

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа сурдлимпийского резерва**

**СОГЛАСОВАНО**

педагогическим советом МБУДО СШСР  
протокол от 30.03.2023 №1

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом МБУДО СШСР  
от 30.03.2023 № 10 – од

Директор

А.Г. Богачева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП  
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
«ПЛАВАНИЕ СПОРТ ГЛУХИХ»**

Срок реализации программы: 1 год

Авторы-составители:  
канд. пед. наук Куделин А. Б.,  
тренер-преподаватель Козлов В.В.,  
тренер-преподаватель Мудряк О.А.,  
преподаватель Петрова В.В.

Смоленск,  
2023

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН.....	7
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН .....	8
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .....	9
СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА .....	11
Раздел 1. Теоретическая подготовка .....	11
Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП) .....	12
Раздел 3. Избранный вид спорта: плавание.....	19
Раздел 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка.....	25
Раздел 5. Другие виды спорта и подвижные игры .....	26
Раздел 6. Самостоятельная работа.....	311
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	322
Материально-техническое обеспечение .....	32
Кадровое обеспечение .....	32
Условия комплектования групп .....	33
Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы .....	34
Методические рекомендации.....	34
СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ .....	45

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп по адаптивной физической культуре и спорту «плавание спорт глухих» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для детей, подростков и молодёжи от 7 до 23 лет с нарушением слуха и рассчитана на 1 год.

*Цель программы:* привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом максимального количества детей, подростков, молодёжи с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, и для осуществления которой поставлены следующие *задачи:*

- формирование потребности в здоровом образе жизни, воспитание устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- физическая и психологическая реабилитация;
- обучение жизненно-важным двигательным умениям и здоровьесберегающим навыкам;
- осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и гражданственности;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся по видам спорта, отбор наиболее перспективных учащихся на обучение по предпрофессиональной программе и программе спортивной подготовки по адаптивному спорту;
- организация содержательного досуга и интеграция глухих и слабослышащих в обществе.

Выполнение данной программы должно обеспечиваться совместными действиями администрации, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей по плаванию, медицинских работников и самих участников программы.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих», утвержденным Приказом Минспорта от 22.11.2022 №1051;
- Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р),
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196),
- О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533),
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09).
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28),

- Устав муниципального бюджетного учреждения спортивной школы олимпийского резерва №3 с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на учебно-тренировочных занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения.

Анализ материалов научных исследований показал необходимость увеличения двигательной активности детей, подростков и молодежи с нарушением слуха.

***Отличительные особенности программы:***

- *адресат программы:* дети, подростки и молодёжь от 7 до 23 лет, имеющие нарушение слуха, 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 120 минут.

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

В ходе реализации Программы предполагаются следующие изменения:

- улучшение состояния здоровья и закаливание обучающихся;

- устранение недостатков физического развития;

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- овладение жизненно необходимых навыков плавания;

- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.

Программа реализуется в МБУ СШОР № 3 с возможностью реализации в аналогичных спортивных учреждениях.

Программа рассчитана на учащихся, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах.

Учебно-тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде (малая и большая ванна) направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах.

В основе принципов построения спортивной подготовки лежат педагогические принципы воспитания и обучения. Главным принципом в планировании подготовки детей является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и переход от простого к сложному.

В тренировочном процессе используется групповая форма обучения с индивидуальным подходом. Она предусматривает выполнение занимающимися групповых и индивидуальных заданий и указаний, а также индивидуальную работу с отдельными обучающимися.

Для реализации программы необходим следующий инвентарь: доски для плавания, калабашки, ласты, мячи, обручи с грузом.

На данном этапе занимающиеся должны освоить технику всех способов плавания. Проплывать всеми способами 25 метров в полной координации и 200 метров любым способом технически правильно.

В ходе реализации программы, для определения достижений обучаемых проводятся контрольные занятия и соревнования.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Содержание	Количество часов		
		всего	теория	практика
I.	Теоретическая подготовка	22	22	
II.	ОФП и СФП	82		82
III.	Избранный вид спорта: плавание	42		42
IV.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	20		20
V.	Другие виды спорта и подвижные игры	22		22
VI.	Самостоятельная работа	20		20
<b>Итого:</b>		<b>208</b>	<b>22</b>	<b>186</b>

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>I.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>22</b>	<b>22</b>		
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
<b>II.</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>82</b>		<b>82</b>	
<b>III.</b>	<b>Избранный вид спорта: плавание</b>	<b>42</b>		<b>42</b>	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
<b>IV.</b>	<b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	тестирование
<b>V.</b>	<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	<b>22</b>		<b>22</b>	тестирование
<b>VI.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	тестирование
<b>Итого:</b>		<b>208</b>	<b>22</b>	<b>186</b>	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число (согласно расписанию)	Время проведения занятия (согласно расписанию)	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>I.</b>	<b>IX-V</b>	-	-		<b>22</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>		
1.	IX-X	-	-	Б	2	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья	кабинет	контрольные вопросы
2.	XI-XII	-	-	Б	4	Состояние и развитие плавания в России	кабинет	анкетирование
3.	I	-	-	Б	2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	кабинет	контрольные вопросы
4.	II	-	-	Б	4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	кабинет	контрольные вопросы
5.	III	-	-	Б	2	Физиологические особенности и физическая подготовка	кабинет	контрольные вопросы
6.	III	-	-	Б	2	Гигиенические требования к занимающимся спортом	кабинет	контрольные вопросы
7.	IV	-	-	Б	4	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	кабинет	контрольные вопросы
8.	V	-	-	Б	2	Правила соревнований по плаванию	кабинет	комментарий и просмотр видео
<b>II.</b>	<b>IX-V</b>	-	-	<b>ПР</b>	<b>82</b>	<b>ОФП и СФП</b>	Бассейн, стадион, фитнес зал, тренажерный зал	практическое выполнение
<b>III.</b>	<b>IX-V</b>	-	-	<b>ПР</b>	<b>42</b>	<b>Избранный вид спорта: плавание</b>	Бассейн, стадион, фитнес зал, тренажерный зал	практическое выполнение
1.	IX-V	-	-	ПР	36	Основы техники и	Бассейн,	практическое

						тактики плавания	стадион, фитнес зал	е выполнение
2.	IV-V	-	-	С	2	Участие в соревнованиях	Бассейн	итоги соревновани й
3.	IX, IV	-	-	МК	2	Медицинский контроль	ОГАУЗ СОВФД	медконт роль
4.	V	-	-	Т	2	Промежуточная аттестация в форме открытого занятия	Бассейн, стадион, фитнес зал	тестировани е
IV.	IX-V	-	-	ПР	20	Технико-тактическая и психологичес кая подготовка	Бассейн, стадион, фитнес зал	практическо е выполнение
V.	IX-V	-	-	И	22	Другие виды спорта и подвижные игры	Бассейн, стадион, фитнес зал	практическо е выполнение
VI.	VI-VII	-	-	СР	20	Самостоятель ная работа	Стадион	практическо е выполнение
		-	-		208	-	-	-

Примечание: условные обозначения Б – беседа; ПР – практическое занятие; МК – медицинский контроль; Т – тестирование; С – соревнование; И – игра; СР – самостоятельная работа

## СОДЕРЖАНИЕ

### 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 проплывать 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 лежа, 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 (перекачивание 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: поднятие 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); поднятие туловища в сед из положения лежа на спине; поднятие ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднятие туловища из положения лежа на животе; поднятие ног из положения лежа на животе; одновременное поднятие 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; поднятие 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 вверху 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 вперед, 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 в 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 всплытие 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

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

2. 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.

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

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

5. 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.

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

Методические указания. В упражнениях 1-2: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 2 гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох – в момент касания бедра рукой. Упражнения 3-6: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад.

#### Упражнения для изучения общего согласования движений

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

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

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

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

## **Раздел 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка**

### ***Техничко-тактическая подготовка***

Техничко-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 прыгивают 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 прыгивают 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 в городе Смоленске.
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 незлышащих детей.

## **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.

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материально-техническое обеспечение для бассейна

	Наименование	Количество
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

### Кадровое обеспечение

Требование к образованию: высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области адаптивной физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительная профессиональная подготовка в области адаптивной физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

**Особые условия:** К работе не допускаются лица, имеющие или имевшие судимость<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Статьи 331, 351.1 Трудового кодекса Российской Федерации от 30 декабря 2001 г. N 197-ФЗ (Собрание законодательства Российской Федерации, 2002, N 1, ст. 3; 2015, N 29, ст. 4363).

Прохождение обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров<sup>2</sup>

Прохождение инструктажа по охране труда<sup>3</sup>

Требуется подготовка по программам дополнительного профессионального образования по основам жестового русского языка при работе с глухими.

### **Условия комплектования групп**

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети 7-23 лет, желающие заниматься адаптивной физической культурой (плавание).

При приёме на обучение по общеразвивающей программе по адаптивной физической культуре требования к уровню образования, поступающих в спортивную школу не предъявляются.

Зачисление в группы производится по заявлению родителей, законных представителей, или самих поступающих. При подаче заявления предоставляются следующие документы:

- копия свидетельства о рождении (паспорта) поступающего;
- медицинские документы, подтверждающие возможность поступающего заниматься в спортивно-оздоровительной группе общеразвивающей программы по адаптивной физической культуре.

---

<sup>2</sup> Приказ Минтруда России, Минздрава России от 31 декабря 2020 г. N 988н/1420н "Об утверждении перечня вредных и (или) опасных производственных факторов и работ, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные медицинские осмотры при поступлении на работу и периодические медицинские осмотры" (зарегистрирован Минюстом России 29 января 2021 г., регистрационный N 62278); приказ Минздрава России от 28 января 2021 г. N 29н "Об утверждении Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров работников, предусмотренных частью четвертой статьи 213 Трудового кодекса Российской Федерации, перечня медицинских противопоказаний к осуществлению работ с вредными и (или) опасными производственными факторами, а также работам, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры" (зарегистрирован Минюстом России 29 января 2021 г., регистрационный N 62277).

<sup>3</sup> Постановление Минтруда России, Минобразования России от 13 января 2003 г. N 1/29 "Об утверждении Порядка обучения по охране труда и проверки знаний требований охраны труда работников организаций" (зарегистрировано Минюстом России 12 февраля 2003 г., регистрационный N 4209) с изменениями, внесенными приказом Минтруда России, Минобрнауки России от 30 ноября 2016 г. N 697н/1490 (зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2016 г., регистрационный N 44767).

### Наполняемость учебно-тренировочных групп и режим учебно-тренировочной работы

Год обучения	Возраст для зачисления, лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	количество занятий в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
Спортивно-оздоровительные группы					
весь период	7-23	10	6	3	Выполнение контрольных тестов по ОФП и СФП

Примечание: Количество обучающихся в группах может быть меньше при проведении медико-педагогического обоснования численности занимающихся в зависимости от степени отклонения в состоянии здоровья.

#### Методические рекомендации

- **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 учебно-тренировочного занятия.**

*Подготовительная часть занятия.*

Цель – подготовить занимающихся к основной части занятия.

Задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроя 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, магнитная доска.

### ***Специфика организации тренировочного процесса***

Нарушение слуха, прежде всего, сказывается на психике школьника, своеобразии его общения с людьми и окружающим предметным миром. Отсутствие внутренней речи и словесного опосредования ограничивают объем внешней информации и всегда сопровождаются замедленностью и снижением восприятия, мышления, внимания, памяти, воображения и всей познавательной деятельности в целом (Выготский Л.С, 1924; Власова Т.А., 1954; Боскис Р.М., 1963; Шиф Ж.И., 1968; и др.).

Нарушение слухового восприятия вызывают специфические изменения в снижении двигательной памяти, произвольного внимания, особенно у учащихся младшего и среднего школьного возраста (Розанова Т.В., 1978; Гоголева А.В., 1981). Многие неслышащие школьники с трудом осваивают представления о мерах времени и об отношениях между единицами измерения (Тимохин В.П., 1955; Дьячков А.И., 1957). Слух теснейшим образом связан с движением. Н.А. Бернштейн (1966), указывая на взаимосвязь двигательного и слухового

анализатора, подчеркивал, что движение корректируется не только зрением, но слухом. Слуховые сигналы, как и зрительные, участвуют в регуляции движений (Ананьев Б.Г., 1968). Выключение слуха из системы анализаторов означает не просто изолированное «выпадение» одной сенсорной системы, а нарушение всего хода развития людей данной категории. Между нарушением слуха, речевой функции и двигательной системой существует тесная функциональная взаимозависимость.

Педагогические наблюдения и экспериментальные исследования, подтверждая это положение, позволяют выделить следующее своеобразие двигательной сферы глухих школьников:

- недостаточно точная координация и неуверенность движений, что проявляется в основных двигательных навыках;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения у глухих статического и динамического равновесия;
- относительно низкий уровень развития пространственной ориентировки;
- замедленная реагирующая способность, скорость выполнения отдельных движений и темпа двигательной деятельности в целом;
- отклонения в развитии моторной сферы: мелкой моторики кисти и пальцев рук, согласованности движений отдельных звеньев тела во времени и пространстве, переключаемости движений, дифференцировки и ритмичности движений, расслабления, совокупность которых характеризует нарушения координационных способностей;
- отставание в развитии жизненно важных физических способностей скоростно-силовых, силовых, выносливости и других, характеризующих физическую подготовленность детей и подростков.

Перечисленные нарушения в двигательной сфере детей с проблемами слуха носят взаимосвязанный характер и обусловлены общими причинами: структурой слухового дефекта, недостаточностью речевой функции, сокращением объема поступающей информации, состоянием двигательного анализатора, степенью функциональной активности вестибулярного анализатора. Особенно ярко эта совокупность причин проявляется на координационных способностях, так как они реализуются на дефектной основе сенсорных систем, участвующих в управлении движениями. Поэтому глухие школьники тратят на освоение сложнокоординационных навыков значительно больше времени (Костанян А.О., 1963; Ляхова И.Н., 1992), имеют меньший уровень максимальных достижений по точности и времени движений, а также уступают в статическом и динамическом равновесии слышащим школьникам (Рябичев В.А., 1964; Какузин В.А., 1973). Большая часть авторов объясняют сниженный уровень двигательной сферы глухих

и, в частности, координационных способностей (особенно равновесия) недостаточной функциональной активностью вестибулярного аппарата (Дзюрич В.В., 1975; Бессарабов Н.С., 1979; и др.).

При нарушении равновесия у глухих детей младшего школьного возраста отмечается замедленность, скованность и малая амплитуда движений (Бабенкова Р. Д., 1967). Ведущим и решающим фактором в регуляции чувства равновесия у глухих школьников является «мышечное чувство». А. О. Костанян (1963) пришел к выводу, что на точность движения влияет не столько состояние вестибулярного аппарата, сколько степень совершенства двигательного анализатора. Между тем качественные характеристики прямостояния у глухих находятся в прямой зависимости от сохранности вестибулярного аппарата.

По данным В.А. Какузина (1973), И.Н. Ляховой (1992), у глухих 7—13 лет величины сагиттального размера пространственного поля устойчивости и коэффициента использования площади не превышали 70—74% тех же показателей слышащих. С возрастом эти различия между глухими и слышащими сокращаются. Глухие в показателях динамического равновесия отстают от слышащих сверстников во всех возрастных группах. Наибольшие различия (до 89%) отмечаются в младшем и среднем школьном возрасте. В исследованиях Н.А. Попова (1920) глухонемые показали полное отсутствие ощущения вращения по сравнению со слышащими.

Слышащие быстро и отчетливо ощущали перемещение тела, правильно указывали направление вращения. Установлено, что у лиц со сниженной функцией вестибулярного анализатора не развивается синдром укачивания.

Врожденные или ранние нарушения функций слухового и вестибулярного анализаторов приводят к снижению чувства пространственной ориентировки глухих, что проявляется в ходьбе, беге, ориентации в схеме тела, упражнениях с предметами (Кудряшов В.В., 1978). При ходьбе с открытыми глазами глухие дети старшего возраста держатся так же, как и слышащие. Однако при ходьбе с закрытыми глазами между глухими и слышащими обнаружена заметная разница. Расстройства равновесия у глухих при отсутствии зрительного контроля отмечаются у 45,7% глухих. И. С. Беритов (1956) обнаружил, что глухие при закрывании глаз вовсе лишаются способности ориентироваться в пространстве. У детей школьного возраста отмечается асимметрия при ходьбе. С возрастом степень асимметрии при ходьбе у глухих уменьшается. Различия между глухими и слышащими особенно выражены в 11—14 лет. В более старшем возрасте различий в степени асимметрии при ходьбе между глухими и слышащими нет (Хохрякова Е.В., 1959). Причину уменьшения с возрастом различий у глухих В.С. Фарфель (1975) объясняет более длительным стажем ходьбы. При этом глухие отличаются

от слышащих чрезвычайной вариативностью шагов. Они расставляют ноги при ходьбе с закрытыми глазами несколько шире, чем слышащие, шаги их короче. Потеря слуха оказывает значительное влияние на функциональное состояние всех систем. Накопленный материал неврологической симптоматики глухих детей позволяет выделить некоторые поражения периферических и центральных структур, проявляющиеся в замедленном движении глаз (0,9%), языка (2,7%), акта жевания (0,3%), иннервируемых двигательными черепно-мозговыми нервами. Характерная замедленностью двигательных актов у большинства неслышащих может быть вызвана и нарушениями механизмов координации двигательных реакций. Эти нарушения прямо или опосредованно влияют на двигательные способности, связанные с быстротой реагирования, темпом движений, скоростными качествами.

Результаты анализа особенностей проявления скоростных качеств в условиях, требующих различного уровня концентрации внимания, показали выраженные различия между глухими и слышащими. Средние величины скорости сенсорно-двигательной реакции при снижении интенсивности звукового информационного потока оказалась меньше, чем при нормальном функционировании слухового анализатора.

Время зрительно-моторной реакции у глухих отличается от латентного периода у слышащих. Разница между средними величинами в этих группах в младшем школьном возрасте составляет 72 мс, в среднем — 43 мс, старшем — 35 мс. Различие в регистрируемых величинах среди лиц в возрасте 18 — 45 лет составляет всего 6—7 мс. Тенденция изменения скорости реагирования на световой раздражитель у слабослышащих такая же, как у глухих.

Анализ индивидуальных показателей позволил распределить всех лиц с нарушением слуха на три группы. В первую вошли лица, у которых латентный период реакции короче, чем у нормально слышащих. Таких оказалось в младшем и среднем возрасте 7%, старшем — 10%, а среди взрослых — 14%. Вторая группа показала результаты, соответствующие среднегрупповым показателям нормально слышащих. По возрастным группам их количество выражало соответственно 16, 31 и 46%. Испытуемые третьей группы реагировали на световой сигнал с опозданием. Среди детей младшего и среднего школьного возраста таких испытуемых обнаружено 53 и 77%, а среди взрослых — 40%. Сопоставление параметров изменения времени реакции у глухих при поражении звукопроводящего и звуковоспринимающего аппарата также не обнаружило существенных различий. Правда, время реакции на световой стимул находится в определенной зависимости от степени глухоты. Среди обследованных с врожденной глухотой время реакции оказалось самым длительным как в среднем,

так и в старшем школьном возрасте (355 и 290 мс). Разница по сравнению со средними величинами больше на 64 и 49 мс. У детей с потерей слуха до 4—5 лет (речь в основном утрачена) также имеются опоздания при реагировании на световой стимул (348 и 293 мс). Неслышащие, у которых потеря слуха наступила к 7 годам, обладают более коротким периодом зрительно-моторной реакции (275 и 229 мс).

При сравнительном анализе вырисовывается такая картина: чем дольше остатки слухового восприятия, тем короче период реакции. Показатели сложной сенсорно-двигательной реакции слабослышащих приближаются к показателям у слышащих и носят индивидуальный характер. Количество сенсорно-двигательных реакций, по данным тепингтеста, за 15 су глухих 8-ми лет составляет 44,3 ед., а у слышащих 53,6; в среднем и старшем школьном возрасте (13—17 лет) количество нанесенных черточек в чистом прямоугольнике увеличивается у всех обследуемых групп.

Движения рук у глухих медленнее, чем у слышащих: в 13—14 лет — на 13%, в 15—17 лет — всего на 5%. Развитие быстроты движений у глухих достигает достаточно высокого уровня уже к 13—14 годам. В последующие годы интенсивного улучшения быстроты движений не наблюдается (Костаян А.О., 1963). В игровой деятельности, где требуется комплексное проявление скоростных качеств, самое большое отставание от слышащих школьников по уровню развития быстроты наблюдается в младшем и частично в среднем школьном возрасте. Скорость движений, прыгучесть, мышечная сила в них на 20—60% ниже (Бессарабов Н.С., 1979). Автор утверждает, что именно эти качества и координационные способности нужно развивать в младшем и среднем школьном возрасте. У подростков 13—16 лет их рост незначителен, а у девочек стабилизируется к 13—14 годам. 11—12-летним глухим школьникам автор рекомендует на общеразвивающие упражнения отводить 25%, на специальные — 35%, на обучение и совершенствование игровых действий — 40% времени урока. Г.Ф. Козырных (1972) при исследовании особенностей развития быстроты глухих подростков установил, что занятия фехтованием положительно влияют на повышение скорости простой двигательной реакции глухих на световой сигнал, значительно приближая результаты глухих фехтовальщиков к результатам слышащих спортсменов 17—18 лет. Глухие школьники по мышечной силе отстают от слышащих в 9, 11, 12 лет до 33% по показателям абсолютной силы, но динамика ее возрастного развития почти совпадает с показателями слышащих сверстников. Н.И. Букан (1986) отмечает, что мышечная сила у глухих ниже, чем у слышащих. До 13 лет сила мышц ежегодно увеличивается на 1—4 кг, а в 14—15 лет прирост составляет 5—9 кг. До 13—14 лет показатели силы имеют

одинаковую величину и тенденцию роста у мальчиков и девочек. Отмеченная разница силы мышц между ведущей и несведущей рукой недостоверна. Показатели асимметрии более выражены у глухих (разница достигает у них 1—5 кг, у слышащих — 0,5—2 кг).

Среди многочисленных форм проявления скоростно-силовых качеств наиболее выраженными являются прыжковые упражнения.

У глухих мальчиков от 8 до 10 лет прирост прыгучести равен в среднем от 2,1 до 4,1 см, с 10 до 13 лет — от 1,9 до 4,4 см, от 15 до 17 лет равен 4,5 см (Н. Г. Байкина, В.С.Багрин, О.В. Касьян). У детей с недостатками слуха статическая выносливость в возрасте 7—8 лет ниже, чем у слышащих. К 9—10 годам глухие по уровню выносливости к мышечным усилиям приравняются к слышащим. В возрасте 13—15 лет у всех школьников наблюдается невыраженное снижение статической выносливости, а к 16—17 годам их показатели приближаются к результатам их слышащих сверстников. Слабослышащие по показателям общей выносливости приближаются к слышащим. Если в динамике силы мышц резкий рост наблюдается в 14—15 лет, то выраженный скачок выносливости характерен в 17—18 лет. Межиндивидуальные колебания выносливости у глухих и слышащих 8-ми лет выражаются соответственно в 9—26 с и 17—28 с. В последующие возрастные периоды (13—16 лет) колебания статической выносливости составляют 14—21 -и 30—44 с у глухих и 23—31 и 36—50 с у слышащих.

Рассмотренные изменения мышечной силы, статической и общей выносливости характеризуют внешнюю форму деятельности двигательного аппарата, точнее, сократительную возможность мышц и их готовность к нагрузкам. К 16—17 годам уровень общей выносливости подростков с недостатками слуха почти сравнивается с уровнем выносливости слышащих и зависит главным образом от состояния кардиореспираторной системы. Таким образом, своеобразие психического и физического развития глухих и слабослышащих детей обусловлено рядом причин: нарушением отдельных физиологических функций, общей соматической ослабленностью, отставанием в психическом развитии (иногда сопровождающимся задержкой психического развития, умственной отсталостью), недоразвитием или отсутствием речи. Последнее в работе с глухими школьниками приобретает особую значимость, если иметь в виду то исключительное влияние речи на психическое и физическое развитие глухих детей, которое было показано в исследованиях общей и специальной психологии (Выготский Л. С, Запорожец А. В., Леонтьев А. Н., Лубовский В. И., Лурия А. Р.).

### ***Коррекционная направленность тренировочного процесса***

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) состояние опорно-двигательного аппарата и его нарушения;
- 7) наличие сопутствующих заболеваний;
- 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.).

Текущий контроль заключается в отслеживании правильного выполнения упражнений.

Итоговый контроль – тестирование физических качеств и физической подготовленности учащихся.

### ***Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки***

#### **Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле**

**(количество соревнований)**

этап подготовки	физкультурно-оздоровительные мероприятия	контрольное тестирование	спортивные соревнования
спортивно-оздоровительный	3	2	2

### *Система контроля и зачетные требования*

#### **Контрольные тесты по общей физической подготовке (адаптивная физическая культура)**

Контрольные упражнения	Возраст, лет											
	7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19-23
1.бег 30м (сек.) девочки	7.7	7.0	6.8									
2.бег 30м (сек.) мальчики	7.6	6.9	6.6									
3. бег 60м (сек.) девочки				11.6	11.3	11.1	10.7	10.3	10.2	10.0	9.8	9.5
4.бег 60м (сек.) мальчики				11.4	11.1	10.9	10.5	10.2	9.8	9.3	9.0	8.5
5.прыжок в длину с места (см) девочки	105	120	125	139	147	149	162	170	180	182	185	190
6.прыжок в длину с места (см) мальчики	110	124	131	145	153	155	170	183	190	192	198	200
7.бросок набивного мяча (1кг) (сидя) (см)мальчики девочки		300 250	330 270	360 300	390 320	420 350	450 380	500 410	550 450	600 480	650 520	690 550
8.сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине (пресс) девочки	7	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
9. сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине (пресс) мальчики	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
10. оценка гибкости в баллах	тренер-преподаватель самостоятельно выбирает тест на гибкость и прослеживает динамику развития данного качества.											
11.бег без учёта времени (м)	непрерывный бег 3мин.					непрерывный бег 5мин.						

### Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительных групп

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Мальчики</i>	<i>Девочки</i>
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	3,8	3,3
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Челночный бег 3 x 10 м; с	10,0	10,5
<b>Техническая и плавательная подготовка</b>		
Длина скольжения; м	6	6
Оценка техники плавания всеми способами, баллы:	+	+
а) 25 м с помощью одних ног	+	+
б) 25 м в полной координации		
Проплывание дистанции 200 м	Проплывать всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	

*Примечание.* + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

#### **Обеспечение безопасности на занятиях**

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

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся спортивной школы с правилами безопасности при проведении занятий в залах, бассейнах, правилами пользования спортивным инвентарём.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале.

2. Тренер является в спортивный зал, бассейн, на стадион к началу занятий.

При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

3.Тренер-преподаватель обеспечивает организованный вход и выход группы на занятие.

Во время занятий тренер–преподаватель несёт ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.

Занятия в зале, бассейнах, на стадионе без тренера-преподавателя запрещены.

## СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

### Видеоматериалы:

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира, прочих всероссийских соревнований.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся МБУ СШОР № 3 г. Смоленска

### 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. <https://osfsg.ru/> – Общероссийская общественная организация инвалидов "Общероссийская спортивная федерация спорта глухих"
6. <https://sport.admin-smolensk.ru/> - Главное управление спорта Смоленской области
7. <https://sdusshor3.ru/> сайт МБУ СШОР № 3 г. Смоленска

### Список рекомендованной литературы:

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. М.: Академия, 2006
2. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М.: Издательский центр «Академия», 2005
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1983
4. Гуревич. И. А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практик. Пособие. -2-е изд.- Минск.: Высшая школа, 1994
5. Евсеев С.П., Аксёнова О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. -М.:Советский спорт, 2007
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1976
7. Плавание. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2009

8. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. М.: Физкультура и спорт, 1998
9. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974
10. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры. М.: Советский спорт, 2007