

Управление образования Альметьевского муниципального района
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детско-юношеского творчества»

Принята на заседании
методического совета
от 30 ноября 2016 г.
Протокол № 2



«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «ЦДЮТ»
С.Е.Шайхатарова
_____ 2016 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Шаги к здоровью»**

Возраст обучающихся - 7 – 14 лет
Срок реализации - 3 года

Составитель:
Архипов В.И.,
педагог дополнительного образования

г. Альметьевск 2016 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основании Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 23.12.2012 г., приказа Министерства образования науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013 г. № 1008 типовой программы для учреждений физкультурно-спортивной направленности «Образовательная программа по АФК. Плавание».

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по АФК с учетом специфических особенностей занимающихся.

Программа по плаванию реализует направления адаптивного спорта. Данное отделение организовано как внеклассные занятия в группах АФК для детей и подростков с ограниченными возможностями в интеллектуальной, поражением опорно - двигательного аппарата, зрением и по слуху.

Новизна и актуальность программы в том, что в Альметьевском муниципальном районе 619 детей с ограничениями физического здоровья, МБУ ДО «ЦДЮТ» занимаются более 40 детей с ограниченными возможностями здоровья. До настоящего времени в Альметьевском муниципальном районе не было учреждения, реализующего программу по адаптивному спорту в системе дополнительного образования вне школьного учреждения, занимающегося пропагандой здорового образа жизни, организация досуга детей с ограниченными возможностями здоровья. Поэтому данная программа является экспериментальной и не должна рассматриваться как возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса по плаванию.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки в зависимости от возраста, физической подготовки и особенностей занимающихся.

1. Нормативная часть учебной программы

1.1. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы.

Программа рассчитана на первый год обучения (от 7 до 9 лет). Содержание ее весьма разнообразно. С одной стороны она включает в себя тренировочные занятия, направленные на повышение уровня общего физкультурного образования детей; достижение гармоничности в физическом развитии, ориентация детей на занятия определенным видом спорта или развитие физических качеств и двигательных навыков, характерных для будущей профессии (с учетом индивидуальных особенностей физического развития)), с другой - рекреационные, которые проводятся с целью восстановления сил, разгрузки и переключения детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья на другие виды деятельности, интересный досуг и общение, создает благоприятные условия для развития личности. Для реализации этих условий АФК представляет самый широкий арсенал физических упражнений и форм занятий.

При формировании учебных групп из детей одного возраста учитывается уровень их плавательной подготовленности. Подготовленность новичков определяется по степени владения навыками плавания:

Многолетняя подготовка занимающихся всех групп АФК по плаванию разделяется на четыре этапа:

1. Спортивно-оздоровительный (СО), предполагает привлечение максимально возможного количества детей с отклонениями в развитии или состоянии здоровья и инвалидов к систематическим занятиям по плаванию, для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств.

В случае выявления в группе наиболее перспективных занимающихся возможна комплектация групп начальной подготовки.

2. Этап начальной подготовки (НП) предусматривает начало спортивной специализации занимающихся.

Зачисляются учащиеся обучающиеся на домашнем обучении, желающие заниматься плаванием и прошедшие подготовку не менее года в группах СО. Возможно включение в состав группы нормально развивающихся школьников для повышения эффективности дополнительного физкультурного образования.

3. Учебно-тренировочный этап (УТ) предусматривает повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и требованиям по плаванию; в индивидуальных случаях предусматривает привлечение перспективных спортсменов к специализированной подготовке для достижения ими высоких

стабильных результатов, позволяющих выступать на соревнованиях; профилактику вредных привычек и правонарушений.

Группы формируются прошедшие необходимую подготовку не менее года и наличии соответствующих заключений медицинских работников.

4. Этап спортивного совершенствования (СС) предполагает развитие спорта высших достижений, привлечение перспективных спортсменов к специализированной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих успешно выступать на соревнованиях. Зачисляются спортсмены, достигшие спортивных результатов по плаванию. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста или стабильности спортивных показателей.

1.2. Основные задачи

«Центр детско-юношеского творчества» являясь учреждением дополнительного образования, призвано способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов.

Адаптивный спорт для лиц с ограниченными возможностями здоровья не только способствует физическому развитию и совершенствованию занимающихся, но и позволяет им приобрести ценный социальный опыт: общения, выполнения различных ролей и функций, положительных эмоций, т.е. направление их социализации, интеграции в общество здоровых детей и подростков.

Изложенный в программе материал предполагает решение следующих задач:

1. Привлечение всех возможных средств и методов АФК и С для:

- коррекции, имеющегося у детей дефекта,
- выработки необходимых компенсаций,
- профилактики сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;

2. Обеспечение социальной интеграции.

3. Традиционные для физической культуры и спорта образовательные, воспитательные и оздоровительно - развивающие задачи:

- Обучение знаниям, умениям и навыкам по плаванию,
- Содействие физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся,
- Воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов,
- Обучение технике по плаванию, подготовка квалифицированных юных спортсменов.

1.3. Режим работы

Многолетняя подготовка занимающихся в МБУ ДО «ЦДЮТ» рассчитана на 10 лет работы и предусматривает определенные требования к занимающимся по плаванию в соответствии с этапом подготовки.

- Учебные группы АФК по плаванию комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями, учетом возраста с разницей в пределах 3-5 лет для занимающихся:

- Младший школьный возраст – 7-9 лет.

Подготовка спортсменов делится на несколько этапов:

- спортивно-оздоровительный, который может длиться весь период занятий в учреждении;

- начальной подготовки с продолжительностью 2-3- года;

- учебно-тренировочный с продолжительностью от 5 лет и более;

- спортивного совершенствования с продолжительностью от 3-х лет и более.

Максимальный состав занимающихся в группах по обучению плаванию 5 человек в группе.

Занятия проводятся по расписанию 2 раза (1й год обучения)

Критерии оценки деятельности отделения АФК:

- Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий.

- Динамика индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки) и основных физических качеств занимающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности).

- Уровень освоения навыков гигиены, самоконтроля, бытового самообслуживания, общения с окружающими.

- На этапе начальной подготовки- уровень освоения основ техники стиля плавания.

Перевод в группы НП осуществляется на основании результатов тестирования (уровень освоения элементов техники в избранном виде спорта и допуска врача).

Для ФО этапа программный материал для практических занятий представлен в форме тренировочных занятий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на развитие, как отдельных физических качеств, так и совершенствование навыков и умений.

Физкультурно-оздоровительный этап реализует спортивно-оздоровительное направление (с перспективой перевода на этап начальной подготовки).

Определение цели, задач и содержания программы основываются на таких важнейших принципах как

- единство диагностики и коррекции (организация занятий с учетом возраста, состояния сохранных функций для того, чтобы не навредить и выявить потенциальные возможности ребенка, определить и контролировать оптимальный путь развития);
- принцип дифференциации и индивидуализации (формирование групп детей сходных по возрасту, клинике основного дефекта); принципа учета возрастных особенностей (поскольку динамика развития психических и физических способностей сугубо индивидуальна, важно не пропустить и максимально использовать сенситивные периоды для развития (таб.1) и личностного роста, при построении программы, рассчитанной на несколько лет) и др.

Цель: способствовать созданию всесторонней готовности детей с отклонением в состоянии здоровья, включая инвалидов, к жизни; совершенствованию и гармонизации всех сторон и свойств индивида с отклонениями в состоянии здоровья (физических, интеллектуальных, эмоционально-волевых, эстетических, этических и др.) с помощью физических упражнений, естественно - средовых и гигиенических факторов.

Наполняемость групп ОФП – 5 человек (против 15 человек для групп нормально развивающихся школьников) соответственно возрасту, состоянию здоровья, физической подготовленности, интересам, по принципу: чем меньше функциональные возможности занимающихся и объединение в одну группу занимающихся, имеющих разные по тяжести поражения, тем меньше занимающихся должно быть у тренера- преподавателя.

Максимальная недельная нагрузка и продолжительность одного занятия.

Занятия в группах и секциях проводятся во внеурочное время не реже двух раз в неделю по расписанию, утвержденному директором МБУ ДО «ЦДЮТ». Продолжительность каждого занятия не превышает 60-90 минут (два академических часа), она может быть изменена по медицинским показаниям и в связи с подготовкой к проведению внутригрупповых и межгрупповых соревнований, товарищеских встреч по отдельным видам спорта с детьми из других организаций, проведение физкультурных праздников и спортивных вечеров, туристских и оздоровительных мероприятий.

Учреждение организует работу с занимающимися в течении всего учебного года. Во время летних каникул возможен выезд в спортивно-оздоровительный лагерь.

Основными формами тренировок являются:

- тестирование и медицинский контроль;
- медико-восстановительные мероприятия проводятся в соответствии с графиком и правилами медицинского учреждения к которому закреплен ребенок ;
- групповые занятия ОФП с элементами спорта, теоретические занятия;
- участие в спортивных праздниках, районных и общегородских встречах, участие в соревнованиях для детей с ограниченными возможностями только при разрешении врача.

Физкультурно-оздоровительный (ФО) с элементами спорта, который длится весь период занятий в учреждении. Он предполагает привлечение максимально возможного количества детей с отклонениями в развитии или состоянии здоровья и инвалидов к систематическим занятиям плаванием, легкой атлетикой, настольного тенниса, лыжным гонкам для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств.

В случае выявления в группе наиболее перспективных занимающихся возможна комплектация групп начальной подготовки с дальнейшей тренировкой по спортивной направленности (учебно-тренировочные группы и спортивного совершенствования).

Этап начальной подготовки (НП), предусматривает в дополнении к задачам ФО этапа начало спортивной специализации занимающихся.

Критерии оценки деятельности отделения АФК:

- Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий.
- Динамика индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки) и основных физических качеств занимающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности).
- Уровень освоения навыков гигиены, самоконтроля, бытового самообслуживания, общения с окружающими.
- На этапе начальной подготовки- уровень освоения основ техники стиля плавания.

Перевод в группы НП осуществляется на основании результатов тестирования (уровень освоения элементов техники в избранном виде спорта и допуска врача).

Для ФО этапа программный материал для практических занятий представлен в форме тренировочных занятий, сгруппированных в отдельные

блоки по принципу их преимущественной направленности на развитие, как отдельных физических качеств, так и совершенствование навыков и умений.

Физкультурно-оздоровительный этап реализует спортивно-оздоровительное направление (с перспективой перевода на этап начальной подготовки).

Организация учебно-тренировочного процесса детей с ограниченными возможностями.

Общая физическая подготовка с элементами видов спорта- представляет собой процесс развития физических качеств и двигательных навыков, не только неспецифичных для избранных видов спорта, но и обуславливающих спортивный успех в будущем и использование упражнений целенаправленного развития двигательных способностей, специфичных для избранных видов спорта (отдельные элементы специальной физической подготовки).

Тренировочные занятия проводятся по общепринятой схеме. Каждое условно делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части объяснение основных задач и содержание занятия, ОРУ, подготовка организма занимающихся к нагрузкам в основной части.

В основной части занятия выполняют, изучают или совершенствуют:

- Для групп ОФП с преимущественным обучением плаванию: технику плавания (выполнение подготовительных упражнений для освоения с водой, упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и т.д.);

В заключительной части занятия проводятся упражнения приводящие все системы организма на исходный уровень (упражнения на координацию, на расслабление и т.д.); занимающиеся убирают инвентарь, подводятся итоги занятия.

Содержание занятий зависит от состава группы, степени физической и технической подготовленности занимающихся, оно изменяется в зависимости от задач периода и этапа тренировок.

Методические особенности построения занятий с детьми с ограниченными возможностями.

Необходимо учитывать тот факт, что организационные мероприятия для подготовки к занятиям в чаше бассейна не менее 10 минут и т.д.

Продолжительность занятий зависит от нарушения физического и (или) психического состояния здоровья. Чем более выраженное поражение, тем меньше нагрузка и больше времени на освоение определенного упражнения, в связи с чем поурочный план занятий составляется только после зачисления

детей и может изменяться в течении всего учебного года (т.е. не начинать изучение другого упражнения без усвоения предыдущего и т.п.).

Учитывая то, что психические процессы у умственно отсталых выражаются в слабости закрепления новых условно-рефлекторных связей, следует учитывать, что при обучении детей с данными нарушениями требуется многократное повторение и время затрачивается на изучение большее, чем для нормально развивающихся школьников. Упражнения на развитие ФК распределяются в следующей последовательности: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости. Упражнения с большой нагрузкой и вызывающие сильные эмоции рекомендуется давать в конце основной части и т.п.

В процессе занятий с детьми с нарушением зрения особое место занимают такие методы обучения, как словесный метод: при описании и повествовании тренер сообщает занимающимся предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях, использование на занятиях звуковые сигналы; метод наглядности реализуется посредством осязания (пальцевым, ладонным и кистевым методами); метод показа; метод мышечно-двигательного чувства; метод звуковой демонстрации; метод дистанционного управления; метод стимулирования двигательной активности и т.д.

Для решения поставленных задач тренировки применяются различные средства, в том числе спортивные игры, легкоатлетические упражнения, занятия на тренажерах и т.д. Применение в тренировке упражнений из разных видов спорта делает занятия более интенсивными и эмоциональными и позволяет правильнее решать задачи повышения всесторонней физической подготовленности детей с ограниченными возможностями и выявлять наиболее перспективных для дальнейшего спортивного роста.

Организация спортивно – оздоровительного лагеря для детей с ограниченными возможностями здоровья играет большую роль в физкультурно-оздоровительной подготовке и решает социально-интегративную функцию.

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков и юношей, но соревновательная деятельность в чистом виде для детей с ограниченными возможностями в большинстве случаев не доступна, но использование соревновательных элементов крайне необходимо для поддержания интереса и стимула активно тренироваться. Огромное значение имеет участие в спортивных праздниках и т.п. мероприятиях.

Учебно-тематический план на 1 год обучения

Задачи:

1. Обучать технике плавания способами кролем на груди, кроль на спине.
2. Способствовать развитию физических качеств.
3. Воспитывать интерес и потребности к занятиям физическими упражнениями, пропаганда ЗОЖ.
4. Ознакомить с правилами поведения в бассейне и техникой безопасности;

№	Наименование темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	<i>Общеразвивающие и специальные физические упражнения</i>	20	1	19
3.	<i>Упражнения для освоения с водой</i>	14	1	13
4.	Техника плавания кроль на груди, кроль на спине.	76	2	74
5.	Игры и развлечения на воде	28	2	26
6.	Прием контрольных нормативов	4	1	3
	ИТОГО:	144	9	135

Содержание программы.

1. Вводное занятие – 2 часа

Тема №1 Правила поведения в бассейне.

Порядок прибытия на занятия, первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне.

Тема №2 Меры безопасности в бассейне.

Передвижение в бассейне шагом. Поведение в бассейне до начала занятий по плаванию и после окончания занятий. Пользование электрофенами для сушки волос.

Тема №3 Личная гигиена пловца.

Требования к одежде пловца. Наличие принадлежностей и порядок помывки в душе до начала и после окончания занятий. Гигиенические требования к

пловцам в бассейне.

Тема №4 Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья детей.

Требования к закаливанию организма на занятиях по плаванию. Элементы закаливания в домашних условиях. Совершенствование иммунной системы человека важный фактор предупреждения простудных заболеваний. Влияние плавания на развитие и совершенствование сердечно - сосудистой, дыхательной и др. систем организма.

2. Общеразвивающие и специальные физические упражнения – 20 часов.

К основным средствам обучения плаванию относятся общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения. Подготовительные упражнения способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыка плавания и овладения отдельными элементами техники.

3. Упражнения для освоения с водой - 14 часов

Упражнения для освоения в воде выполняются в течение 10-12 занятий. Выполняя их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и принимать правильное положение пловца на воде ("Стрела"), делать выдох в воду, скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела. Большинство упражнений выполняется с задержкой дыхания на вдохе.

Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды.

Передвижение в воде по дну шагом, бегом, грудью, спиной, левым и правым боком вперед, передвижение в воде с выполнением руками гребковых движений.

4. Техника плавания кроль на груди, кроль на спине – 76 часа

Основание техники плавания кролем на груди:

- ✓ техника работы ног;
- ✓ техника работы рук;
- ✓ техника выполнения дыхания;
- ✓ техника согласования ног со вторым типом дыхания;
- ✓ техника согласования работы ног и рук;
- ✓ техника согласования работы ног, рук и дыхания.

Основание техники плавания кролем на спине:

- ✓ техника работы ног;
- ✓ техника работы рук;
- ✓ техника выполнения дыхания;
- ✓ техника согласования ног со вторым типом дыхания;

- ✓ техника согласования работы ног и рук;
- ✓ техника согласования работы ног, рук и дыхания

5. Игры и развлечения – 28 часов

Игры занимает особое место в развитии ребенка школьного возраста. Игры способствуют закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и самое главное, благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей. Сознательное и активное отношение детей к упражнениям и играм имеет большое значение для достижения положительных результатов при обучении плаванию.

6. Прием контрольных нормативов – 4 часов

В воде:

- ✓ упражнение «звездочка» на груди;
- ✓ упражнение «звездочка» на спине;
- ✓ «торпеда на груди» - скольжение на груди с движением ног кролем;
- ✓ «торпеда на спине» - скольжение на спине с движением ног кролем;
- ✓ проплывание кролем на груди дистанции 25м;
- ✓ проплывание кролем на спине дистанции 25м;

В результате первого года обучения воспитанники должны:

Знать:

- правила личной гигиены;
- технику безопасности на воде.

Уметь:

- самостоятельно входить и выходить из воды;
- самостоятельно выполнять упражнения в воде (лежать на поверхности воды, всплывать, скользить);
- выполнять второй тип дыхания;
- осваивать технику работы рук и ног в кроле на груди;
- осваивать технику работы рук и ног в кроле на спине;
- плыть облегченным видом - стиль кроль.

Учебно-тематический план на 2 год обучения

Задачи:

1. Обучать технике плавания способом брасс.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на груди, кролем на спине.
3. Способствовать развитию двигательных навыков.
4. Воспитывать дисциплинированность, самостоятельность при выполнении упражнений.

№	Наименование темы	Количество часов		
		Общее	Практика	Теория
1.	Вводное занятие	2		2
2.	ОФП и СФП подготовка	21	19	2
3.	Совершенствование техники кроль на груди, кроль на спине	81	79	2
4.	Техника плавания способом брасс	64	62	2
5.	Прыжки в воду. Старты и повороты	24	22	2
6.	Игры и развлечения	16	14	2
7.	Прием контрольных нормативов	8	7	1
	ИТОГО	216	203	13

Содержание программы.

1. Вводное занятие – 2 часа

Предупреждение травм и несчастных случаев на воде. Обеспечение безопасности на занятиях плаванием: соблюдение дисциплины, регулярные медицинские осмотры; предупреждение чрезмерного переохлаждения и перегрева, наблюдение за нагрузкой (переутомление).

2. ОФП и СФП подготовка - 21 час

ОФП направлено на разностороннее комплексное воздействие, на организм ребенка с некоторым учетом специфики, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, ловкости для создания функциональной базы необходимой при достижении высоких результатов. Обще развивающие физические упражнения, укрепляя мышцы туловища, вырабатывают правильную осанку, развивают силу рук и ног, что очень важно для пловца.

СФП Специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов для укрепления мышц участвующих в гребковых движениях. Вращение рук вправо и назад одновременно и попеременно. Имитационные упражнения на суше.

3. Совершенствование техники кроль на груди, кроль на спине - 81 час

- ✓ Дыхание.
- ✓ Положение туловища.
- ✓ Движение и работа ног в различном положении с использованием инвентаря и утяжелителей.
- ✓ Движение и работа рук с использованием специального инвентаря.
- ✓ Согласованная работа рук, ног, дыхания в различных упражнениях и скоростью выполнения.
- ✓ Проплывание различных отрезков, в различном темпе и движением рук, ног, дыхания (1:3, 1:5, 1:7, 1:9)
- ✓ Плавание в полную координацию.

Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

4. Техника плавания способом брасс – 64 часа

Техника изучается отдельно в следующем порядке:

- ✓ положение тела,
- ✓ дыхание,
- ✓ движения ногами,
- ✓ движения руками,
- ✓ движения ногами с дыханием;
- ✓ движения руками с дыханием;
- ✓ движения ногами и руками с дыханием;
- ✓ общее согласование движений.
- ✓ плавание в полной координации

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1.

5. Прыжки в воду. Старты и повороты - 24 часа

В спортивном плавании старт имеет важное значение. Вовремя взятый и отлично выполненный старт позволяет спортсмену начать соревнование с оптимальной скоростью плавания и (при прочих равных условиях с другими спортсменами) показать наилучший результат.

При плавании кролем на груди, брассом, дельфином старт выполняется прыжком с тумбочки, при плавании на спине - из воды, толчком от стенки бассейна. Старт с тумбочки выполняется в таком порядке: по первой предварительной команде (свистку или команде "Занять места!") спортсмен становится на тумбочку, по второй предварительной команде (свистку или команде "На старт!") принимает неподвижное исходное положение для старта и по исполнительной команде (выстрелу или команде "Марш!") выполняет старт с тумбочки. При старте из воды по первой предварительной команде (свистку или команде "Войти в воду!") спортсмен произвольно спрыгивает в воду, по второй предварительной команде (свистку или команде "На старт!") принимает исходное положение, а по исполнительной команде выполняет старт из воды.

Технику старта с тумбочки и из воды можно условно разделить на следующие элементы: исходное положение, подготовительные движения, толчок, полет в воздухе, вход в воду и скольжение, начало плавательных движений и выход на поверхность.

Техника поворотов

В связи с тем, что соревнования по плаванию проводятся в бассейнах стандартных размеров (25 и 50м), а длина разыгрываемых дистанций колеблется от 50 до 1500м, каждый пловец должен уметь выполнять повороты. Хорошо выполненный поворот позволяет спортсмену продолжать движение по дистанции, сохраняя принятый до поворота ритм и темп движений, а также сэкономить силы и улучшить время преодоления дистанции. Количество поворотов определяется размером дистанции.

Все повороты объединяются в две группы: первая - открытые повороты, вторая - закрытые повороты. Открытым поворотом называется такой, при котором вдох производится во время вращения пловца у стенки бассейна. При закрытом повороте вращение у стенки бассейна осуществляется с опущенной в воду головой без выполнения вдоха. Условно техника поворотов разделяется на следующие элементы: подплывание к стенке, вращение, толчок и скольжение, начало плавательных движений и выход на поверхность.

6.Игры и развлечения - 16 часов

- Игры на развитие двигательных качеств.
- Эстафеты с элементами техники плавания кролем на груди и на спине используемые на повторение и закрепление пройденного материала.
- Спортивные праздники.

7.Прием контрольных нормативов - 8 часов

Специальная физическая подготовленность на суше.

- ✓ Подвижность в плечевых суставах («выкрут»).
- ✓ Подвижность позвоночного столба (наклон вперед).
- ✓ Подвижность в голеностопном суставе.

Техническая (плавательная) подготовленность.

- ✓ Техника плавания кроль на груди: проплывание в полную координацию (50м, 100м);
- ✓ Техника плавания кроль на спине: проплывание в полную координацию (50м, 100);
- ✓ Техника плавания брасс: движение ног; движение рук; движение ног и дыхание; движение рук и дыхание; движение ног, рук и дыхание (50м)
- ✓ Стартовый прыжок;
- ✓ Повороты.

В результате второго года обучения воспитанники должны:

Знать:

- правила личной гигиены;
- технику безопасности на воде.

Уметь:

- совершенствовать технику плавания кроль на груди, кроль на спине;
- владеть техникой плавания брасс;
- владеть техникой стартового прыжка;
- владеть техникой поворотов.

Учебно-тематический план на 3 год обучения

Задачи:

1. Обучать технике плавания способом баттерфляй.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на груди, кролем на спине, брасс, прыжков, поворотов.
3. Повышать уровень общей и специальной физической подготовленности.
4. Воспитывать морально-этические и волевые качества.

№	Наименование темы	Количество часов		
		Общее	Практика	Теория
1.	Вводное занятие.	2	1	1
2.	Правила организации и проведения соревнований.	2	-	2
3.	Общая и специальная физическая подготовка:			
	- ОФП;	14	14	
	- СФП.	14	14	
4.	Совершенствование техники плавания:	44	42	2
	- кроль на груди и на спине; - брасс;	32	30	2
5.	Совершенствование стартов и поворотов.	20	19	1
6.	Техника плавания баттерфляй.	54	51	3
7.	Игры и развлечения на воде.	16	15	1
8.	Выполнение контрольных срезов.	18	16	2
	ИТОГО:	216	203	13

Содержание программы.

1. Вводное занятие - 2 часа

- Личная гигиена занимающихся в бассейне и на занятиях плаванием.
- Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям.
- Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями с учебой и досугом.

2. Правила организации и проведения соревнований - 2 часа

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

3. Общая и специальная физическая подготовка - 28 часов

ОФП 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.

СФП – имитационные упражнения помогают младшим школьникам правильно освоить двигательную структуру движения в целом и отдельных его фаз. Главное при использовании имитационных движений - это многократное повторение плавательного движения. Если у детей есть возможность ежедневно понемногу повторять такие движения, это может дать возможность быстро и правильно освоить плавательную технику, натренировать мышцы рук, туловища, нижних конечностей, которые больше всего участвуют в плавании.

4. Совершенствование техники плавания кроль на груди и на спине, брасс - 76 часов

Техническая подготовка направлена на непрерывное совершенствование движений пловца во время различных режимов работы, которые изменяются в зависимости от развития двигательных и волевых качеств, функциональной подготовленности. Конечной целью этой подготовки является формирование и совершенствование стиля пловца.

Основными задачами технической подготовки пловца являются:

- а) развитие двигательной ориентировки в воде и способности управлять своими движениями;
- б) выявление и исправление ошибок;

в) формирование и совершенствование стиля пловца.

Средствами развития двигательной ориентировки могут быть любые плавательные движения циклического типа. Наилучшим образом эти движения представлены в комплексном плавании: пловец лежит в воде на груди и на спине, движения конечностями выполняются одновременно и попеременно, движение головы для выполнения вдоха происходит в разных направлениях. После приобретения навыка ориентировки в различных положениях основных частей тела (голова, туловище, руки и ноги) пловец должен приобрести эти навыки для определения различных положений кистей, стоп, голеней, предплечья и других частей тела во время плавания.

Параллельно с развитием двигательной ориентировки пловец учится управлять своими движениями в воде. Этот процесс является более сложным: правильно управлять своими движениями — это значит уметь тонко их координировать, т. е. точно заполнить отведенное для движения каждой части тела место в полном цикле движений, определить форму, характер (усилие и скорость) каждого движения и временные соотношения движений (ритм). Если при формировании стиля пловца его индивидуальные особенности были в достаточной степени учтены, то в процессе его дальнейшей тренировки совершенствование техники будет проходить успешно и осуществляться в основном за счет достижения более высоких показателей в развитии двигательных качеств. Если стиль пловца сформирован неудачно, необходимо прекратить его совершенствование и начать тренировку в другом способе, ослабить навык основного способа, а затем начать формирование нового стиля.

5. Совершенствование стартов и поворотов - 20 часов

На этом этапе идет отработка ранее изученных элементов техники стартов и поворотов, четкое их выполнение.

6. Техника плавания баттерфляй - 54 часа

Плавание способом дельфин характеризуется одновременными и симметричными движениями руками и ногами, а также волнообразным движением туловища. Отдельные элементы техники дельфина (движение руки и ноги) мало чем отличаются от техники кроля на груди. При плавании дельфином имеется несколько вариантов согласования движений (одноударная, двух ударная и трех ударная координация). Наиболее распространенным является двух ударный вариант. Каждый цикл движений в этом варианте состоит из одного движения руками, двух ударов ногами, одного вдоха и одного выдоха:

- ✓ положение тела;
- ✓ движение ногами;
- ✓ подготовительное движение (снизу вверх);
- ✓ рабочее движение (сверху вниз);
- ✓ движения руками;
- ✓ вход рук в воду и наплыв;

- ✓ опорная часть гребка;
- ✓ основная часть гребка;
- ✓ выход рук из воды;
- ✓ движение рук над водой;
- ✓ дыхание;
- ✓ общая координация движений;
- ✓ согласование движений.

7. Игры и развлечения на воде - 16 часов

Эстафеты с плаванием различными способами, по элементам и в координации.

8. Выполнение контрольных срезов - 18 часов

- ✓ проплывание дистанции кроль на груди - 100м;
- ✓ проплывание дистанции кроль на спине - 100м;
- ✓ проплывание дистанции брасс – 50м; 100м;
- ✓ техника плавания баттерфляй;
- ✓ выполнение техники стартов и поворотов.
- ✓ тестирование ОФП и СФП.

В результате третьего года обучения воспитанники должны:

Знать:

- гигиену физических упражнений;
- правила организации и проведения соревнований;
- основные группы упражнений, применяемые при совершенствовании техники плавания;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- комплексы упражнений по ОФП и СФП.

Уметь:

- совершенствовать технику плавания кроль на груди, кроль на спине;
- совершенствовать технику плавания брасс;
- совершенствовать технику плавания баттерфляй;
- совершенствовать технику стартового прыжка;
- совершенствовать технику поворотов.

Особенности разделов программы

В содержание работы коллектива АФК входят: занятия ОФП, СФП и тренировочные занятия по плаванию, проведение внутригрупповых и межгрупповых соревнований, товарищеских встреч по плаванию с детьми из других организаций, проведение физкультурных праздников и спортивно - оздоровительных мероприятий.

Для проведения учебно-спортивной работы с членами отделения АФК организуются систематические занятия в первую очередь по ОФП, СФП по плаванию.

Медицинский контроль

Огромное значение в АФК имеет объективный и обоснованный допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревновательной деятельности детей с различными ограниченными возможностями. Важной специфической задачей врачебного контроля является оценка влияния инвалидизирующих факторов на состояние организма, а также динамики показателей жизнедеятельности под влиянием систематических занятий физической культурой. Не менее значимым является определение показаний, ограничений и противопоказаний к физическим нагрузкам.

Одной из традиционных задач является оценка физического развития и функциональных возможностей детей с ограниченными возможностями, что необходимо для правильного подбора физических упражнений с целью укрепления здоровья, развития физических качеств, обеспечения спортивного совершенствования.

Полный врачебно-медицинский контроль осуществляет (углубленный) и в конце (краткий), на каждого занимающегося заводится врачебно-контрольная карта физкультурника.

Непосредственный контроль на отделении АФК осуществляет медицинский работник.

Осуществляется тесный контакт медицинского работника и тренера для того чтобы предотвратить негативные последствия неправильного подхода к учебно-тренировочному процессу и не усугубить еще больше состояние здоровья занимающихся (проведение врачебно-педагогического контроля на тренировках).

Исходными условиями для занятий и участия в соревнованиях является наличие медицинского допуска с учетом противопоказаний. При наличии противопоказаний к соревнованиям на занятиях используются элементы соревновательной деятельности, что имеет место при проведении подвижных игр, эстафет и др.

Литература

1. Астафьев Н.В., Самыличев А.С. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников. – Омск, 1997- 40с
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. – М.,2002 – с45-46
3. Литош Н.Л., Астафьев Н.В. Легкоатлетическое многоборье. Программа для детско-юношеских клубов физической подготовки (для детей, подростков, юношей и девушек с легкой степенью умственной отсталости). – Омск,1997- 57с
4. Мосунов Д.Ф., Сазыкин В.Г. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида. Учебно-методическое пособие- М.: Советский спорт, 2002. –152с
5. Плавание: Учебник для вузов/ Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой.- М.: ФиС, 2001.- 400с
6. Программы для общеобразовательных учрежденийб Коррекционно развивающее обучение. Издание 2-е. Стереотип. 2001- с 98-145
7. 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.
8. Типовая программа по лыжным гонкам (для организации и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии)/Авторы-составители: Н.А. Сладкова, С.А., Т.М. Гаврилова, Р.А. Толмачев.- М.: Госкомспорт России, 2002.- 37 с
9. Типовая программа по настольному теннису (для организации и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии и инвалидами)/Авторы-составители: Н.А. Сладкова, С.А. Борисовская, Т.М. Гаврилова, О.Д. Денисов, М.О. Ленной.- М.: Госкомспорт России, 2003.-45с
10. 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
11. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие/ под ред. Л.В. Шапковой. – М.,2003 – с147-225