

Аннотация
к «Рабочей программе по плаванию спорт глухих для спортивно-оздоровительной группы (спортивно-оздоровительный этап)»
на 2023-2024 учебно-тренировочный год

Рабочая программа по плаванию спорт глухих для спортивно-оздоровительной группы составлена в соответствии с частью 4 статьей ФЗ от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации осуществления образовательной, тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель Программы: привлечение к систематическим занятиям физической культуры и спортом максимального количества детей, подростков, молодёжи с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Основные задачи:

- Формирование потребности в здоровом образе жизни, воспитание устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культуры и спортом;
- Физическая и психологическая реабилитация;
- Обучение жизненно-важным двигательным умениям и здоровью сберегающим 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 программе спортивной подготовки по адаптивному спорту;
- Организация содержательного досуга и интеграция глухих и слабослышащих в обществе.

Информация о количестве часов: 4 часа в неделю, 208 часов в год.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СУРДЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Принято на заседании
педагогического совета
(протокол № 3 от 29.06.2023г.)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШСР
_____ А.Г. Богачева
Приказ от 30.06.2023г. № 30 – од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПЛАВАНИЮ СПОРТ ГЛУХИХ
для спортивно-оздоровительной группы

Разработчик:
Мудряк О.А. –
тренер-преподаватель МБУДО СШСР

г.Смоленск,
2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа в сфере физической культуры и спорта по адаптивной физической культуре плавания (далее – Программа) разработана в соответствии с частью 4 статьи ФЗ от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации осуществления образовательной, тренировочной деятельности в области ФК и С (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522); Постановление Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологическому содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Учебный план МБУДО СШСР.

Реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта.

Программа по адаптивной физической культуре разработана для детей, подростков, молодёжи в возрасте от 6 до 23 лет с нарушением слуха, и рассчитана на 1 год.

Целью программы является: привлечение к систематическим занятиям физической культуры 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 культуры 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 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.

Основными пользователями программы по адаптивной физической культуре являются тренеры-преподаватели МБУДО СШСР, ответственные за качественную разработку, эффективную реализацию и обоснование программы с учётом достижений науки, техники и социальной сферы; а также инструкторы-методисты и медицинские работники, отвечающие в пределах своей компетенции за качество проводимой работы.

Условия реализации программы

Настоящая программа реализуется для детей, подростков и молодежи от 6 до 23 лет инвалидов по слуху, и рассчитана на однолетний процесс обучения.

Нормативная часть программы определяет учебный план, календарно-тематический план, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, требования к уровню подготовки обучающихся.

В методической части программы раскрываются характерные черты годовой подготовки юных обучающихся. Программа рассчитана на обучающихся, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах.

Недельная нагрузка составляет 4 часа. Учебно-тренировочные занятия охватывают 52 недели (208 часов).

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 учебно-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, колобашки, ласты, мячи, обручи с грузом.

В результате данного курса 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.

С целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся, в процессе учебно-тренировочных занятий используется педагогический контроль.

Задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;

- 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.

Для эффективности учебно-тренировочного процесса на занятиях необходимо используется различный спортивный инвентарь, предназначенный для развития физических качеств и совершенствования технической подготовки пловца.

Перевод обучающегося на следующий год обучения осуществляется при условии выполнения обучающимися требований к уровню подготовки, по общефизической и специальной подготовке.

Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительных групп

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
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 3x10м; с	10,0	10,5
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения; м	6	6

Оценка техники плавания всеми способами, баллы:		
А) 25 м с помощью одних ног	+	+
Б) 25 м в полной координации	+	+
Проплыть дистанции 200 м	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	

Примечание. + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Учебный план для спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Содержание	Количество часов
1.	Физическая подготовка, всего:	208
2.	Общая физическая подготовка	154
3.	Специальная физическая и техническая подготовка	47
4.	Соревнования и контрольные испытания	2
5.	Теоретическая подготовка	5
	Всего часов:	208

Перечень тем для теоретических занятий

№ п/п	Содержание материала	Количество часов	№ занятия
1.	Правила, организация и проведение соревнований	1	1, 2, 120, 121
2.	Гигиена физических упражнений	1	206
3.	Влияние физических упражнений на организм человека	1	18,102
4.	Техника и терминология плавания	1	44,82
5.	Итого часов:	1	208
		5	

Общеобразовательная программа включает в себя как теоретические (беседы, воспитательная работа), так и практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая и техническая подготовка); медицинские обследования, восстановительные мероприятия; физкультурные мероприятия, соревнования и контрольное тестирование.

Условия комплектования групп

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети 6 - 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 Учреждение 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;
- копия документа о гражданстве поступающего (при наличии);
- медицинские документы, подтверждающие возможность поступающего заниматься в спортивно-оздоровительной группе общеразвивающей программы по адаптивной физической культуре.

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

<i>Год обучения</i>	<i>Возраст для зачисления, лет</i>	<i>Число учащихся в группе</i>	<i>Максимальное количество учебных часов в неделю</i>	<i>Количество занятий в неделю</i>
Спортивно-оздоровительные группы				
Весь период	6-18 (23)	До 30	4	2

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

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Этап подготовки	ОФП	СФП	ТТП
Спортивно-оздоровительный	90	5	5

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований)

Этап подготовки	Физкультурно-оздоровительные мероприятия
Спортивно-оздоровительный	3

Примерные благоприятные периоды развития двигательных навыков

Морфофункциональные показатели, физические качества	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост					+	+	+	+			
Мышечная масса					+	+	+	+			
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+				
Сила					+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+	
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+	
Гибкость	+	+	+								
Координационные возможности		+	+	+	+						
равновесие	+		+	+	+	+	+				

Контрольные тесты по общей физической подготовке (адаптивная физическая культура)

	Возраст, лет
--	--------------

Контрольные упражнения	6-8	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 и 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 учета времени (м)	Непрерывный бег 3 мин.					Непрерывный бег 5 мин.						

Восстановительные мероприятия

Все средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

1. Оптимальное чередование тренировочных и соревновательных нагрузок;

2. Применение различных средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

3. Оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;

Из психологических средств используются такие, как внушение, специальные дыхательные упражнения, беседы.

К медико-биологическим средствам относятся:

1. Специализированное питание;

2. Распорядок дня;

3. Массаж

4. Гидропроцедуры (ванны, разнообразные души, парная);

5. Сон, пассивные формы отдыха.

Воспитательная работа

При проведении воспитательной работы используются различные формы: собрание членов спортивной группы, индивидуальные и групповые беседы. Проведение торжественного приема в Учреждении и выпуск по окончанию его, проведение вечеров, посвященных подведению итогов учебного года. Эти мероприятия пробуждают социальную активность юных воспитанников, чувство коллективизма, теснее и многообразнее становятся контакты обучающихся.

К числу воспитательных мероприятий относится труд, связанный с обеспечением условий для занятий физической культуре и плаванию.

Особое место в воспитательной работе должно уделяться посещению и анализу (совместно с тренером) спортивных соревнований, физкультурных мероприятий по плаванию. Целесообразно посещать учебно-тренировочные занятия спортсменов высокой квалификации, с целью наблюдения и анализа, просматривать кино- и видео- материалы о спортивных состязаниях спортсменов-инвалидов.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка – предполагает усвоение знаний по физической культуре и спорту, связанных с методикой обучения спортивной технике избранного вида спорта и путями ее совершенствования, ролью физкультурных и мероприятий, и особенностями подготовки к ним. А также пропаганда здорового образа жизни здоровые сберегающих навыков. При проведении теоретических занятий для наглядности можно использовать кинограммы, рисунки, макеты, плакаты, а также учебные, спортивные фильмы с демонстрацией техники ведущих спортсменов, выступления выдающихся спортсменов на Олимпийских играх.

Примерные темы теоретических занятий по видам спорта:

Наименование вида спорта	Наименование тем
Адаптивная физкультура плавание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности в залах, в бассейне, правила поведения в спортивном комплексе. 2. Здоровье, гигиена, самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. 3. Индивидуальная программа реабилитации инвалидов по слуху. 4. Плавание в адаптивной физической культуре и спорте. 5. Влияние физических упражнений на организм человека 6. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом. 7. Двигательная реабилитация, контроль здоровья и функциональных возможностей инвалидов. 8. Технические средства реабилитации инвалидов.

Медико-биологический контроль

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и уровня функциональной

подготовленности. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности, оценка воздействия физической нагрузки на организм ребёнка.

Медицинское обследование детей, занимающихся физической культурой и спортом, включает в себя:

1. Систематический контроль за состоянием здоровья;
2. Оценка адекватности физических нагрузок этих детей состоянию их здоровья;
3. Профилактика и лечение полученных травм;
4. Восстановление здоровья средствами, методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Врачебный контроль за спортсменами осуществляется силами врача в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом.

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 обучающихся Учреждения 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-преподаватель является в спортивный зал, бассейн, на стадион к началу занятий. При отсутствии тренера 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.

Использованная литература

1. Барचेков 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. Градополов К.В. Бокс. Учебное пособие для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1965
5. Гуревич. И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практ. Пособие. -2-е изд. – Минск.: Высшая школа, 1994
6. Евсеев С.П., Аксёнова О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. -М.: Советский спорт, 2007
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1976
8. 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
9. Талака Е. Энциклопедия физических упражнений. М.: Физкультура и спорт, 1998
10. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2007
11. Шапкова Л.В. Частные методика адаптивной физической культуры. М.: Советский спорт, 2007