основе сформированного представления (здесь имеет значение контроль, осуществляемый органами чувств, за точностью выполнения и соответствие имеющемуся эталону);

3-й — совершенствуется двигательное умение путем его многократного исполнения.

Целесообразно перед совершенствованием двигательного умения провести коррекцию первоначально сформированного представления о движении. Наиболее типичным методическим приемом обучения является метод слова: беседа, описание, объяснение, инструктирование, замечание, исправление ошибок, указания, команды, устное оценивание и пр. Широко распространено объяснение, благодаря которому учащийся должен осознать и представить себе двигательный образ. При его описании педагог не только сообщает ученикам предлагаемый материал, но и дает пространственные представления о предметах и действиях.

Используются разновидности объяснения: сопроводительные пояснения — лаконичные комментарии и замечания, которыми пользуется педагог по ходу выполнения упражнения учащимися с целью углубления восприятия; инструктирование — словесное объяснение техники изучаемых действий.

Метод дистанционного управления также относится к методу слова, он предполагает управление действиями ученика на расстоянии посредством следующих команд: «поверни направо», «поверни налево», «иди вперед», «три шага вперед, вправо, влево» и т. д.

Метод упражнения по применению знаний, построенный на основе восприятия информации при обучении посредством органов чувств (зрение, слух, осязание, обоняние). Этот метод направляет внимание ребенка на ощущение (мышечно-двигательное чувство), возникающее в мышцах, суставах при выполнении двигательных действий, и позволяет совершить перенос усвоенных знаний в практическую деятельность.

Метод наглядности является одним из специфических методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями. При рассматривании предметов (спортивного инвентаря) вначале предлагается рассматривание предмета по частям, ставится задача определения его формы, поверхности, качества, цвета, а затем предпринимается попытка целостного восприятия предмета или действия.

Требования к средствам наглядной информации: большие размеры предметов, насыщенность и контрастность цветов. При изготовлении наглядных пособий используются преимущественно красный, желтый, зеленый, оранжевый цвета. Чтобы сформировать у детей полноценное восприятие учебного материала, необходимо использовать демонстрацию двигательных действий и спортивного инвентаря. Наглядность обязательно должна сопровождаться словесным описанием,

что поможет избежать искаженного представления о предмете, а также позволит активизировать мыслительную деятельность занимающихся.

Метод стимулирования двигательной активности. Необходимо как можно чаще поощрять учащихся, давать им почувствовать радость движений, помогать избавиться от комплекса неполноценности, от чувства страха пространства, неуверенности в своих силах. По возможности создавать условия успеха.

Желательно участие педагога в игре, что позволяет сохранить темп и активность детей. При правильном руководстве учащиеся овладевают различными двигательными умениями, формирующими эмоциональное восприятие движений, особенно в игровой деятельности, развитие волевых качеств, смелости и решительности, уверенности в себе.

При обучении крайне редко применяется какой-либо один метод, обычно в соответствии с задачами занятия используется сочетание нескольких взаимодополняющих методов. Приоритетное положение отводится тому, который наилучшим образом обеспечивает развитие двигательной деятельности учащихся.

Текущий контроль заключается в отслеживании правильного выполнения упражнений.

Итоговый контроль - тестирование физических качеств и физической подготовленности учащихся.

6. Список литературы

Основная

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. Физкультура и спорт, 1999г.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой, 2000г.
3. Викулов А.Д. Плавание. Владос-пресс, 2003г.
4. Макаренко Л.П. Юный пловец. Физкультура и спорт, 2000г.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, изд. «Апрель», 2003г.

Вспомогательная

13. Зенов Б.Д. , Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. Физкультура и спорт, 1999г.
14. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Минск. Высшая школа, 1980г.
15. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для вузов.
16. Бауэр В.Г., Гончаров Е.П. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ 1995г.
17. Плавание. Программа для спортивных школ Л.П.Макаренко, 1993г.
18. Плавание. Методические рекомендации для тренеров А.В.Козлова 1993г.
19. Семенов Ю.А. Навык плавания каждому. Москва «ФиС» , 1983г.
20. Планирование и построение спортивной тренировки. Москва, 1972г.
21. Карпман В.Л., Хрущев С.В., Борисов Ю.А. Сердце и работоспособность спортсмена. Москва «ФиС», 1978г.

22. Каунсилмен Москва «ФиС», 1972г.
 Антонюк С. Д., Астахов Д. Н., Князев М. В. Реализация игровых методик в работе с детьми-инвалидами при индивидуальной и малогрупповой форме организации оздоровительно-коррекционных занятий // Культура физическая и здоровье. 2010. № 3. С. 73-74.
23. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общ. ред. С. П. Евсеева. 2-е изд., испр. и доп. М.: Советский спорт, 2009. 296 с.
24. Шапкова Л. В. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры. СПб, 1997. 45 с.
25. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2003. 464 с.
26. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена.- Киев., 1984
27. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М.,1998
28. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1997
29. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов – М.: Физкультура и спорт,1974.
30. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
31. Вавилова Е. Н. Укрепление здоровья детей. – М.: Просвещение, 1986.
32. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г
33. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
34. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
35. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
36. <http://www.russwimmirg.ru> - Всероссийской федерации плавания
37. <http://sport.tmbreg.ru/> - Управление по физической культуре и спорту Тамбовской области
38. <http://dusashtambov.ru/> - ТОГА ОУДОД ДЮСАШ
39. <http://sport.ch-lib.ru/> - Инваспорт
40. <http://centrkiz.ru/plavanie-dlya-detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami/> - Центр коррекции здоровья «Акватерра»
41. <http://bmsi.ru/doc/3a26c27b-4988-4141-96b2-be0cb7489fbf> - библиотека международной спортивной информации
42. <http://docs.cntd.ru/document/499075641> - Федеральный стандарт спортивной подготовки для лиц с интеллектуальными нарушениями.
43. http://www.academia-moscow.ru/ftp_share/books/fragments/fragment_21015.pdf - Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание (учебное пособие)
44. http://veloshkola-tver.ru/docs/dpp_lin.pdf - дополнительная предпрофессиональная программа «Плавание для лиц с интеллектуальными нарушениями»

7. Календарный учебный график

Первый год обучения

| № п/п | Месяц | Число (согласно расписанию) | Время проведения занятия (согласно расписанию) | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-----------|--------|-----------------------------|--|---------------|------------------|--|------------------|---------------------|
| I. | IX-V | - | - | | 22 | Теоретическая подготовка | | |
| 1. | IX-X | - | - | беседа | 2 | Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья | фойе | контрольные вопросы |
| 2. | XI-XII | - | - | беседа | 4 | Состояние и развитие плавания в России | фойе | анкетирование |
| 3. | I | - | - | беседа | 2 | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | фойе | контрольные вопросы |
| 4. | II | - | - | беседа | 4 | Влияние | фойе | контроль |

| | | | | | | | | |
|------|--------|---|---|--------------|----|--|---|------------------------------|
| | | | | | | физических упражнений на организм спортсмена | | ные вопросы |
| 5. | III | - | - | беседа | 2 | Физиологические особенности и физическая подготовка | фойе | контрольные вопросы |
| 6. | III | - | - | беседа | 2 | Гигиенические требования к занимающимся спортом | фойе | контрольные вопросы |
| 7. | IV | - | - | беседа | 4 | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия | фойе | контрольные вопросы |
| 8. | V | - | - | беседа | 2 | Правила соревнований по плаванию | фойе | комментарий и просмотр видео |
| II. | IX-V | - | - | пр. занятие | 82 | ОФП и СФП | Бассейн, стадион, фитнес зал, тренажерный зал | практическое выполнение |
| III. | IX-V | - | - | пр. занятие | 42 | Избранный вид спорта: плавание | Бассейн, стадион, фитнес зал, тренажерный зал | практическое выполнение |
| 1. | IX-V | - | - | пр. занятие | 36 | Основы техники и тактики плавания | Бассейн, стадион, фитнес зал | практическое выполнение |
| 2. | IV-V | - | - | соревнования | 2 | Участие в соревнованиях | Бассейн | итоги соревнований |
| 3. | IX, IV | - | - | медконтроль | 2 | Медицинский контроль | ТОГБУЗ ВОФД | медконтроль |
| 4. | V | - | - | тестирование | 2 | Промежуточная аттестация в форме открытого занятия | Бассейн, стадион, фитнес зал | тестирование |
| IV. | IX-V | - | - | пр. занятие | 20 | Технико-тактическая и психологичес | Бассейн, стадион, фитнес | практическое выполнение |

| | | | | | | | | |
|------------|--------|---|---|------------------------|------------|--|------------------------------|-------------------------|
| | | | | | | кая подготовка | зал | ие |
| V. | | - | - | игра | 22 | Другие виды спорта и подвижные игры | Бассейн, стадион, фитнес зал | практическое выполнение |
| | IX-V | | | | | | | |
| VI. | | - | - | самостоятельная работа | 20 | Самостоятельная работа | Стадион | практическое выполнение |
| | VI-VII | | | | | | | |
| | | - | - | | 208 | - | - | - |