

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного спортивная школа
№2 муниципального образования «Город Донецк»

Рассмотрена и принята на
Педагогическом совете
протокол № 7 от 15.08.2023г.

Директор МБУДО СШ №2
г. Донецка
_____ Колтовскова О.И.
Приказ от 31.08.2023г. № 207

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по плаванию

*для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями
здоровья с нарушением умственного развития.*

Характеристика программы:
Тип программы: адаптивная
Срок реализации 1 год
возрастная категория: **9-15 лет**

Составитель программы:
тренер – преподаватель
по адаптивной
физической культуре
и спорту
Дубинина Л.А.

г. Донецк РО
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка

Характеристика

Направленность программы;

Цель и задачи программы;

Формы и режим занятий;

Возраст детей, участвующих в реализации программы;

Сроки реализации программы;

Способы определения результативности;

Формы подведения итогов

Материально-техническое обеспечение;

Ожидаемые результаты реализации программы;

2. Учебный план

Учебно-тематический план.

3. Методическое обеспечение программы

Содержание программы;

Предполагаемый результат;

Общая физическая подготовка на суше;

Совершенствование техники плавания

План-конспект занятия;

Воспитательная работа;

Самостоятельная подготовка

Требования техники безопасности в процессе реализации программы;

4. Система контроля и зачетные требования

5. Список литературы

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по плаванию для детей инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (далее Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами, регламентирующими работу МБУДО ДЮСШ №2:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказом Министерства спорта РФ от 27.01.2014 № 32 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА";
- Приказом Министерства спорта РФ от 27.01.2014 № 33 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями"
- Письмом министерства образования и науки Российской федерации от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»

Программа для детей – инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья является общеразвивающей программой, направленной на физическое воспитание и оздоровление детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Адаптивная физическая культура является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья основывается на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

Программа для детей с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) направлена на воспитание моральных, волевых и физических качеств с целью их социализации и подготовке к общественно-полезному труду.

Программа имеет физкультурно- спортивную **направленность** и составлена на основе типовой программы для ДЮСШ по плаванию (начальное обучение) и методических рекомендаций по организации обучения школьников. Программа адаптирована для начального обучения плаванию детей с ограниченными возможностями здоровья. **Дети-инвалиды и дети с ограниченными возможностями здоровья традиционно рассматриваются как одна из наиболее уязвимых категорий детей с точки зрения их социальной успешности и личностного развития.** Получение детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми - инвалидами дополнительного образования в сообществе сверстников и взрослых является их неотъемлемым законодательно закреплённым правом и основополагающим условием успешной социализации. **Актуальность данной программы** состоит в том, что задачи реализации образовательных потребностей детей, относящихся к данной категории, защиты прав, адаптации к условиям организованной общественной поддержки их творческих способностей, развития их жизненных и социальных компетенций. Занятия плаванием имеют огромное оздоровительное и развивающее значение для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Характеристика лиц (детей) с нарушением интеллекта

Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость является самой распространенной. Умственную отсталость определяют не как болезнь, а как состояние психического недоразвития, характеризующееся в комплексном проявлении физических, психических, интеллектуальных, эмоциональных качеств.

По степени выраженности нарушений интеллекта выделяют три степени: дебильность, имбецильность, идиотизм, синдром дауна. Самая легкая форма нарушений интеллекта - дебильность соответствует значениям коэффициента интеллектуальности (IQ) тестов Стафорда - Бине от 50 до 70. Лица с такими нарушениями учатся во вспомогательных школах, получают определенные трудовые навыки и адаптируются в обществе. Средняя форма нарушений интеллекта - имбецильность соответствует значениям коэффициента интеллектуальности от 20 до 50. Лица с такими нарушениями обучаются навыкам самообслуживания, элементарным трудовым навыкам. Самая тяжелая форма нарушений интеллекта - идиотизм соответствует значениям коэффициента интеллектуальности ниже 20. Лица данной категории необучаемы и нуждаются в постоянном уходе.

У детей с интеллектуальными нарушениями наблюдаются нарушения в развитии основных двигательных качеств:

- отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей на 15-30%;
- выносливости динамического характера на 2-4%;
- быстроты движений на 10-20%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%; нарушение точности в движениях;
- грубые ошибки при дифференциации мышечных усилий;
- низкий уровень развития функций равновесия;
- ограничение амплитуды движения в беге, прыжках, метаниях; - отсутствие легкости и плавности в движениях;
- напряженность и скованность движений.

У таких детей малоразвита речь, бедный словарный запас. Подростки обычно завышают свою самооценку, предъявляют повышенные требования к окружающим. Коммуникативные навыки у них развиты слабо, дети с трудом вступают в контакт с незнакомыми людьми, им трудно войти в общество нормальных людей, их часто не принимают и не понимают.

Методы и приемы

На тренировочных занятиях с умственно-отсталыми детьми, тренер-преподаватель должен соблюдать условия, позволяющие осуществлять коррекцию недостатков движений.

Ему необходимо:

- учитывать тяжесть и характер двигательных нарушений, возрастные и половые различия учащихся;
- добиваться от учащихся осмысления и выполнения данных им заданий;
- стремиться совершенствовать познавательную деятельность детей средствами физической культуры.

Занятия по плаванию должны содержать упражнения, направленные на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата. Для детей с нарушением интеллекта характерны сопутствующие заболевания, такие, как нарушение осанки – кругло вогнутая спина и плоскостопие I и II степеней. Также наиболее распространенными являются заболевания ЛОР - органов и сердечно - сосудистые. Поэтому целесообразно укреплять дыхательную и сердечно-сосудистую системы средствами ОФП и плавания.

Общая моторная характеристика олигофренов по степени имбецильности характеризуется нарушением осанки, преимущественно сутулостью. Для таких детей трудны упражнения, связанные с сохранением равновесия, пространственной ориентировкой.

Дети - имбецилы плохо понимают правила простейших игр, испытывают затруднения в быстрой смене поз и действий, избегают выполнения упражнений даже на небольшой высоте (гимнастическая скамейка). Все задания, предлагаемые таким детям, требуют, как правило, кроме словесного объяснения еще и показа. По уровню развития физических

качеств имбецилы также уступают нормально развивающимся школьникам. По показателям силы, быстроты, выносливости, гибкости, точности и статического равновесия дети с нарушениями интеллекта отстают от своих сверстников на 2 - 3 года.

Физические качества, не связанные с гибкостью, выносливостью, развиваются с ростом ребенка и приближаются к норме. Навыки, связанные с точностью, быстротой, равновесием, силой, у детей с нарушением интеллекта формируются медленнее, чем у сверстников с нормальным интеллектуальным и физическим развитием, а сформировавшись, не всегда прочны.

Уровень развития физических качеств тесно связан со степенью умственной работоспособности. Занятия плаванием активизируют функции всего организма, усиливают процессы дыхания, кровообращения, улучшают аппетит, нормализуют сон.

Цель: формирование у обучающихся с ОВЗ осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, создание условий для обеспечения социальной адаптации обучающихся, самореализации и самоутверждения их в социуме.

Основные задачи программы:

обучающие:

- обучить основным техникам плавания;
- ознакомить с правилами безопасности на воде;
- привить стойкие гигиенические навыки;

развивающие:

- способствовать интеллектуальному и духовно-нравственному развитию;
- способствовать развитию познавательной активности;
- способствовать развитию двигательных умений и навыков.
- психофизических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации;
- способствовать укреплению здоровья и закаливанию организма обучающихся.

воспитательные:

- способствовать воспитанию чувства коллективизма, освоению стандартов культуры общения;

- способствовать воспитанию самообладания и силы воли;
- корректировать отклонения в поведении.

Программа адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения.

Форма и режим занятий

Форма обучения – очная.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Режим занятий:

Учебная нагрузка составляет 6 академических часов в неделю: 2 занятия в воде и 1 занятие на «суше».

Возраст занимающихся

В реализации программы участвуют дети **9-15 лет**.

Сроки реализации программы.

Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время и рассчитана на 312 учебных часов: 234 часа (39 недель) учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях образовательного учреждения и дополнительно 78 часов (13 недель) – самостоятельной работы по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха в каникулярное время.

Этап подготовки	Возраст занимающихся	Мин.количество занимающихся в группе	Мах кол-во занимающихся в группе	Количество часов в неделю	Требования к освоению программы
СО	7-17	15	25	4-6	положительная динамика развития физических качеств

Обучение проводится по следующим этапам:

- 1) освоение с водой;
- 2) кроль на груди и на спине;
- 3) дельфин и брасс;
- 4) прикладное плавание.

Способами определения результативности реализации программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 2 раза в год.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.
- открытые занятия для родителей;
- спортивные развлечения и мероприятия на воде.

По окончании каждого этапа проводятся контрольные нормативы. Наиболее перспективные дети привлекаются в спортивные группы. Необходимым условием для реализации данной программы является соответствие нормативным требованиям основных показателей состояния бассейна (отопление, вентиляция, температура воды и воздуха, качество воды), а также санитарное состояние помещений.

Методы обучения: беседа, объяснение, показ педагогом приемов исполнения, тренировочные упражнения.

Материально-техническая обеспеченность.

Для организации занятий необходим следующий инвентарь: плавательные доски, мячи, тонущие предметы, игрушки, дорожка, спасательные круги, шест трехметровый, градусник, секундомер, настенные часы, гимнастические скамейки.

Ожидаемый результат:

повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Примерный годовой план-график распределения учебных часов

месяц	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	итого
Теоретическая подготовка	2	2	0	2	2	0	2	2	2				14
Общая физическая подготовка	8	9	8	9	8	8	5	5	8				68
Специальная физическая подготовка	8	9	8	9	8	8	9	9	8				76
Тактико – техническая подготовка	6	8	8	8	6	8	10	10	6				72
Контрольные испытания	2	0	0	0	0	0	0	0	2				4
Самостоятельная работа										26	26	26	78
Всего	26	28	24	28	26	24	26	26	26	26	26	26	312

месяц	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	итого
Теоретическая подготовка		1			1		1	1	1				5
Общая физическая подготовка	3	3	3	3	2	2	3	3	2				24
Специальная физическая подготовка	6	7	7	7	4	7	6	6	6				56
Тактико – техническая подготовка	6	7	7	9	4	6	6	7	6				58
Контрольные испытания	2								2				4
Самостоятельная работа					6	1			1	17	18	18	61
Всего	17	18	17	19	17	16	16	17	18	17	18	18	208

Учебно-тематический план

№п/п	Наименование разделов	Всего (ч)	Количество часов		Формы аттестации / контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие План работы объединения. Инструктаж по технике безопасности	2	2		Устный опрос
2.	Освоение с водой	34		34	Практическое выполнение
3.	Кроль на груди	47	3	44	Практическое выполнение
4.	Кроль на спине	47	3	44	Практическое

					выполнение
5.	Дельфин и брасс	50	3	47	Практическое выполнение
6.	Прикладное плавание	50	3	47	Практическое выполнение
7.	Проверка плавательной подготовки	4		4	Практическое выполнение
8.	Всего	234	14	220	

№п/п	Наименование разделов	практика	теория	Формы аттестации / контроля
1.	Вводное занятие План работы объединения. Инструктаж по технике безопасности	2	1	Устный опрос
2.	Освоение с водой	25		Практическое выполнение
3.	Кроль на груди	28	1	Практическое выполнение
4.	Кроль на спине	28	1	Практическое выполнение
5.	Дельфин и брасс	28	1	Практическое выполнение
6.	Прикладное плавание	28	1	Практическое выполнение
7.	Проверка плавательной подготовки	5		Практическое выполнение
8.	Самостоятельная работа			61
9.	Всего	144	5	210

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание программы

№п/п	Тема (теоретические вопросы и виды практической деятельности)	Базовые понятия
1.	Вводное занятие.	
1.1	Техника безопасности на занятиях. Правила поведения на воде. Правила личной гигиены. Значение плавания в жизни человека.	Гигиена. Здоровый образ жизни.
2.	Освоение с водой	
2.1	Свойства воды. Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, с различными движениями рук. Умывание, открывание глаз под водой. Погружения в воду. Лежание на воде: «звездочка» на груди и на спине, «стрелочка» на груди и на спине, «поплавок». Скольжения на груди и на спине. Дыхательные упражнения: приседания с задержкой дыхания, выдох-вдох в ходьбе, выпрыгивания из воды, сед на дно. Изучение дыхания с поворотом головы на вдох. Соскок с бортика ногами вниз. Игры на освоение передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик», «Карусели», «Лягушата» и др. Игры для ознакомления со свойствами воды: «Солнышко и дождик», «Лодочки», «Волны на море». Игры на освоение навыка скольжения: «Лодки плывут», «Стрела». Тестирование (контрольные упражнения).	Плавучесть. Группировка. Скольжение. Вдох. Выдох
3.	Кроль на груди	

3.1	<p>Понятие о способе плавания кроль на груди. Движения ногами сидя на бортике, держась за поручни. Плавание с помощью ног с доской. Плавание с помощью ног с различным положением рук. Согласование дыхания и движений ног. Движение руками у опоры, в ходьбе. Плавание с помощью рук с доской. Скольжение на груди с выполнением гребков руками. Согласование движений рук и дыхания. Согласование движений рук, ног и дыхания. Плавание способом кроль в полной координации. Игры: «Тюлени», «Байдарки». Тестирование (контрольные упражнения).</p>	Ритмичность работы ног. Гребок. Кроль на груди.
4.	Кроль на спине.	
4.1	<p>Понятие о способе плавания кроль на спине. Движения ногами на бортике. Плавание с помощью ног с опорой и без опоры с различным положением рук. Плавание с помощью рук с доской. Скольжение на спине с выполнением гребков руками. Согласование движений рук и ног. Плавание в полной координации. Игры: «Буксир», «Торпеда», «Перевези игрушку». Тестирование (контрольные упражнения).</p>	Положение тела. Ритмичность работы ног. Гребок. Кроль на спине.
5.	Плавание с помощью ног способами дельфин и брасс.	
5.1	<p>Понятие о способах плавания дельфин и брасс. Работа ног, держась руками за поручни. Изучение техники работы ног способом баттерфляй. Изучение движений рук способом баттерфляй. Согласование движений рук и ног способом баттерфляй. Изучение техники движения ног способом брасс. Согласование выполнения вдоха с движением ног способом брасс. Плавание с помощью ног способом брасс с доской. Изучение движений рук способом брасс. Плавание при помощи рук способом брасс. Согласование движений рук способом брасс и дыхания. Плавание способом брасс в полной координации. Игры: «Лягушата», «Русалочка», «Тюлени», «Винт». Тестирование (контрольные упражнения).</p>	Волна. Брасс. Дельфин
6.	Прикладное плавание	
6.1	<p>Понятие о прикладном плавании. Нырание с движениями ногами, ныряние с движениями ногами и руками, ныряние на боку. Плавание на боку. Плавание «Собачкой». Доставка предметов со дна. Тестирование (контрольные упражнения).</p>	Прикладное плавание. Нырание.

Предполагаемый результат

Темы	Знания, умения, навыки	Формы отслеживания
Вводное занятие.	Правила поведения в бассейне и на открытых водоемах. Правила личной гигиены.	Беседа. Опрос.
Освоение с водой.	Свойства воды. «Звездочка»	Беседа. Практическое

	на груди и на спине. «Стрелочка» на груди и на спине. «Поплавок»	выполнение.
Кроль на груди.	Понятие о способе плавания кроль на груди. Плавание с помощью ног. Плавание в полной координации.	Беседа. Практическое выполнение.
Кроль на спине.	Понятие о способе плавания кроль на спине. Плавание с помощью ног. Плавание в полной координации.	Беседа. Практическое выполнение.
Дельфин и брасс.	Понятие о способах плавания дельфин и брасс. Плавание с помощью ног волной. Плавание способом дельфин в полной координации. Плавание с помощью ног способом брасс. Плавание способом брасс в полной координации.	Беседа. Практическое выполнение.
Прикладное плавание.	Понятие о прикладном плавании. Нырание с движениями ногами и руками. Плавание способом «Собачка». Достать предмет со дна.	Беседа. Практическое выполнение.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА СУШЕ

Общие понятия

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм

спортсмена с некоторым учетом специфики плавания и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы,
- быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го года - до 30 мин в чередовании с ходьбой.
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

Средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки, упражнения на суше, применяющиеся для развития гибкости и ловкости, описаны в соответствующих разделах.

Упражнения на расслабление.

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Упражнения с мячами эффективны, когда внимание занимающихся акцентируется на необходимости полностью расслабить мышцы рук после броска.

Комплекс упражнений на расслабление, разработанный И.Ловицкой, включает следующие приемы: вначале используются упражнения, при выполнении которых мышцы усиленно напрягаются, затем степень напряжения уменьшается до ясного ощущения тяжести удерживаемой части тела, после чего осуществляется полное расслабление мышц, сочетающееся с «падением» этой части тела под воздействием ее тяжести. На следующей ступени обучения расслаблению мышц используют упражнения, в которых переход от усиленно напряженных мышц к их расслаблению осуществляется постепенно. На завершающей ступени переходят к более сложным упражнениям на расслабление мышц, в которых произвольное расслабление одних мышц сочетается с одновременным произвольным напряжением других мышц.

Акробатические упражнения

Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед.

Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Подвижные и спортивные игры

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа:

«Борьба в квадратах», «Охрана поребежья», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч»,

«Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча

по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ

Кроль на груди

- Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
- Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
- И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.
- Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
- То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.
- Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.

- То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
- То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
- То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.
- Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание -коснуться пальцами поплавка или ягодиц).
- Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
- То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
- Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.
- То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.
- Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - то же другой и т.д.
- Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
- То же, но с движениями ног дельфином.
- Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
- То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
- Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
- Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
- Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
- Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двух ударной.
- Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
- Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Кроль на спине

- Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
- Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.
- Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.

- Нырание в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
- Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавок между бедрами.
- То же с лопаточками.
- Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнута длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
- Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
- Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).
- Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).
- Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).
- Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
- Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
- Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
- Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.
- Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
- Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
- Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
- Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
- Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
- Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Брасс

- Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.
- То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- Нырание на 10-12 м ногами брассом, руки вытянуты вперед, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.
- Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.
- Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.
- Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
- Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
- Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

- Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
- Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
- Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
- Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.
- Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
- Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.
- Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.
- Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
- Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
- Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
- Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.
- Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
- Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.
- Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.
- Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

Дельфин

- Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.
- Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.
- То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.
- Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
- с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.
- Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.
- И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.
- И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой

руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.

- Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
- То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.
- Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
- Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.
- Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).
- Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором - в конце гребка руками.
- Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.
- Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
- Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.
- Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
- Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двухударной слитной координации.
- Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.
- То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.
- Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.
- Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.
- Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.
- Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.
- То же, но с касанием кистями бедер.
- Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.
- дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
- Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Старт с тумбочки и из воды.

- Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками - постараться прыгнуть и проскользнуть как можно дальше.
- То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.
- То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.
- То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.
- Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.
- Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.
- Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.
- Стартовый прыжок с поворотом тела на 90° относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.
- Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.
- Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).
- Стартовый прыжок с акцентом на: а) быстрое выполнение подготовительных движений; б) быстрое выполнение отталкивания; в) дальность прыжка.
- Прохождение отрезка 15 м со старта под команду с фиксацией времени (по голове пловца на 15-метровом створе).

Повороты

- Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки на одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия.
- Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами).
- Выполнение поворота в обе стороны.
- Два вращения с постановкой ног на стенку.
- Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.
- Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).
- Проплавание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.
- Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

ПЛАН КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ПЛАВАНИЮ

Учебно-тренировочного занятия по разделу «ПЛАВАНИЕ»

Тема: Техника спортивного плавания способом кроль на груди

Задачи:

- Разучить технику кроль на груди;
- Развивать выносливость в процессе свободного плавания;
- Укреплять функцию дыхания;

Место проведения: бассейн

Продолжительность – 90 мин

№ п\п	Содержание учебного материала	Доз-ка	ОМУ
I. Подготовительная часть	1. Построение, беседа по технике безопасности, постановка задач урока.	20 мин	Проверка присутствующих по журналу, инструктаж по ТБ и ПБ. Особое внимание уделить упражнениям – движение ногами и руками как при плавании кролем и «Мельница» (руки прямые)
	2. ОФП на суше.	6р	
	1. Стойка с поднятыми вверх руками – соединить кисти рук, потянуться вверх;	4р	
	2. Ноги на ширине плеч, наклоны вперед, до пола.	6р	
	3. Ноги на ширине плеч, руки за головой, повороты туловища вправо-влево.	10р	
	4. Приседания, стопы расположены параллельно, руки на пояс;	5*6	
	5. Сесть, опереться руками сзади, ноги прямые, носки натянуть – имитация движений ногами, как при плавании кролем.	10*10	
	6. «Мельница» О.С., одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Из этого положения круговые движения руками вперед-назад, медленно и быстро		
II. Основная часть	1. Разучить технику способом кроль на груди: 1.1. Обучить правильному дыханию, горизонтальному положению тела в воде и скольжению Подводящие упражнения: На дыхание: 1) из положения стоя наклонившись вперед, лицо опущено в воду, повернуть голову в сторону, сделать вдох через рот, вернуть голову в И.П. – выдох через рот и нос.	65 мин 5 р 5р	Выдох в воду должен быть плавным и сильным, вдох – быстрым и глубоким. Обратить внимание на положение тела. Отталкиваться от бортика энергично и быстро. Сохранять положение рук и тела до снижения проскальзывания. Упражнения выполнять за

	<p>2) из положения стоя наклонившись вперед, подбородок касается воды – вдох через открытый рот, опустить лицо в воду до линии бровей – выдох через рот и нос;</p> <p>На формирование навыка горизонтального положения тела в воде и скольжение:</p> <p>1) скольжение на груди: стоя спиной к бортику, подняв руки вверх, соединив кисти, голова между руками сделать вдох, задержать дыхание, присесть и чуть-чуть толкнувшись ногами от бортика, лечь на воду и задержаться в горизонтальном положении;</p> <p>2) скольжение на груди с помощью движений ногами кролем, руки вытянуть вперед;</p> <p>3) скольжение на груди, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру;</p> <p>4) скольжение на груди, когда две руки впереди</p> <p>2. Развивать выносливость:</p> <p>Свободное плавание произвольным способом непрерывно.</p>	<p>10р</p> <p>2х25м</p> <p>2х25м</p> <p>2х25м</p> <p>4 х25м</p>	<p>счет непрерывных попеременных движений ногами кролем.</p> <p>Сохранять положение тела в вытянутом положении</p> <p>Обратить внимание на дыхание в процессе плавания, положение тела в горизонтальном положении.</p>
<p>III. Заключительная часть</p>	<p>Построение группы.</p>	<p>5мин</p>	<p>Выход из бассейна, уборка инвентаря, оценить работу учащихся.</p>

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитание в широком смысле слова – это процесс систематического и целенаправленного воздействия на духовное и физическое развитие личности. В русском языке есть и более узкое понимание воспитания – это привитие навыков поведения, сформированных семьей, школой, средой, в которой проживает и тренируется воспитанник.

Деятельность воспитателя должна быть ориентирована на оптимальное объединение методов убеждения, методов приучения и методов поручения.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Методы приучения ориентированы на соблюдение заданных норм и правил, выражающих

социально обязательные требования. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя.

Метод поручения заключается в постановке спортсмену срочных и долгосрочных заданий, которые относятся как к процессу тренировки, так и к вне тренировочной деятельности.

Воспитательная работа должна носить системный характер. Для этого тренер составляет план воспитательной работы, основными средствами и формами К основным средствам воспитательной работы относятся упражнения, природные и гигиенические факторы, целью которых является воспитание потребности у детей в здоровом образе жизни. Учебно-тренировочный процесс направлен на овладение детьми знаниями, двигательными умениями и навыками, развитие двигательных (мышечная сила и быстрота) и психических (ощущения, восприятия, внимание, память на движение и т.д.) способностей для укрепления физического здоровья и достижения спортивного мастерства.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Самостоятельная работа один из важнейших режимных моментов в тренировочном процессе баскетболистов и предполагает самостоятельную тренировку по разработанному тренером плану выполнения домашнего задания.

Цель и задачи самостоятельной работы.

Цель самостоятельной работы:

Привитие спортсменам навыков самообразовательной работы по планированию, усвоению, закреплению, контролю и оценке полученных знаний. Соблюдение непрерывности тренировочного процесса.

Задачи самостоятельной работы: способствовать усвоению программы; формировать навыки самостоятельной работы; развивать познавательные возможности; формировать личностные качества.

Организация самостоятельной работы.

Режим самостоятельной работы. Тренировочные занятия в форме самостоятельной работы проводятся в соответствии с этапом спортивной подготовки. Продолжительность тренировочного занятия должна составлять не менее 60 мин. Неукоснительно должна соблюдаться и техника безопасности. Неукоснительно соблюдать технику выполнения и следовать всем указаниям тренера.

Формы самостоятельной работы

- тренировочное занятие
- просмотр видеоматериалов
- анкетирование, тестирование

- изучение теоретического материала (правила вида спорта , инструкции по заполнению протокола). Занятия переносятся из очного формата, в условиях спортивной школы в формат с применением дистанционных технологий. Электронное обучение с применением дистанционных технологий осуществляется в период каникул, карантинных мероприятий, командирования тренеров-преподавателей (сборы, курсы, соревнования), отпуск. Для организации дистанционного обучения тренером-преподавателем создается медиатека видеороликов практических заданий, упражнений , изучения теоретического материала, контрольных заданий и отсылается в электронном виде через различные социальные сети: Сайт МБУДО ДЮСШ № 2 г.Донецка <http://sportschool2.ucoz.net>; WhatsApp, VK,OK; Youtube.com.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

1. Общие требования

1.1. К занятиям адаптивной физической культурой допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.3. При проведении занятий по адаптивной физической культуре возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также выполнение упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования матов;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах;
- травмы при неправильном выполнении упражнений, падения ушибы при беге, подвижных играх.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой

2.2. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров, исправность другого спортивного оборудования /мячей для фитнеса, теннисных столов, и т.д/

2.3. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Не выполнять спортивных упражнений на тренажерах и с использованием спортивного оборудования без тренера-преподавателя.

3.2. Не бегать, не толкаться, соблюдать дисциплину на занятии.

3.3. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.4. Использовать спортивные снаряды только по назначению.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Снять спортивную обувь и спортивный костюм.

5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

5.3. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место

5.4. Проветрить спортивный зал

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Основными критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения тренировок, положительная динамика развития физических качеств обучающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для тренировок.

Тестирование

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг	Бросок набивного мяча 1 кг
	Челночный бег 3 x 10 м	Челночный бег 3 x 10 м
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	Выкрут прямых рук вперед-назад
	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении

Список литературы

1. Авдиенко В.Б. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / В.Б. Авдиенко, И.П. Волков 2015. -233с.
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. Т.2: / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2016. – 448 с.
3. 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, 2016. – 344 с.
4. Семенов Ю.А. Навык плавания - каждому / Ю.А. Семенов – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 144 с.
5. 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, 2016. – 58 с.

6. 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», 2013. – 480 с.
7. Царик А.В. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование / авт.- сост. А.В. Царик; под общ. ред. П.А. Рожкова. – М.: Советский спорт, 2013. – 1272 с.
8. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Л.В. Шапкова.- М.: Советский спорт, 2017. – 608 с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия», <http://www.infosport.ru>
2. Российская Спортивная Энциклопедия, <http://www.libsport.ru/>
3. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" . <http://www.teoriya.ru/journals/>
4. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
5. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
6. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
7. Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>
8. Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта, <http://lib.sportedu.ru/>
10. Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры, <http://www.sibsport.ru>
11. Наука о тренерской работе (Abstracts), <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>
12. Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>
13. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf
14. Министерство спорта РФ, <http://mon.gov>

