

Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
Свердловской области «Дворец молодёжи»
Отделение туризма и краеведения

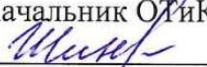
Принята на заседании
научно-методического совета
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
Протокол № 4 от 04.06.2020 г.

Утверждаю:
Директор
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
К.В. Шевченко
Приказ № 158-Д от 15.06.2020 г.



**Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Плавание»**

Возраст учащихся: от 8 лет и старше
Срок реализации: 2 года

Согласовано:
Начальник ОТиК

И.Н. Шинкаренко
«01» июня 2020 г.

Автор - составитель программы:
Прусс Б.А. – тренер-преподаватель

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья «Плавание» (далее – программа) – физкультурно-спортивная.

Развитие физической культуры лиц с ограниченными возможностями здоровья должно основываться на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья дополнительное образование с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта организуется с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Программа разработана в соответствии с нормативными и методическими документами:

- Федеральным Законом 273-ФЗ «Об образовании в РФ»,
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р),
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно–эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации №196 от 09.11.2018г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»,
- методическими рекомендациями 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 (Приложение к письму Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09);
- Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ГАНОУ СО «Дворец молодёжи».

Актуальность программы обусловлена тем фактом, что плавание рассматривается как эффективное средство тренировки кардио–респираторной системы, закаливания, нормализации биоэлектрической активности мышц, ферментативной активности крови, показателей нейрогуморальной регуляции, повышения потребления кислорода, нормализации деятельности центральной нервной системы и т.д.

При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны, на него воздействуют физические упражнения, с другой – водная среда.

Плавание для детей с ограниченными возможностями здоровья – это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме. Степень адаптации находится в прямой зависимости от клинико–психопатологического состояния детей, поэтому специалисту адаптивной физической культуры для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития данной категории детей.

Занятия с такими детьми отличаются специфичностью проведения тренировок:

- нагрузки даются в меньшем количестве и меньшей трудности;
- все упражнения должны быть целесообразно подобраны с учетом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма и степени физической подготовленности детей;
- усилена техника безопасности;
- повышенный контроль за обучающимися.

Отличительные особенности программы:

– в целях реабилитации в содержание программы, наряду с общеразвивающими и спортивно–физкультурными компонентами, включены оздоровительные и корригирующие упражнения в условиях плавательного бассейна;

– в процессе обучения по программе используется организационный потенциал и инфраструктура ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» (согласованная работа специалистов в условиях специализированного спортивного объекта).

Программа адресована детям с ограниченными возможностями здоровья от 8 лет и старше, имеющим диагноз МКБ-10 «Кондуктивная и нейросенсорная потеря слуха» (Н90), не имеющим специальной спортивной подготовки.

У данного контингента отсутствие слуха и речи ограничивает объем внешней информации и всегда сопровождается замедленностью и снижением восприятия, мышления, внимания, памяти, воображения и всей познавательной деятельности в целом.

Двигательные особенности глухих школьников:

- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- недостаточно точная координация и неуверенность движений;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- относительно низкий уровень развития пространственной ориентировки;
- замедленная скорость выполнения отдельных движений и темпа двигательной деятельности в целом;
- отклонения в развитии моторной сферы, мелкой моторики кисти и пальцев рук, согласованности и ритмичности движений, расслабления мышц, нарушение координационных способностей;
- отставание в развитии жизненно важных физических способностей – скоростно-силовых, силовых, выносливости.

Программа рассчитана на 2 года обучения и включает в себя начальный и базовый уровень.

Рекомендуемый минимальный состав группы 6 человек, максимальный 12 человек.

Зачисление обучающихся на программу производится без предварительного отбора, главным условием для зачисления является отсутствие противопоказаний для занятий избранным видом спорта, что подтверждается справкой от врача.

Формы обучения и виды занятий определяются, исходя из особенностей использования частных методик адаптивной физической культуры:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- домашние задания;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, использование наглядных пособий, презентаций; видеофильмов и т.д.);
- санитарно–просветительская и консультативная работа.

Режим занятий.

Учебные занятия проводятся 3 дня в неделю. Основная часть программы отведена практическим занятиям, которые проводятся в плавательном бассейне.

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

Каждое занятие состоит из трех частей:

вводная часть включает в себя упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке – различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушения осанки и т.д.

основная часть, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств. В основную часть входят общеразвивающие упражнения; основные движения; подвижная игра, способствующая развитию двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный тонус детей.

заключительная часть – предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

В группе 1 года обучения (начальный уровень) общее количество учебных часов в год – 216 (36 недель по 6 часов). Нагрузка может быть снижена в зависимости от самочувствия и индивидуальных особенностей учащихся, но не более чем на 25%. Период занятий – с 15 сентября по 31 мая учебного года.

В группе 2 года обучения (базовый уровень) общее количество учебных часов в год – 216 (36 недель по 6 часов). Нагрузка может быть снижена в зависимости от самочувствия и индивидуальных особенностей учащихся, но не более чем на 25%. Период занятий – с 15 сентября по 31 мая учебного года.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы: обеспечение возможностей для развития физических качеств и способностей, совершенствования функциональных возможностей организма детей с ограниченными возможностями здоровья; создание условий для социальной адаптации обучающихся, самореализации и самоутверждения их в социуме посредством занятий плаванием.

Задачи программы:

- формирование двигательных умений и навыков;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- формирование морально–этических норм спортивного поведения;
- приобретение определенных знаний в области различных видов спорта;
- улучшение состояния здоровья и закаливание детей с ограниченными возможностями здоровья;
- коррекция отклонений в развитии и здоровье занимающихся, восстановление нарушенных двигательных и интеллектуальных функций;
- развитие способности самостоятельного передвижения и ориентирования в пространстве, навыков бытового самообслуживания;
- развитие потребности в самостоятельности, ответственности, активности при выполнении установок тренера–преподавателя на учебно–тренировочных занятиях;
- развитие тактического мышления, таких его качеств как гибкость, оперативность, умение принять решение в конкретной ситуации;
- развитие инициативности, самостоятельности, волевых качеств.

3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ3.1. Учебный план.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов						Формы аттестации/ /контроля
		1 год обучения (начальный уровень)			2 год обучения (базовый уровень)			
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	
1.	Общая физическая подготовка	6	41	47	6	41	47	
2	Специальная физическая подготовка		40	40		40	40	Контрольные упражнения
3	Техническая подготовка	6	43	49	6	43	49	Контрольные упражнения
4	Теоретическая подготовка	34		34	34		34	Тест
5	Восстановительные мероприятия		36	36		36	36	
6	Участие в соревнованиях		6	6		6	6	Результаты выступлений на соревнованиях

7.	Медицинский контроль		4	4		4	4	Контрольные упражнения для оценки быстроты простой и сложной реакции. Контрольные упражнения для оценки скорости одиночных движений. Контрольные упражнения для оценки максимальной частоты движений в разных суставах.
Итого:		46	170	216	46	170	216	

3.2. Содержание учебного плана.

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).

1 год. Теория: Понятие ОФП. Значение ОФП.

Практика. Выполнение упражнений: построения в шеренгу в колонну по одному, в круг; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте; ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу; ходьба перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприсяде, в полном приседе, по прямой; подскоки на одной ноге, на двух, на месте, в движении; общеразвивающие упражнения в движении на месте, в парах, с предметами; упражнения динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; дыхательная гимнастика.

2 год. Теория: Основные средства ОФП – различные виды передвижений (ходьба, бег), общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры.

Практика: Выполнение упражнений: построения в шеренгу в колонну по одному, в круг; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте; ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу; ходьба перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприседе, в полном приседе, по прямой; подскоки на одной ноге, на двух, на месте, в движении; общеразвивающие упражнения в движении на месте, в парах, с предметами; упражнения динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; дыхательная гимнастика.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка.

1 год. Практика. Выполнение упражнений: знакомящих с сопротивлением воды и способом передвижения по дну; на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде; помогающих овладеть выдохом в воду; всплывание и лежание на воде; скольжение по поверхности, движения рук и ног; для освоения техники дыхания;

для совершенствования координации движений при определенном способе плавания.

2 год. Практика: Основные средства СФП и СТП: упражнения на совершенствование техники плавания, плавание в лопатках. Развитие гибкости и подвижности в суставах. Разучивание плавательных движений: кроль на груди и на спине. Подвижные игры на воде связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду. Совершенствование координации движения, силы, быстроты и выносливости. Выполнение упражнений: знакомство с сопротивлением воды и способом передвижения по дну; на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде; помогающих овладеть выдохом в воду; всплывание и лежание на воде; скольжение по поверхности, движения рук и ног; для освоения техники дыхания; для совершенствования координации движений при определенном способе плавания.

Раздел 3. Техническая подготовка.

1 год. Теория: Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль».

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

2 год. Теория: Понятие спортивной техники. Характеристика техники плавания «брасс», «кроль на спине».

Практика. Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнения для изучения движений руками и дыхания. Упражнение на всплывание, лежание на груди, лежание на спине. Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью тренера. Скольжение на груди, отталкиваясь от дна. Скольжение на груди, отталкиваясь от стенок бассейна. Скольжение в сочетании с выдохом в воду. Скольжение в сочетании с движениями рук. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна. Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна.

Скольжение на спине в сочетании с дыханием. Скольжение на спине с движениями рук. Игры, связанные со скольжением на груди и спине.

Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения движений ногами. Скольжение на спине. Скольжения в сочетании с работой ног. Скольжения в сочетании с движениями рук. Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна. Скольжение на спине в сочетании с дыханием. Скольжение на спине с движениями рук. Игры, связанные со скольжением на груди и спине.

Движения ногами на суше. Движения ногами в воде, сидя. Движения ногами в воде, опираясь на руки. Движения ногами, лежа на груди с опорой.

Раздел 4. Теоретическая подготовка.

1 год. Правила поведения в бассейне, техника безопасности. История зарождения плавания. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм детей. Части тела и внутренние органы человека. Правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде. Что значит быть честным (антикоррупционное просвещение).

2 год. Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении утопающих, первая помощь при травмах и несчастных случаях. Влияние физических упражнений на организм человека. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Правила, организация и проведение соревнований. Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов. Гигиена физических упражнений. Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся. Техника и терминология плавания. Характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Что значит быть честным (антикоррупционное просвещение).

Раздел 5. Восстановительные мероприятия.

1 год. Пассивный отдых. Активный отдых. Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

2 год. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. «Компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин. Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности).

Раздел 6. Участие в соревнованиях.

1 год. Соревнования в малом бассейне по темам промежуточного контроля. Соревнования «Умею держаться на воде».

2 год. Соревнования в малом бассейне по темам промежуточного контроля. Соревнования на дистанциях 25м и 50м.

Раздел 7. Медицинский контроль (1 и 2 год).

Определение исходного уровня состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Определение основных компенсаторных факторов и потенциальных возможности их развития средствами тренировочных нагрузок.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Результаты	Этапы	1 год	2 год
личностные			
положительное отношение к систематическим занятиям спортом		+	+
овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни		+	+
развитие дисциплинированности и умения доводить начатое дело до конца		+	+
усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в повседневной жизни		+	+
сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении			+
предметные			
представление о правилах личной гигиены		+	+
представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			+
выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием тренера.		+	+
знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности			+
метапредметные			
следовать при выполнении задания инструкциям тренера		+	+
понимать цель выполняемых действий			+
различать виды подводящих и подготовительных упражнений		+	+
умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией			+

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Группы по годам обучения	
		1 год	2 год
1.	Количество учебных недель	36	36
2.	Количество учебных дней	108	108
3.	Количество недель в I полугодии	16	16
4.	Количество недель во II полугодии	20	20
5.	Начало занятий	15 сентября	15 сентября
6.	Окончание занятий	31 мая	31 мая
7.	Начало зимних каникул	31 декабря	31 декабря
8.	Окончание зимних каникул	8 января	8 января
9.	Начало летних каникул	1 июня	1 июня

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

Материально-техническое обеспечение.

1. Плавательный бассейн- 25 метров.
2. Плавательные доски – 12 штук
3. Нарукавник-10 шт.
4. Мячи (разного диаметра и фактуры) -10 шт.
5. Тонущие игрушки (колечки, шайбы, эспандеры, мелкие резиновые игрушки и др.) -по 10 шт каждого вида.
6. Нудолсы-5 шт.
7. Плавающие игрушки-15 шт.
8. Обручи (тонущие, вертикальные, плавающие) -10 шт.
9. Разделительная дорожка-15м.
- 10.Пособия для прикладного плавания в наличии
- 11.Свисток, секундомер, стартовые флажки в наличии
- 12.Массажные мячи и колечки-10 шт.
- 13.Гимнастические палки-5шт.

Кадровое обеспечение.

Данная общеразвивающая программа реализуется кадрами, имеющими необходимое высшее или среднее профессиональное образование по специальности «Адаптивная физическая культура», а также высшее профессиональное образование по специальности «Олигофренопедагогика».

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды каждой возрастной группе.

Возрастная группа	Температура воды	Температура воздуха	Глубина бассейна (м)
младшая	+ 29... +30 ⁰ С	+28-....+31	1м-5м
старшая			

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Освоение программы предусматривает проведение стартового, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Стартовый контроль проводится с обучающимися 1-го года обучения с целью установления исходных способностей и включает в себя:

1. Частоту движений рук, ног. Регистрируется число движений руками (поочередно или одной) или ногами (поочередно или одной за 5—20 с).

2. Подвижность в плечевом суставе. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса испытуемого. Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев.

3. Подвижность позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении сидя на полу наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (—), а если опускаются, ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+).

«Мостик». Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

4. Подвижность в тазобедренном суставе. Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед-назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика). И чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

5. Подвижность в коленных суставах. Испытуемый выполняет приседание с вытянутыми вперед руками или руки за головой.

О высокой подвижности в данных суставах свидетельствует полное приседание.

Текущий контроль освоения программного материала проводится с целью выявления педагогом качества освоения содержания программного материала в процессе обучения (по темам) общеразвивающей программы.

1 год

Контрольные упражнения	Нормативы
1. Погружение под воду с продолжительным выдохом	10 погружений подряд
2. Выпрыгивание из воды с последующим погружением в воду и выдохом - вдохом во время прыжка	10 прыжков
3. Погружение под воду с заданием поднять со дна бассейна 1,2 - небольших предмета	10 прыжков
4. Скольжение на груди, руки за головой, без работы ног	3-6 метров>
5. Скольжение на груди, руки за головой с работой ног	6 метров>
6. Скольжение н/с, руки за головой, с работой ног, с дыханием	3-6 метров
7. Скольжение н/с, руки за головой, с работой ног, с дыханием	6-12 метров

Контрольные упражнения	Нормативы
1. Плавание на груди с помощью работы ног, одна рука впереди, другая у бедра, вдох в сторону	12 метров
2. Плавание на спине с помощью работы ног, одна рука впереди, другая у бедра	12 метров
3. Плавание способом кроль на груди в полной координации с дыханием в сторону	25 метров
4. Плавание на спине в полной координации	25 метров
5. Смешанное плавание, меняя способы через 12,5 метров, кроль-спина	25 метров
6. Умение находить под водой небольшие предметы	3-4 шт.

Промежуточный контроль осуществляется тренером-преподавателем в соответствии с учебно-тематическим планом общеразвивающей программы учебного полугодия, учебного года в целях определения соответствия знаний и умений прогнозируемым результатам. Промежуточная аттестация обучающихся проводится 2 раза в год (декабрь, июнь).

**Контрольные упражнения и нормативы
для промежуточного контроля первого года обучения**

Контрольные упражнения	Нормативы
1. Плавание кролем на груди в полной координации без дыхания	10 метров
2. Плавание на спине в полной координации	12 метров
3. Спад с низкого бортика из положения сидя	
4. Соскок вниз ногами с бортика бассейна	

**Контрольные упражнения и нормативы
для промежуточного контроля второго года обучения**

Контрольные упражнения	Нормативы
1.. Старт с низкого бортика	25метров
2. Учебные повороты	25 метров
3.. Плавание в 25 метровом бассейне (городском) кроль на груди, на спине	25 метров

Итоговый контроль проводится по завершении освоения общеразвивающей программы

Контрольные упражнения	Нормативы
1.. Плавание способом кроль на груди в полной координации	50метров
2. Плавание на спине в полной координации	50метров
3.. Брасс в полной координации	50метров
4.. Нырание и проплывание под водой на задержку дыхания	15 метров
5.. Старт с низкого бортика из положения стоя в наклоне	10-12 метров
6.. Старт из воды способом на спине	10-12 метров
7. Скоростное плавание изученными способами	50 метров
8. Плавание без учета времени любыми способами	200м

Тестовое задание для итогового контроля

1. Какой из видов плавания не входит в программу Олимпийских игр?
 - 1) спортивное плавание;
 - 2) синхронное плавание;
 - 3) подводное плавание;
 - 4) прыжки в воду.
2. Укажите неправильно названный вид плавания:
 - 1) спортивное плавание;
 - 2) подводное плавание;
 - 3) синхронное плавание;
 - 4) групповое плавание
3. Как удержаться на поверхности воды с наименьшими усилиями длительное время?
 - 1) лежа на спине с полным погружением рук, ног, туловища, головы – на уровне ушей;
 - 2) лежа на груди с полным погружением;
 - 3) лежа на груди с поднятой головой и интенсивной работой рук и ног.
4. Какой вид спортивного плавания является самым древним?
 - 1) кроль; 2) брасс; 3) дельфин; 4) баттерфляй.
5. Какая стандартная длина «короткой воды» в бассейне?
 - 1) 20 м; 2) 25 м; 3) 30 м; 4) 50 м.
6. В каком виде плавания старт осуществляется из воды?
 - 1) кроль на груди; 2) кроль на спине; 3) брасс; 4) баттерфляй.
7. Какой вид плавания не относится к спортивному плаванию?
 - 1) Брасс
 - 2) Кроль
 - 3) Синхронное плавание
 - 4) Плавание на спине
 - 5) Баттерфляй
8. Какой стиль спортивного плавания самый быстрый и популярный?
 - 1) Брасс
 - 2) Кроль на груди
 - 3) Плавание на спине
 - 4) Баттерфляй
9. В каком стиле спортивного плавания все движения руками происходят без выноса их из воды?
 - 1) Брасс
 - 2) Кроль
 - 3) Плавание на спине
 - 4) Баттерфляй
10. Какой стиль спортивного плавания является вторым по скорости и считается самым красивым?
 - 1) Брасс
 - 2) Кроль
 - 3) Плавание на спине
 - 4) Баттерфляй

11. В каком стиле спортивного плавания движение происходит назад?

- 1) Брасс
- 2) Кроль
- 3) Плавание на спине
- 4) Баттерфляй

12. Какой стиль спортивного плавания используется в синхронном плавании и водном поло?

- 1) Баттерфляй
- 2) Брасс
- 3) Кроль
- 4) Плавание на спине

13. В каком стиле спортивного плавания основной движущей силой являются ноги?

- 1) Кроль
- 2) Баттерфляй
- 3) Плавание на спине
- 4) Брасс

14. В каком стиле плавания лицо человека всегда находится над водой?

- 1) Плавание на спине
- 2) Брасс
- 3) Кроль
- 4) Баттерфляй

15. Техника какого стиля плавания предусматривает одновременные движения рук и ног и волнообразные движения туловища?

- 1) Брасс
- 2) Баттерфляй
- 3) Кроль
- 4) Плавание на спине

16. В каком стиле спортивного плавания движения происходят в горизонтальной плоскости, а не в вертикальной?

- 1) Баттерфляй
- 2) Кроль
- 3) Брасс
- 4) Плавание на спине.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Основной формой работы является учебное занятие.

При реализации программы используются четыре основных группы методов.

1. Методы формирования новых знаний и способов деятельности: рассказ, объяснение, показ, выполнение задания по алгоритму, опрос и другие.

2. Методы организации деятельности обучающихся: ролевые и сюжетные игры, выполнение упражнений и другие.

3. Методы контроля и самоконтроля: тестирование, анкетирование, сдача нормативов, соревнования.

4. Методы формирования личностных результатов: беседа, убеждение, поручение, соревнование, пример, аналогия, рефлексивные методы, воспитательные ситуации.

Плакаты по технике плавания, наглядная агитация, инструкция по технике безопасности, видео материалы.

При реализации программы используются следующие группы методов: словесные, наглядные и практические.

Словесные методы. Данная группа методов помогает обучающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки.

Краткая, точная, образная и понятная речь повышает эффективность применения этих методов. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогая решению учебных и воспитательных задач, стимулирует их активность, уверенность, интерес.

- Описание* используется для создания предварительного представления об изучаемом движении.
- Объяснение* отвечает на основной вопрос, почему надо делать так, и является методом развития логического, сознательного отношения к учебному материалу.
- Рассказ* применяется, преимущественно, при организации игр.
- Беседа* в форме вопросов и ответов повышает самостоятельность и активность обучающихся, помогает лучше узнать их.
- Разбор* игры или подведение итогов тренировки проводится после выполнения какого-либо задания. Анализируются и обсуждаются допускаемые ошибки при выполнении упражнений.
- Указание* чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность выполнить упражнение в целом. Методические указания на занятиях плавания даются для предупреждения и устранения ошибок перед выполнением каждого упражнения, во время и после него.
- Команды и распоряжения* применяются для управления группой и процессом обучения. Команды определяют начало и окончание движения, место, направление, темп и продолжительность выполнения учебных заданий. Команды делятся на предварительные и исполнительные. На занятиях плавания вместо предварительных команд пользуются распоряжениями. Например, «опустить лицо в воду», «сделать глубокий вдох», «положить руки на доску».
- Подсчет* применяется для создания необходимого темпа и ритма выполнения движений, а также для мобилизации внимания на отдельных ключевых моментах техники выполняемых упражнений. Подсчет в плавании применяется только на начальных этапах обучения.

Наглядные методы. Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся представление об изучаемом движении, что особенно важно при обучении спортивной технике плавания. Наряду с «образным» объяснением, наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению.

- Показ* изучаемого движения или техники способа плавания применяется на протяжении всего курса обучения плаванию. Показ должен проводиться только квалифицированным пловцом. С тем, чтобы подчеркнуть наиболее существенные детали техники, можно показать их в медленном темпе, с остановкой, с максимальным расслаблением или, наоборот, с максимальным приложением усилий. Зеркальный показ применяется только при изучении простых

общеразвивающих физических упражнений. Негативный показ преподавателя «как не надо делать» допустим только при условии, если ученики могут анализировать свои ошибки и способны к ним относиться критически.

□ *Учебные и наглядные пособия* – рисунки, плакаты – применяются при необходимости отобразить такие детали техники или упражнения, которые трудно показать или объяснить.

□ *Жестикуляция* значительно повышает эффективность обучения плаванию. Условия работы в бассейне – повышенный шум, возникающий при плавании и выполнении упражнений. В результате плеска воды и брызг затрудняется восприятие команд и указаний педагога. Поэтому преподавателями применяется большой арсенал условных сигналов и жестов, позволяющих уточнять технику и исправлять возникающие ошибки.

Практические методы включают в себя: метод упражнений, соревновательный и игровой. Применяются эти методы для развития практических умений и навыков при обучении плаванию.

Метод упражнений. Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям, с учетом величины физической нагрузки. Разучивание «по частям» облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество. Основу метода разучивания по частям составляет система подводных упражнений, последовательное изучение которых ведет в конечном итоге к освоению способа плавания в целом. Разучивание «в целом» применяется на завершающих этапах освоения техники способа плавания. Сюда входит плавание с полной координацией движений, а также плавание с помощью движений ног и рук с различными вариантами сочетания этих движений.

Игровой метод – широко применяется на начальном этапе обучения плаванию. В игровом методе всегда есть сюжетное содержание. Для него характерны:

- эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;
- вариативное применение полученных умений и навыков в связи изменяющимися условиями игры;
- умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств.

Игра повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания.

Соревновательный метод обучения в разных формах применяется на всех этапах учебно-тренировочного процесса. Используется для повышения уровня эмоциональности, увеличения двигательной активности. Его отличают следующие признаки:

- 1) достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей;
- 2) умение показывать максимальный уровень физической и психической подготовленности в борьбе за победу.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. – М,2002 – с45-46
2. Мосунов Д.Ф., Сазыкин В.Г. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида. Учебно-методическое пособие- М.: Советский спорт, 2002. –152с
3. Плавание: Учебник для вузов/ Под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой.- М.: ФиС, 2001.- 400с
4. Программы для общеобразовательных учрежденийб Коррекционно развивающее обучение. Издание 2-е. Стереотип. 2001- с 98-145
5. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник в 2 т.Т.1 Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры/ Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева – М.: Советский спорт, 2002.- 428.:ил.
6. Типовая программа по плаванию (для организации и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии и инвалидами)/Авторы-составители: Н.А. Сладкова, Ю.А. Назаренко, С.А. Борисовская, Т.М. Гаврилова, Толмачев.- М.: Госкомспорт России, 2002.-31с
7. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие/ под ред. Л.В. Шапковой. – М.,2003 – с147-225
8. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
9. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
10. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
11. <http://www.russwimmirg.ru> - Всероссийской федерации плавания
12. <http://sport.ch-lib.ru/> - Инваспорт
13. <http://centrkiz.ru/plavanie-dlya-detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami/> - Центр коррекции здоровья «Акватерра»
14. <http://bmsi.ru/doc/3a26c27b-4988-4141-96b2-be0cb7489fbf> - библиотека международной спортивной информации
15. <http://docs.cntd.ru/document/499075641> - Федеральный стандарт спортивной подготовки для лиц с интеллектуальными нарушениями.
16. http://www.academiamoscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_21015.pdf- Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание (учебное пособие)
17. http://veloshkola-tver.ru/docs/dpp_lin.pdf - дополнительная предпрофессиональная программа «Плавание для лиц с интеллектуальными нарушениями Авдиенко В.Б. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / В.Б. Авдиенко, И.П. Волков 2000. -233
18. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник.Т.2: / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2009. – 448 с.
19. Мельников А.Ю. Практикум по легкой атлетике для лиц с ограниченными функциональными возможностями / А.Ю. Мельников; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2009. – 116 с.
20. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры: Учебник для средних спец. учебных заведений физ. Культ.- Изд. 3-е, перераб., доп. / Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 344 с.
21. Семенов Ю.А. Навык плавания - каждому / Ю.А. Семенов – М.: Физкультура

и спорт, 1983. – 144 с.

22. Уфимцева Л.П. Психолого-педагогические основы коррекции психофизического развития детей – инвалидов средствами физвоспитания (методическое пособие) / Л.П. Уфимцева, Н.И. Венсловене, Т.М. Гаврилова; Детско-юношеская спортивно-адаптивная школа – Красноярск, 2006. – 58 с.
 23. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Учеб. пособие для студ. высших учеб. Заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
 24. Царик А.В. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование / авт.- сост. А.В. Царик; под общ. ред. П.А. Рожкова. – М.: Советский спорт, 2010. – 1272 с.
 25. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Л.В. Шапкова.- М.: Советский спорт, 2009. – 608 с.
- Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе***
26. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия», <http://www.infosport.ru>
 27. Российская Спортивная Энциклопедия, <http://www.libsport.ru/>
 28. Научно-методический журнал "Адаптивная физическая культура" <http://www.afkonline.ru>».
 29. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" <http://www.teoriya.ru/journals/>.
 30. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/иями>»