

Министерство спорта Хабаровского края

Краевое государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
"Хабаровская краевая спортивно-адаптивная школа
паралимпийского и сурдлимпийского резерва"

Рассмотрено и одобрено на
методическом совете
КГБУ ДО «ХКСАШПСР»

Протокол № 2
от « 20 » января 2025 г.

Утверждаю
Директор
КГБУ ДО «ХКСАШПСР»


А.М. Катаева
« 21 » января 2025 г.



**ПРОГРАММА ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ПО ПЛАВАНИЮ ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная
Срок реализации программы: без ограничений

г. Хабаровск, 2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	
1.1.	Введение	3
1.2.	Направленность программы.....	4
1.3.	Актуальность, цель и задачи программы.....	4
1.4.	Характеристика физкультурно-оздоровительной деятельности по плаванию. Специфика организации физкультурно-оздоровительного процесса для лиц с нарушениями слуха.....	6
2.	Нормативная часть	
2.1.	Организация физкультурно-оздоровительной деятельности, условия зачисления в группы.....	9
2.2.	Продолжительность физкультурно-оздоровительного этапа, наполняемость групп.....	11
2.3.	Режим физкультурно-оздоровительной работы и соотношение объемов физкультурно-оздоровительного процесса.....	12
2.4.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, получающим услугу по физической реабилитации и абилитации с использованием средств и методов адаптивной физической культуры.....	13
2.5.	Рекомендуемые объемы нагрузок физкультурно-оздоровительных занятий.....	15
3.	Методическая часть	
3.1.	Основные принципы построения физкультурно-оздоровительного процесса.....	18
3.2.	Основные особенности работы с инвалидами, имеющими нарушения слуха.....	21
3.3.	Теоретическая подготовка.....	22
3.4.	Программный материал для практических занятий.....	23
3.4.1.	Организация физкультурно-оздоровительного процесса для лиц с нарушением слуха.....	23
3.5.	Правила поведения и требования безопасности на занятиях плаванием.....	31
4.	Система контроля и зачетные требования	
4.1.	Виды контроля за реализацией программы по плаванию.....	34
	Список использованных источников.....	37

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Введение

Программа по адаптивной физической культуре по плаванию физкультурно-оздоровительных групп для лиц с нарушением слуха (далее - Программа) составлена в соответствии с нормативными документами:

– Приказ Министерства спорта РФ от 22 ноября 2022 г. № 1051 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»»;

– Распоряжение от 28 декабря 2021 года N 3894-р «О Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года» (с изменениями на 15 февраля 2025 года);

– Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 N 127-ФЗ (ред. от 17.02.2023);

– Приказом Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 N 31522);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»» (с изменениями и дополнениями от 30.08.2024), типовыми физкультурно-оздоровительными программами для лиц с нарушениями слуха и другими нормативными правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений адаптивной физической культуры, спортивных школ;

- Стандартом предоставления инвалидам услуги по физической реабилитации и абилитации с использованием средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 февраля 2025 г. № 92.

Данная программа предназначена для проведения физкультурно-оздоровительного процесса по виду деятельности: **плавание**.

1.2. Направленность программы

Программа направлена на максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность путем коррекции физического развития и реабилитации двигательных функций организма, а также на воспитание моральных, волевых качеств у занимающихся с нарушением слуха, создание условий для их социализации и повышения качества жизни.

Адаптивная физическая культура имеет многофункциональную направленность на всестороннее развитие личности человека с инвалидностью, решение коррекционных, оздоровительных и образовательных задач с целью преодоления дефектов физического развития, компенсации недостатков в двигательной сфере.

1.3. Актуальность программы

В последние годы проблема поиска эффективных средств социальной реабилитации детей, имеющих проблемы с нарушением слуха в развитии, активно разрабатывается и приобретает черты универсальности, способствуя объединению усилий исследователей и практиков в области детской психопатологии и дефектологии, медицины и психологии, социологии и социальной педагогики, адаптивной физической культуры.

Выраженные нарушения психофизического развития приводят к изменению физического и эмоционального пространства существования ребенка с ОВЗ и инвалидностью, искажению его естественной ритмики развития и, соответственно, к затруднению или даже исключению полноценного социального контакта с окружающим миром. Все это ведёт к социальной дезадаптации, требующей соответствующей помощи и коррекции.

Для многих детей с ограниченными возможностями здоровья физическая культура и спорт являются «единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира и пр. именно здесь, зачастую впервые в жизни, они познают радость движения, учатся побеждать и достойно переносить поражения, осознают счастье преодоления себя...» [5].

В связи с вышесказанным можно сделать однозначный вывод о том, что в адаптивной физической культуре первостепенное внимание уделяется задачам коррекции нарушений развития, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, выработке компенсаторных механизмов. В процессе занятий по плаванию осуществляется развитие таких качеств как выносливость, быстрота, скорость. Происходит освоение умственных, сенсорно-перцептивных, двигательных действий и понятий. Формируется устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни, происходит воспитание нравственных, морально-этических и волевых качеств.

Целью программы является: привлечение максимально возможного числа лиц с нарушением слуха к систематическим занятиям адаптивной физической культурой для оздоровления, реабилитации и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств.

При реализации программы физкультурно-оздоровительной направленности по плаванию определены следующие задачи:

Образовательные задачи:

- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных навыков ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве, а также гигиенических навыков.

Воспитательные задачи:

- воспитание в участниках физкультурно-оздоровительного процесса внутренней свободы, уверенности в себе, в своих силах и возможностях;
- воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости, чувства коллективизма, организованности;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- формирование осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни, создание условий для стимуляции психического развития.

Развивающие задачи:

- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции);
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- обогащение словарного запаса.

Оздоровительные задачи:

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся;
- активизация защитных сил организма ребёнка;
- развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- повышение физиологической активности органов и систем организма;
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- повышение сопротивляемости неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Коррекционные задачи:

- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, нарушения координации движений);
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья;

- ориентировка в пространстве и времени;
- коррекция степени напряжения и расслабления мышц;
- формирование осознанного понимания последовательности движений и способности анализировать свои движения по качеству их выполнения;
- формирование осознанного внимания к своим движениям и действиям;
- формирование умения выполнять движения по словесной инструкции.

Форма обучения: очная.

Настоящая программа включает в себя нормативную и методическую части, охватывает различные стороны физкультурно-оздоровительного процесса, обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего физкультурно-оздоровительного процесса, преемственность в решении задач укрепления здоровья лиц с инвалидностью и ОВЗ, повышения функциональных возможностей, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям физической культурой, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей подготовки, физической и социальной реабилитации занимающихся.

1.4. Характеристика физкультурно-оздоровительной деятельности по плаванию. Специфика организации физкультурно-оздоровительного процесса для лиц с нарушениями слуха

Физкультурно-оздоровительная деятельность по плаванию – это процесс развития двигательных способностей, который направлен на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

К средствам физкультурно-оздоровительных занятий по плаванию относятся: общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажёрами, спортивные и подвижные игры, ходьба, различные виды и формы физической рекреации, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика и так далее. Физкультурно-оздоровительные занятия проводятся по общепринятой схеме.

Каждое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части проводится объяснение основных задач и содержания занятия, общие развивающие упражнения (далее - ОРУ), подготовка организма занимающихся к нагрузкам в основной части.

В основной части занятия выполняют, изучают или совершенствуют:

– упражнения для развития всех основных физических качеств – силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости;

– упражнения для укрепления и сохранения здоровья, совершенствование телосложения, гармоническое физическое развитие, поддержание общего уровня функциональных возможностей организма.

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 и степени физической подготовленности занимающихся.

Специфика организации физкультурно-оздоровительного процесса для лиц с нарушениями слуха

При организации физкультурно-оздоровительного процесса инструкторы-методисты должны знать особенности развития у детей с нарушением слуха:

- снижение способности к приему, переработке и использованию информации;
- быструю утомляемость и неустойчивость внимания;
- снижение скорости выполняемой деятельности;
- трудности переключения внимания.

При организации занятий адаптивной физической культурой с глухими и слабослышащими необходимо учитывать, что у занимающихся основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма и здоровья в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с глухими особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

Глухим и слабослышащим свойственны разнообразные нарушения в двигательной сфере, при этом к наиболее характерным относятся:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях, что особенно заметно при овладении навыком ходьбы у малышей и проявляется в виде шаркающей походки в более старшем возрасте;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- относительно низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- замедленная скорость выполнения отдельных движений, всего темпа деятельности в целом, по сравнению со слышащими;
- утрата слуха отражается и на уровне развития физических качеств, в частности, по уровню развития силы в 8-летнем возрасте величина отставания глухих от слышащих составляет 6,0–8,0%, достигая к 17-летнему возрасту 53,3%.

Особенности моторики глухих порождаются целым комплексом причин, одной из которых являются нарушения функций отдельных систем организма.

Важно учитывать, что количество глухих, у которых проявляются своеобразные особенности в двигательной сфере, превышает число лиц, страдающих вестибулярными нарушениями. Эти положения можно объяснить тем, что патологический процесс в слуховом анализаторе меняет функции не только вестибулярного аппарата, но и кинестетического анализатора, который также определяет особенности двигательной деятельности глухих. С точки зрения физиологии, о состоянии двигательной сферы можно судить по некоторым неврологическим показателям. Данные, полученные в исследованиях, свидетельствуют о том, что у 64,0% глухих имеются резкие изменения характера рефлекторного ответа, а у 43,0% отмечено невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга. Данный факт очень важен при проведении занятий физической культурой и спортом.

Особенности развития двигательной сферы у глухих обусловлены тремя основными факторами: отсутствием слуха, изменением некоторых функциональных систем и недостаточным развитием речи. Для глухих

и слабослышающих характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые необходимо учитывать при организации занятий:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп);
- замедленная скорость обратной реакции;
- невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

Из трех занятий в неделю два следует отвести развитию преимущественно скоростно-силовых качеств, одно – коррекции вестибулярных нарушений и развитию функции равновесия. При проведении физкультурно-оздоровительных занятий необходимо соблюдать ряд методических требований:

- подбирать упражнения, адекватные состоянию психофизических и двигательных способностей ребенка;
- специальные коррекционные упражнения чередовать с общеразвивающими и профилактическими;
- упражнения с изменениями положения головы в пространстве выполнять с постепенно возрастающей амплитудой;
- упражнения на статическое и динамическое равновесие усложнять с учетом индивидуальных особенностей статокINETической устойчивости детей с обеспечением страховки;
- упражнения с закрытыми глазами выполнять только после их освоения с открытыми глазами;
- в процессе всего занятия активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи.

Основными аспектами при построении физкультурно-оздоровительной деятельности для детей данной нозологии являются:

- создание максимального запаса простых движений с их постепенным усложнением. При этом обязательно стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении любых физических упражнений;
- активация познавательной деятельности – путем формирования представлений об элементарных движениях, частях тела, суставах, об упражнениях, их технике и влияния на организм;
- обязательно использование игрового метода. В непринужденной, эмоционально-окрашенной обстановке материал усваивается лучше и быстрее;
- дозировка физической нагрузки. При подборе игр и физических упражнений необходимо строго и аккуратно дозировать нагрузку, учитывая все факторы – физические и двигательные возможности детей, возраст, состояние здоровья, функциональную подготовленности.

Многообразие физических упражнений, варьирование методов, методических приемов, условий организации занятий направлены на максимальное всестороннее развитие ребенка с ограниченными физическими возможностями.

Целесообразный подбор средств и методов для организации физкультурно-оздоровительного плавания позволяет избирательно решать как общие, так и специфические задачи. Такие естественные виды упражнений, как ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с мячом и др. обладают огромными возможностями для коррекции и развития координационных способностей, равновесия, ориентировки в пространстве, физической подготовленности, профилактики вторичных нарушений, коррекции сенсорных и, конечно, психических нарушений.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности, условия зачисления

Физкультурно-оздоровительный процесс в краевом государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Хабаровская краевая спортивно-адаптивная школа» (далее – учреждение) ведется в соответствии с годовым планом занятий, рассчитанным на 46 недель.

Занятия проходят 3 раза в неделю. Еженедельная нагрузка инструктора-методиста по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту – 4,5 часа. Продолжительность 1 занятия – 1 час 30 минут.

Прием занимающихся осуществляется независимо от пола, расы, национальности, вероисповедания, происхождения.

Основанием для зачисления в физкультурно-оздоровительную группу по плаванию в учреждение является документ, подтверждающий наличие у человека инвалидности или ограниченные возможности здоровья.

Зачисление в КГБУ ДО «ХКСАШПСР» осуществляется по собственному письменному заявлению, для несовершеннолетних – по письменному заявлению родителей или законных представителей.

Минимальный возраст для зачисления в группу – 7 лет.

Прием в группы для освоения программы осуществляется после предоставления поступающим следующих документов:

- копия свидетельства о рождении или паспорта гражданина Российской Федерации с пропиской;
- свидетельство о регистрации по месту пребывания (для зачисляемых, не имеющих постоянной регистрации по месту жительства на территории Хабаровского края);
- копия справки МСЭ (медико-социальная экспертиза) или ПМПК (психолого-медико-педагогическая комиссия);
- анкета с медицинским допуском к физкультурно-оздоровительным занятиям;
- копия СНИЛС;
- копия полиса ОМС;
- страховка от несчастных случаев;
- согласие на обработку персональных данных.

Организация приема и зачисления в физкультурно-оздоровительную группу осуществляется комиссией в течение всего года при наличии вакантных мест.

Зачисление поступающих для прохождения программы оформляется распорядительным актом решения комиссии учреждения в соответствии с приказом КГБУ ДО «ХКСАШПСР» «О приемной комиссии».

Администрация школы в праве запросить дополнительные документы, необходимые для решения различных вопросов.

В приеме может быть отказано по причинам:

- несоответствия возраста для зачисления;
- несоответствия нозологиям, указанным в программе;
- отсутствия регистрации по месту жительства или временной регистрации на территории Хабаровского края;
- наличия медицинских противопоказаний;
- отсутствия полного пакета документов поступающего.

В течении года на место выбывших занимающихся (по причине отсутствия желаний посещать занятия, пропусков занятий по неуважительным причинам) могут набираться новички. Таким образом, на протяжении всего года группы могут обновлять свой состав несколько раз.

Школа имеет право объединять в одну группу занимающихся разных по функциональному классу и/или уровню физического состояния.

Расписание занятий составляется администрацией школы по согласованию с инструктором-методистом по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту в целях более благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся,

обучения их в специальных общеобразовательных школах и других учебных заведениях.

2.2. Продолжительность физкультурно-оздоровительного этапа, наполняемость групп

Организация физкультурно-оздоровительных занятий по программе на этапе осуществляется (таблица 1).

Таблица 1

Наименование дисциплины	Продолжительность этапа	Минимальный возраст зачисления
Плавание	Весь период	7 лет

Наполняемость групп зависит от степени функциональных возможностей занимающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

К группе III относятся лица, у которых, функциональные возможности, необходимы для занятий определенным видом двигательной активности, ограничены незначительно, в связи с чем они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время проведения занятий. К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

- 4 степень двусторонней тугоухости — у обеих ушей минимальный порог слышимости 71–90 дБ;
- тугоухость с детства — считается врожденной или приобретенной;
- состояние слуха того уха, которое лучше слышит, соответствует третьей степени тугоухости с минимальным порогом слышимости 56–70 дБ.

К группе 2 относятся лица, у которых функциональные возможности, необходимые для занятий определенным видом физической активности, ограничиваются умеренно выраженными нарушениями. К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

- тугоухость 3 или 4 степени на оба уха;
- рожденная глухота;
- приобретенная глухота (например, из-за травм головы, осложнений патологий носоглотки, невритов, инфекционных болезней).

Примечание: I группа инвалидности по слуху обычно не присваивается. Даже при явных аномалиях слухового аппарата больной способен работать и ухаживать за собой. Исключение — если проблемы со слухом не являются единственным заболеванием.

Наполняемость групп в соответствии со степенью функциональных возможностей занимающихся

Таблица 2

Группа по степени функциональных возможностей	Наполняемость групп, чел.	
	Минимальная	Максимальная
III	8	15
II	8	10
I	8	8

Примечание: Минимальный и максимальный состав групп определяется Учреждением в зависимости от состава занимающихся, и утверждается директором учреждения с учетом требований соблюдения правил техники безопасности на физкультурно-оздоровительных занятиях.

2.3. Режим физкультурно-оздоровительной работы и соотношение объемов физкультурно-оздоровительного процесса

Процесс физкультурно-оздоровительной деятельности ведется в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 46 недель (Таблица 3)

Таблица 3

Этап подготовки	Год обучения	Максимальное количество часов в неделю	Требования к спортивной подготовленности
Физкультурно-оздоровительный	Весь этап	4,5	Освоение основных двигательных умений и навыков

Соотношение объемов физкультурно-оздоровительного процесса

Таблица 4

№ п/п	Вид подготовки	Процентное соотношение
1.	Общая физическая подготовка	75%
2.	Теоретическая подготовка	15%
3.	Психологическая подготовка	5%
4.	Контрольная диагностика	5%

2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, получающим услугу по физической реабилитации и абилитации с использованием средств и методов адаптивной физической культуры

Медицинские требования

На физкультурно-оздоровительном этапе необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по плаванию.

Допуск к занятиям проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов. Для этого раз в год проводится углубленное медицинское обследование по месту жительства.

Нельзя допускать к занятиям обучающихся, окончательно не восстановившихся после перенесённого заболевания или травмы. Профилактике травматизма уделяется большое внимание.

Противопоказания к занятиям для лиц с нарушениями слуха.

Определение противопоказаний является обязательным для начала занятий тем или иным видом физической активности. Противопоказания делятся на абсолютные и относительные, с подтверждением врачом-специалистом и дополнительными методами исследования.

Абсолютные противопоказания: это такие противопоказания к занятиям, при которых неблагоприятные последствия наступают как следствие действия самих механизмов адаптивной физической культуры при их воздействии на организм.

К ним можно отнести:

- все острые заболевания и обострение хронических заболеваний любого типа;
- состояние непосредственно после оперативного лечения;
- состояния после травмы в остром периоде;
- кожные заболевания, сопровождающиеся обширным поражением кожи с высоким риском инфицирования;
- сколиоз и остеохондроз III – IV степени;
- сколиоз II-III степени, имеющий основную дугу искривления в поясничном отделе позвоночника;
- гемофилия и прочие острые нарушения свёртывания крови;
- стойкая двухсторонняя или односторонняя кондуктивная, нейросенсорная тугоухость вследствие врождённых и приобретённых заболеваний;
- снижение остроты слуха при тональной аудиометрии на речевых частотах (500, 1000, 2000 Гц) более чем на 30 децибел даже на одном ухе;
- заболевания евстахиевой трубы и расстройство барофункции уха;
- стойкие остаточные явления перенесённого отита (стойкие рубцовые изменения барабанной перепонки, перфорация барабанной перепонки) и др.

Относительные противопоказания: противопоказания, которые возникают при особом течении заболевания или возникают вследствие опасного состояния в процессе занятия по плаванию. Такие противопоказания могут оказаться не критичными при корректном подборе форм и методов работы при проведении занятия, соответствующем уровне обеспечения безопасности, а также повышенном контроле за состоянием занимающегося. К ним относятся:

- наличие эндопротезов;
- эпилепсия с ремиссией не менее 0,5 года;
- аритмия, сердечная недостаточность IIБ стадии;
- гипертоническая болезнь со склонностями к кризам;
- тяжело протекающий сахарный диабет;
- повышение внутриглазного давления;
- остеопороз, связанный с возрастными изменениями в структуре костной ткани;
- склонность к повышенному тромбообразованию и опасностью миграции тромбов;
- наличие нестабильности в межпозвонковых сегментах шейного отдела позвоночника более 5-7 мм;
- все состояния, при которых может произойти внезапная потеря сознания.

Возрастные требования.

Минимальный возраст для зачисления на физкультурно-оздоровительный этап по избранной дисциплине указан в таблице № 1.

Максимальный возраст – 17 лет.

Психофизические требования.

При подготовке занимающихся важным аспектом является психофизическая подготовка. В физкультурно-оздоровительном процессе используется комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях проведения занятий, которые связаны, в том числе со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества обучающегося:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях физкультурно-оздоровительного процесса;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость занимающегося к стрессовым ситуациям в процессе физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Занятия нельзя проводить в остром периоде заболевания и при состояниях, когда нежелательно активизировать физические процессы в организме, – общее тяжелое состояние, высокая температура, сильные боли, опасность массивного кровотечения, интоксикация. Сроки возобновления занятий по плаванию определяется строго индивидуально с учетом состояния здоровья и функционального состояния организма.

После болезни и перерывов начинать заниматься с малыми нагрузками и только по разрешению врача. При хорошем самочувствии и перенесении малых и средних нагрузок в течение 2-3 недель можно переходить на более интенсивные нагрузки по программе.

Категорически нельзя проводить занятие при отклонении в состоянии здоровья или рисковать здоровьем, приходя больным. Любая физическая активность не должна быть в ущерб здоровью. Всегда нужно помнить: нет физической нагрузки большой или малой, есть нагрузка, соответствующая или не соответствующая здоровью и возможностям занимающегося. Тщательное планирование и соблюдение в физкультурно-оздоровительном процессе профилактики перенапряжения – залог стабильных результатов при прохождении программы.

2.5. Рекомендуемые объемы нагрузок физкультурно-оздоровительных занятий

Поиски повышения функциональных возможностей занимающихся и особенно развития двигательных качеств – одна из первоочередных задач инструктора-методиста по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту на всем протяжении физкультурно-оздоровительного процесса. Она решается в зависимости от множества обстоятельств: возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности, генетических предпосылок, характера занимающегося и его морально-волевых качеств.

Ниже предлагаются рекомендации по развитию различных способностей занимающихся способами двигательной деятельности.

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения являются неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительного процесса по плаванию и направлены на коррекцию двигательных нарушений, связанных с нарушением слуха, с помощью физических упражнений. Это важно, так как у детей с нарушениями слуха нарушена работа вестибулярного аппарата, который необходим для поддержания равновесия, и координационные способности. В программный материал входят простейшие

виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании и в равновесии.

Подвижные игры

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности занимающегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения требований к проведению и содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений инструктор-методиста. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Легкоатлетические упражнения

Легкоатлетические упражнения для плавания используются для развития физических качеств пловцов — выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости. На суше данные упражнения направлены на специализированное развитие основных «рабочих» групп мышц и ведущих функций, которые нужны для плавания. На воде легкоатлетические упражнения направлены на отдельное совершенствование скоростных качеств и их объединение в целостном дистанционном плавании. Проплывание тренировочных отрезков по элементам —

с помощью рук, ног и координации, а также при различном сочетании работы рук, ног и дыхания. Упражнения со средствами облегчающего воздействия — плавание с лопатками, с помощью буксировочных устройств, с ластами, с применением лидеров скорости (свето- и звуколидеров, задающих необходимый темп движений и скорость плавания).

Спортивные игры

Материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Игровые упражнения на воде и формы занятий создают благоприятные условия для стимуляции работы разнообразных групп мышц, снижение нагрузки на позвоночник, укрепление стоп, благоприятное влияние на эмоциональное состояние. В этой связи особой заботой следует окружить участников физкультурно-оздоровительного процесса со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности. Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций занимающихся.

Система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния до необходимого уровня, называется оздоровительной. Первоочередной задачей физкультурно-оздоровительных занятий является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, гарантирующих стабильное здоровье. Что обуславливает специфику занятий оздоровительной адаптивной физической культурой и требует соответствующего подбора нагрузок, методов и средств проведения занятия. В оздоровительном занятии (также как в спортивной тренировке) различают следующие основные компоненты нагрузки, определяющие ее эффективность: тип нагрузки, величину нагрузки, продолжительность (объем) и интенсивность, продолжительность интервалов отдыха между занятиями.

Распределение нагрузки на занятиях должно соответствовать возрасту обучающихся, степени их тренированности, степени тяжести заболевания.

Для контроля над функциональным состоянием занимающихся используется частота сердечных сокращений (далее – ЧСС). Она определяется путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10,15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность нагрузки во время занятия. В таблице представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Таблица 5

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Таблица 6

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	уд. /10 с	уд. /мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Основные принципы организации физкультурно-оздоровительного процесса

Основными принципами организации процесса физкультурно-оздоровительной направленности по спорту лиц с нарушением слуха являются: доступность, постепенность, повторность, наглядность, сознательность и активность, прочность, индивидуализация и вариативность.

Принцип доступности. Этот принцип предполагает, прежде всего, простоту и элементарность выполнения двигательного действия, которое в состоянии выполнить любой занимающийся, независимо от его возможностей.

Принцип постепенности, предусматривает непрерывное постепенное повышение нагрузки в ходе проведения занятия, увеличение объема и интенсивности двигательной активности занимающихся. Этот процесс рассчитан на годы.

Нагрузки в ходе оздоровительных занятий повышаются ступенчато, но неравномерно, в зависимости от совершенствования функций. В каждом последующем этапе нагрузка несколько выше, чем в предыдущем с целью закрепить достигнутые изменения в органах и системах, добиться стабильности в выполняемой технике. Для полного восстановления организма необходимы циклы пониженной нагрузки. Такое волнообразное повышение оздоровительной нагрузки определяет и методику подготовки в избранной дисциплине, которая основана на логических принципах: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. От простого к сложному – это постепенное усложнение упражнений. От легкого к трудному – это постепенное повышение физической нагрузки подготовки занимающихся. От известного к неизвестному – это определение последовательности в методике подготовки. Необходимо, чтобы постепенность в повышении нагрузки соответствовала силам и возможностям находящихся на физкультурно-оздоровительном этапе.

Принцип повторности. Многократное повторение упражнений, позволяющее достичь прочных изменений в органах и системах спортсмена, закрепить навыки и знания, повысить спортивные результаты. Принцип предусматривает повторение не только отдельного упражнения, но и физкультурно-оздоровительных занятий. Чтобы повторность была оптимальной, необходимо правильно сочетать работу и отдых, утомление и восстановление, уточнять ее с помощью данных, результатов наблюдений инструктора-методиста и субъективных ощущений занимающихся. Чем легче упражнение, тем больше число повторений и меньше интервалы отдыха, и наоборот, чем сложнее упражнение, тем меньше повторений и больше интервалы отдыха. Повторность упражнений, связанных с овладением техники, зависит не только от координационных трудностей, но и от интенсивности и характера выполнения. Основное правило при овладении техникой движений сводится к следующему: изучаемое движение должно выполняться свободно, без излишнего напряжения. Предельное напряжение нецелесообразно до тех пор, пока не будет освоена необходимая координация движения.

Принцип наглядности. Предусматривает комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохраненных функций в процессе выполнения физических упражнений. В первую очередь он опирается на зрительное восприятие, так как 80 % информации поступает через зрение.

Принцип сознательности и активности. Чтобы в совершенстве овладеть техникой изучаемого двигательного действия, занимающийся должен сознательно и целеустремленно применять свои способности для достижения как конечной цели, так и поэтапного решения задач, преодолевая трудности и неудачи.

Принцип прочности означат не только надежное освоение знаний, двигательных умений. Развитие физических качеств и способностей, но и сохранение приобретенного двигательного опыта на долгие годы.

Для прочного усвоения материала и позитивного отношения к нему со стороны лиц с нарушением слуха необходимо соблюдать следующие правила:

- учитывать тяжесть и характер двигательных нарушений, особенности формирования двигательной сферы, возрастные и половые различия, природные возможности инвалида и лица с ОВЗ;
- опираться на сохраненные функции;
- не спешить переходить к изучению новых двигательных действий, закреплять достигнутые успехи систематическим повторением изученного;
- не допускать переутомления, регулировать нагрузку за счет вариативности, продолжительности, интенсивности физических упражнений, пауз отдыха, переключения на другие виды деятельности;
- создавать благоприятный климат на занятии, стимулировать двигательную активность положительной оценкой, одобрением;
- обеспечить яркую образную подачу материала и эмоциональный фон восприятия;
- формировать знания о физической культуре, о себе и своих возможностях, иницирующие занятия физическими упражнениями в любой доступной форме.

Принцип индивидуализации.

Индивидуализация – это построение процесса занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающегося. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохраненных функций - его функциональных, двигательных, психических, сенсорных и интеллектуальных. Сущность индивидуализации в физкультурно-оздоровительном процессе состоит в том, чтобы опираться на конкретные способности и возможности каждого участника процесса, создать максимальные условия для его роста.

Принцип вариативности означает бесконечное многообразие содержания и возможностей движения. Смысл вариативности состоит не только в том, чтобы избегать монотонии, привыкания к однообразной нагрузке. Вследствие вынужденной гиподинамии дети с поражением опорно-двигательного аппарата испытывают двигательный и эмоциональный голод, дефицит общения, поэтому разнообразие двигательной деятельности, особенно игровой, хотя бы частично компенсирует эти негативные явления. В практической деятельности принцип выражается в варьировании физических упражнений и условий их выполнения, методов и методических приёмов словесного и звукового воздействия, показа, сенсорных ощущений, способов регулирования эмоционального состояния занимающихся.

Эти основные принципы взаимосвязаны в едином процессе построения оздоровительного занятия и их следует учитывать при составлении и реализации планов физкультурно-оздоровительной направленности.

Принцип коррекционно-развивающий. Направлен на преодоление, ослабление физических и психических недостатков детей аномального развития, активное развитие их психических процессов, физических способностей, нравственных качеств. Задачи данного принципа - обеспечение полноценного физического развития, повышение двигательной активности, восстановление и совершенствование психофизических способностей, профилактика вторичных отклонений.

Принцип компенсаторный. Заключается в возмещении недоразвитых, нарушенных или утраченных 20 функций за счёт перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей. Смысл принципа компенсаторной направленности состоит в том, чтобы с помощью специально подобранных физических упражнений, методов, приёмов стимулировать компенсаторные процессы в повреждённых органах и системах за счет активизации сохранных функций.

3.2. Основные особенности работы с инвалидами, имеющими нарушения слуха

Основные особенности работы с лицами, имеющими инвалидность:

- инструктор-методист должен знать основы медицины и психологии, касающиеся заболеваний детей-инвалидов и инвалидов;
- необходим специальный инвентарь, оборудование и приспособления помещений, где проходят занятия;
- основная задача – оздоровительная;
- занимающиеся-инвалиды нуждаются в дополнительной страховке и помощи, строгом соблюдении правил техники безопасности на занятиях.

Для данной категории людей в первую очередь необходимо сделать акцент на укрепление мышечного корсета и коррекцию нарушений физического и психомоторного развития инвалида, формирование и закрепление широкого набора двигательных навыков.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании тренировочных занятий с занимающимися, имеющими нарушения слуха, должны быть сформированы более частные вспомогательные задачи:

- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- нормализация тонуса мышц и их амплитуды;
- развитие мышечной памяти;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;
- развитие зрительно-моторной координации;

- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;
- развитие сенсорных реакций;
- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- общая релаксация тела и отдельных конечностей.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств в соответствии с видом спорта

Таблица 7

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Быстрота		+	+	+								
Сила		+	+	+	+	+	+					
Выносливость			+	+	+	+	+					
Гибкость			+	+	+	+	+	+				
Ловкость		+	+	+	+	+	+					

Примечание: с учетом специфики физкультурно-оздоровительных занятий можно добавить двигательные качества, которые развиваются в плавании.

3.3. Теоретическая подготовка

Таблица 8

Примерный перечень тем для занятий по плаванию

1.	Общие вопросы теории физической культуры и спорта.
2.	Физическая культура и спорт в России.
3.	Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.
4.	Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека.
5.	Влияние адаптивной физической культуры и спорта на реабилитацию и абилитацию людей с инвалидностью.
6.	История Паралимпийских игр, Паралимпийских игр по плаванию.
7.	История Сурдлимпийских игр.
8.	История движения «Специальной Олимпиады».

9.	Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Правила поведения на физкультурно-оздоровительных занятиях.
10.	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий

3.4. Программный материал для практических занятий

3.4.1. Организация физкультурно-оздоровительного процесса для лиц с нарушением слуха

Дети с нарушением речи и слуха могут выполнять практически все упражнения, которые предлагаются детям без патологий, так как они ограничены только в речевом общении.

Занятия по плану строятся таким образом, чтобы упражнения на дыхание сочетались с различными видами движений, формированием и коррекцией осанки, а также развитием основных физических качеств.

При проведении занятий по адаптивному плаванию детей с нарушением слуха следует уделять больше внимания на следующие упражнения:

- на равновесие при скольжении с различными положениями рук;
- на чувство ритма – следить за ритмом выполнения рабочих и подготовительных движений;
- на чувство темпа – выполнять движения под счет с различным темпом: от минимального до максимального;
- на дыхание – выполнять выдохи в воду на протяжении всего времени обучения плаванию.

При обучении лиц с нарушением слуха также следует уделять внимание наглядному и словесному методам обучения при объяснении упражнений.

Методика адаптивного плавания детей с нарушениями слухового анализатора в целом такая же, как при обучении детей без ограничения возможностей здоровья. Основа обучения таких детей технике плавания – это наглядный, словесный и практический методы обучения. Но более важную роль для детей с нарушением слуха играет наглядное обучение, которое ими легче воспринимается.

В целом применение условных сигналов и жестов значительно повышает эффективность обучения плаванию.

Метод наглядного обучения предполагает использование не только зрительных восприятий, но и тех ассоциаций, которые возникают при образном объяснении инструктором по спорту. Наглядность в процессе обучения обеспечивается главным образом через демонстрацию отдельных упражнений и технику плавания в более совершенном исполнении.

Для наглядности можно использовать рисунки, макеты, плакаты, а также учебные, научно-популярные фильмы о спорте, в которых широко представлены элементы и способы плавания. Просмотр техники плавания сильнейших пловцов дает детям, отличающимся ярким воображением, впечатлительностью, достойные примеры для подражания. Однако, чтобы воспроизвести движение, недостаточно

его увидеть даже в очень хорошем исполнении, поэтому требуется объяснение, которое помогает понять основные элементы изучаемого движения и облегчает его освоение. При занятиях с детьми младшего возраста объяснения должны даваться в краткой и доступной форме. (рис. 1).



Рис. 1. Наиболее часто применяемые жесты для управления обучаемыми с нарушениями слухового анализатора: 1 – Внимание! (Тыльную сторону ладони прижимаем к подбородку); 2 – Марш! (Согнутую в локте руку выпрямляем в сторону движения); 3 – Стоп! (Ладони ребрами крест-накрест или ладони, сжатые в кулак крест-накрест); 4 – Продолжай! (Мах ладонью выпрямленной руки); 5 – Направление движения по дорожке (Движение прямой рукой, показывающее траекторию движения); 6 – Быстрее! (Быстрое вращение предплечий с ладонями, сжатыми в кулак, или быстрые удары ребром ладони по указательному пальцу); 7 – Медленнее! (Поглаживание груди ладонью сверху вниз или сведение рук, показывающее уменьшение); 8 – Хорошо! (Указательный палец вверх); 9 – Плохо! (Указательный палец вниз); 10 – К бортику! (Движения назад предплечьями, поднятыми вверх); 11 – Команды стартера: I. Занять места! (Поднятая вверх рука); II. На старт! (Поднятая рука опускается до линии плеч); III. Марш! (Резкое опускание руки к туловищу).

Методы слова и наглядности, сопровождающие движение, позволяют детям с нарушением слуха оперировать образным материалом воспринимаемых объектов, воссоздавать достаточно большой объем представлений, закреплять полученные знания. Формирование наглядно-действенного и наглядно-образного мышления у данной категории детей составляет основу обучения двигательным действиям.

Примечание: При организации занятий с глухими и слабослышащими детьми необходимо учитывать, что у них основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям и, в частности, плаванию. Поэтому в работе с глухими особая роль отводится показу,

который можно сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильно-устной и письменной речи.

Упражнения для ног и туловища:

На суше:

1. Исходное положение (далее и. п.) – основная стойка (далее о. с.) Руки вверх, стопы разведены в стороны. Приседания со сведением коленей вместе;

2. И. п. – полуприсед, колени разведены, ладони на коленях. Круговые движения коленями внутрь и наружу с помощью рук;

3. И. п. – полуприсед, колени сомкнуты, руки на поясе. Круговые движения коленями одновременно с медленным приседанием на всей стопе (как можно ниже) и последующим выпрямлением («Спираль»);

4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч (носки развернуты наружу до отказа), одна рука на поясе, другой держаться за опору. Приседания на всей ступне, разводя колени в стороны;

5. И. п. – сидя на пятках стопы носками наружу. Наклоны туловища назад, как можно ниже (возвращаться в и. п., опираясь руками об пол);

6. И. п. – упор лежа на бедрах. Прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног, носки развернуты наружу до отказа, перекачиваться с бедер на живот и обратно («Кораблик»);

7. И. п. – упор лежа. Прыжки: ноги врозь – вместе;

8. И. п. – ноги на ширине плеч, руки впереди (в руках резиновый шнур-амортизатор). Разведение рук в стороны, преодолевая сопротивление шнура;

9. Имитация гребка руками, как при плавании брассом, преодолевая сопротивление резинового шнура;

Занимаясь изучением техники плавания любого способа на суше, необходимо чередовать **упражнения на силу и гибкость с упражнениями на расслабление и дыхание:**

1. И. п. – стоя в наклоне. Раскачивание расслабленных рук (махи) вперед и назад, влево-вправо за счет движений туловищем;

2. Потряхивание кистями, предплечьями, руками, плечевым поясом (последовательно расслабляя соответствующие группы мышц);

3. И. п. – о. с. Руки вверх. Сделать глубокий вдох, затем одновременно с глубоким выдохом расслабить и «уронить» руки вниз, мягко присесть;

4. И. п. – о. с. Руки на поясе. «1–2» – быстрый глубокий вдох; «3–6» – продолжительный полный выдох через рот (со звуком «у-у-у»), В последующих повторениях выполнять выдох на 6–8 счетов;

Упражнения, выполняемые в мелкой части бассейна:

Подготовительные упражнения для ознакомления с водой, ее свойствами; выполняют стоя по пояс в воде лицом к бортику и инструктору по

спорту/инструктору по АФК, стоящему на бортике бассейна. Для освоения этих упражнений достаточно 3–4 занятий.

Это: умывания и обливания, брызги друг другу в лицо, маховые движения ногами, руками, передвижения по дну и погружения под воду с опорой и без нее. На последующих занятиях эти упражнения повторяют перед изучением каждого нового элемента.

Дыхательные упражнения выполняют на всех занятиях как отдельным блоком в начале и конце занятия, так и в паузах отдыха между упражнениями или играми. При выполнении дыхательных упражнений вдох делается только через рот. Выдох должен быть полным, глубоким, непрерывным и может выполняться как через рот, так и через нос.

На суше:

1. И. п. – упор сидя сзади на бортике. Имитация движений ногами, как при плавании брассом.

Методическое указание: во время работы ног брассом необходимо следить, чтобы дети не подтягивали колени под живот, отталкивание выполняли одновременно обеими ногами, а доску в руках держали свободно без напряжения.

2. И. п. – лежа на скамейке, на груди, лицом вниз. Движения ногами, как при плавании брассом на груди, и в положении лежа на спине, как при плавании брассом на спине. Методическое указание: во время выполнения гребка ногами необходимо следить за разворотом стоп в стороны!

В воде:

1. Лежа на поверхности воды у неподвижной опоры работа ногами брассом с выполнением вдохов и выдохов в воду. Плавание с помощью движений ногами брассом, держа пенопластовую доску, надувной круг в вытянутых руках;

2. То же, но без поддерживающих средств. Руки вытянуты вперед или прижаты к бедрам. Постепенно увеличивать расстояние, проплываемое в одной попытке с помощью движений одними ногами (до 25 м).

Движения руками и дыхание.

Во время гребка руки одновременно разводятся в стороны и немного вниз. Кисти развернуть ладонями наружу, чтобы хорошо опираться о воду и отталкиваться от нее. Начало гребка выполняется почти прямыми руками, затем руки плавно сгибаются в локтевых суставах, кисти направляются вглубь-внутрь. В первой половине гребка локти вниз не опускаются, гребок выполняется с высоко поднятым локтем. В конце гребка, в фазе отталкивания, локти сводятся под грудью и плавно выводятся вперед. Вдох выполняется в фазе захвата воды кистями и подтягивания. Движения руками во время гребка слегка закругленные. Когда ребенок имитирует гребок руками брассом в положении стоя, движение кистей (вид спереди) напоминает по форме две половинки перевернутого сердца.

Гребок необходимо выполнять с ускорением, плавно наращивая усилия, наиболее энергично выполнять окончание гребка – фазу отталкивания. После

завершения фазы отталкивания не должны останавливаться в конце гребка, а должны сразу выводиться вперед.

Только здесь допустимо сделать паузу скольжения в плавательном цикле.

Во время гребка кисти необходимо держать плоско («лопаточкой») и жестко, непрерывно ощущая ладонями упругое сопротивление потока воды.

Упражнения на суше:

1. И. п. – стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед (ладонями наружу). Имитация движений гребка руками, как при плавании брассом;

2. То же, в сочетании с дыханием, поднимая голову для вдоха в фазе подтягивания рук;

3. То же, в сочетании с дыханием и продвижением вперед шагом. Шаг правой ногой вперед, гребок руками. Шаг левой ногой вперед, гребок руками.

В воде:

1. И. п. – стоя на дне (на глубине по пояс) в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, руки вытянуты вперед (ладонями наружу). Имитация движений руками, как при плавании брассом, на задержке дыхания.

При отсутствии мелкой части в бассейне, упражнение можно выполнить от бортика к дорожке или от бортика к лестнице для выхода из воды.

2. То же в сочетании с дыханием;

3. На шагах. Имитация движений руками, как при плавании брассом, на задержке дыхания. На каждый шаг вперед делать вдох, на каждый следующий – выдох;

4. Плавание с помощью движений руками брассом, зажав надувной круг, доску или колобашку между бедрами; с задержкой дыхания на вдохе;

5. То же, в сочетании с дыханием;

6. Стоя по пояс в воде лицом к бортику. И. п. – руки вверху, голова между рук.

Наклонившись, обучаемые делают вдох и, оттолкнувшись ногами от дна (как при скольжении), плывут на задержке дыхания к бортику, работая ногами (лицо опущено в воду). После каждого гребка выдерживается пауза с последующим скольжением.

Согласование движений. При плавании брассом гребковые движения руками и ногами должны выполняться последовательно. Когда руки выполняют гребок, ноги вытянуты и расслаблены и начинают лишь немного сгибаться в коленях. После окончания вдоха, когда руки полностью завершают гребок, ноги быстро выполняют основную часть гребка – подтягивание. Стопы разворачиваются носками в стороны и вслед за выведением рук вперед производят отталкивание. Основная часть отталкивания приходится на момент, когда руки вытянуты вперед. После отталкивания ногами занимающийся скользит вперед в обтекаемом положении, руки и ноги при этом вытянуты.

Методические указания: во время гребка руками не начинать преждевременно подтягивать ноги. Бедра должны сохранять обтекаемое

положение. К моменту отталкивания ногами руки нужно вывести вперед в обтекаемое положение, выравнивая все тело относительно поверхности воды.

Упражнения в воде:

1. В мелкой части бассейна: и. п. – стоя (на глубине по грудь) руки вверх (ладонями вперед). Имитация последовательного согласования гребков руками с движением одной ногой брассом;

2. После начала скольжения выполнить 2–3 полных цикла движений руками и ногами брассом. Встать на дно, сделать выдох-вдох и вновь повторить упражнение;

3. То же, что в упр. 2, но в сочетании с дыханием;

4. При выполнении гребковых упражнений брассом трудно устоять на месте, детей тянет вперед. Это надо использовать и предложить выполнять элементы в движении по дну, продвигаясь вперед за счет гребков руками;

5. Плавание брассом, сочетая два гребковых движения ногами, одним гребком руками;

6. Плавание брассом, сочетая два гребка руками с одним гребком ногами;

7. Плавание брассом в полной координации в сочетании с дыханием, постепенно увеличивая проплываемое расстояние на одном вдохе (до 10–15 м);

8. Плавание брассом с наименьшим количеством гребков, добиваясь хорошего продвижения вперед после каждого гребка руками и ногами за счет продолжительной фазы скольжения;



Рис. 2. Жесты, применяемые при обучении технике плавания брассом:

1 - развернуть стопу перед толчком ногами в брассе; 2 - не тянуть ноги в брассе под живот; 3 - подтянуть пятки к ягодицам; 4 - сделать ускорение в конце толчка ногами; 5 - показ ритма выполнения толчка ногами; 6 - после подтягивания ног развести голени и стопы в стороны; 7 - кистями рук захватывать воду и опираться о нее; 8 - обрати внимание на завершение гребка

руками; 9 - обрати внимание на согласование движений руками и дыхания; 10 - тянуться вперед; 11 - опираться о воду руками и тянуться вперед; 12 - слишком высоко поднимается голова для вдоха; 13 - стопы при подтягивании ног должны быть вместе.

На первых занятиях движения руками и ногами брассом рекомендуется выполнять отдельно: гребок руками и выведение рук вперед, потом подтягивание ног и отталкивание ногами, затем скольжение в обтекаемом положении «Стрела»

Задачи этапа:

1. Создать общее представление о плавании;
2. Обучить упражнениям по освоению с водой;
3. Добиться самостоятельного выполнения подготовительных упражнений по освоению с водой;
4. Обучить плаванию кролем на груди и на спине;
5. Совершенствовать координацию движений рук и ног в плавании кролем на груди и на спине;
6. Обучить простым прыжкам в воду (спадам и соскокам);
7. Обучить нырянию в длину и глубину;

Практические занятия

Обучаемые с нарушениями слухового анализатора достаточно легко осваивают правила входа в воду (по лестнице, из положения, сидя на бортике бассейна, соскоком в воду) и выхода из воды (по лестнице, с опорой руками о бортик):

- 1 Упражнения для ознакомления со свойствами воды: ходьба, бег в воде. Различные варианты прыжков;
- 2 Движения рук с изменением направления и усилия (напряженно, расслабленно, в разные стороны, восьмерками);
- 3 Упражнения для изучения погружения. Задержка дыхания на вдохе и выдохе, над водой и под водой, в том числе с передвижениями шагом и бегом. Открывание глаз под водой. Поиск предметов на дне;
- 4 Упражнения для изучения выдоха в воду. Продолжительный выдох. Резкий форсированный выдох. Выдох с постепенным погружением под воду. Выдохи в воду в сочетании с прыжками;
- 5 Упражнения для изучения всплывания к поверхности воды: «Поплавок», «Медуза»;
- 6 Упражнения для освоения с водой и ориентации в пространстве: «Стрела», «Звезда», «Крест», «Ракета», «Кораблик». Упражнения рекомендуется выполнять как на груди, так и на спине. Различные варианты вращений: кувырки вперед и назад, скольжение с вращением вдоль продольной оси тела – «Винт»;
- 7 Упражнения для изучения скольжения на груди, на спине, на боку с различными положениями рук: вперед, вдоль туловища, одна – вперед, вторая – вдоль туловища. Скольжение на груди с последующим поворотом на 180° в горизонтальной плоскости вокруг собственной продольной оси – «Винт»;

8 Движение ног кролем с различными вариантами дыхания у неподвижной опоры в воде;

9 Упражнения для изучения техники движений ног в плавании кролем на груди с подвижной опорой (доской);

10 Скольжение с последующим движением ногами кролем, руки вперед на задержке дыхания;

11 Плавание с подвижной опорой – доской (или без опоры) ногами кролем с различными вариантами дыхания (через 6 гребков, через 10 гребков);

Упражнения для изучения техники движений рук кролем на груди:

1 Стоя в наклоне или в движении шагом в положении наклона вперед, – движения рук кролем с произвольным дыханием, в мелкой части бассейна;

2 После скольжения плавание с согласованием движений рук и дыхания;

3 Проплавание кролем на груди отрезков различной длины в разном темпе.

Упражнения для изучения техники движений ног в плавании кролем на спине:

1. И. п. – упор сидя сзади, движения в вертикальной плоскости вверх-вниз прямыми ногами с оттянутыми носками;

2. «Скелетон» – это упражнение можно выполнить лежа на тележке или скейтборде, работая ногами кролем на груди;

3. Лежа на спине, движение ногами кролем на спине; дыхание произвольное;

4. Плавание на спине с различным положением рук: две руки вперед; одна рука вперед, вторая – вдоль туловища; две руки вдоль туловища; дыхание произвольное.



Рис. 3 Жесты, применяемые при обучении технике плавания кролем:

1 - выполнить движения ногами кролем; 2 - шире размах ногами кролем; 3 - движения ногами выполнять от бедра; 4 - начало гребка: фаза захвата и опоры; 5 - большие пальцы ног должны

касаться друг друга; 6 - вкладывать руку в воду дальше, вперед и вверх; 7 - не вкладывать руку в воду слишком далеко за головой; 8 - очень широкий вход рук в воду; 9 - фаза отталкивания, подтягивания; 10 - ускорение движения предплечьем и кистью в конце гребка; 11 – не раскачивать туловище вправо-влево; 12 - не сидеть, а лежать на воде мимическим восприятием речи, и слабослышащих характер объяснения должен соответствовать возрастным особенностям мышления и восприятия занимающихся.

Методические указания: для создания положительного эмоционального фона на занятиях следует как можно шире использовать игровой и соревновательный методы обучения на занятиях по адаптивному плаванию детей с ограниченными возможностями слуха и речи использование в воде специальных приспособлений и инвентаря (аквапоясов, жилетов, нудлсов, ласт, мячей, кругов, нарукавников) облегчает освоение техники плавания.

Дети с нарушением речи и слуха могут выполнять практически все упражнения, которые предлагаются детям без патологий, так как они ограничены только в речевом общении.

Занятия по адаптивному плаванию строятся таким образом, чтобы упражнения на дыхание сочетались с различными видами движений, формированием и коррекцией осанки, а также развитием основных физических качеств.

Рекомендуется применение упражнений дополнительного воздействия на вестибулярный аппарат, улучшающие способность сохранять гидродинамическую устойчивость для лучшего освоения двигательных действий в водной среде. Это – выполнение кувырков и вращений в воде в различных плоскостях, выполнение упражнений в воде в положении лежа на груди и на спине, с открытыми и закрытыми глазами и т. п.

3.5. Правила поведения и требования безопасности на занятиях плаванием

Правила поведения и требования по технике безопасности краевого государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Хабаровская краевая спортивно-адаптивная школа паралимпийского и сурдлимпийского резерва» распространяются на занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах по плаванию учреждения и сопровождающих их лиц.

Общие требования безопасности

- 1.1. В плавательный бассейн допускаются лица, достигшие возраста 7 лет.
- 1.2. Занимающиеся по спортивной дисциплине «плавание» должны быть в купальных костюмах.
- 1.3. Занимающиеся в обязательном порядке должны пройти медицинский осмотр и иметь медицинский допуск к физкультурно-оздоровительным занятиям по плаванию в бассейне.

1.4. Для посещения бассейна необходима медицинская справка на отсутствие кожных заболеваний и на яйцеглист.

1.4. К плаванию в бассейне допускаются занимающиеся, ознакомленные с настоящими требованиями безопасности.

Требования безопасности перед началом физкультурно-оздоровительного занятия

Перед началом занятия занимающийся обязан

2.1. Верхнюю одежду и уличную обувь сдать в гардероб.

2.2. Входить на территорию бассейна только в сменной обуви. Продвижение занимающихся осуществляется по функциональной схеме – гардероб, раздевалка, душевая, ножная ванна, ванна бассейна.

Занимающийся, нуждающийся в помощи в раздевалке бассейна, проходит в сопровождении родителя, законного представителя (без верхней одежды).

2.3. С разрешения инструктора-методиста по АФК и АС пройти в раздевалку, раздеться, аккуратно сложить или повесить одежду, взять в душ: твердое мыло, мочалку, купальный костюм, шапочку для плавания, полотенце.

2.4. Тщательно вымыться без купального костюма. После мытья закрыть душ, купальные принадлежности оставить в душевой.

2.5. Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.

2.6. Осторожно войти в зал бассейна в специальной обуви (сланцы, пляжные или банные тапочки) только в присутствии инструктора-методиста по его распоряжению.

В случае отсутствия инструктора-методиста по АФК и АС в зале бассейна, вход занимающихся в зал бассейна **НЕ ДОПУСКАЕТСЯ**.

В случае, если занимающийся нуждается в сопровождении, родитель или законный представитель находится в чаше бассейна в сменной обуви, без верхней одежды вместе с инструктором-методистом по АФК и АС.

2.7. Сделать разминку на суше.

2.8. По команде инструктора-методиста по АФК и АС – войти в воду.

Требования к занимающимся по безопасности во время проведения физкультурно-оздоровительных занятий в бассейне

Во время занятий занимающийся обязан

3.1. Неукоснительно выполнять все указания инструктора-методиста по АФК и АС, проводящего занятия.

3.2. Выполнять упражнения и задания, под руководством инструктора-методиста по АФК и АС.

3.3. Выполнять упражнения на указанной дорожке.

3.4. При плавании держаться правой стороны, избегать столкновения с другими занимающимися.

3.5. При поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.6. Использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи и т.д.) только с разрешения и под руководством инструктора-методиста по АФК и АС, проводящего занятия.

3.7. Соблюдать дисциплину и порядок на воде.

Занимающимся запрещается

При установлении запретов в бассейне учреждение исходит исключительно из необходимости обеспечения безопасности занимающихся в бассейне, который является местом повышенной опасности.

3.8. Самостоятельно, без команды инструктора-методиста по АФК и АС, входить в воду, переходить с одной дорожки на другую. Уходить с занятий, не предупредив инструктора-методиста по АФК и АС.

3.9. Хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм.

3.10. Любые игры и упражнения на задержку дыхания без разрешения инструктора-методиста по АФК и АС.

3.11. Находиться в воде без шапочки для плавания, плавать в одежде, не предназначенной для бассейна (в шортах, нижнем белье и т.д.)

3.12. Бегать в помещении бассейна, в раздевалках. Ходить по бортикам (по краям) бассейна. Бросать что-либо с бортиков в воду.

3.12. Наступать на крепеж разделительных дорожек.

3.13. Совершать прыжки с бортиков и нырять без разрешения инструктора-методиста по АФК и АС.

3.14. Вносить в помещение бассейна любые посторонние предметы без разрешения инструктора-методиста по АФК и АС, проводящего занятие.

3.15. Ложно звать на помощь (подавать ложные сигналы бедствия).

Требования безопасности в аварийных ситуациях и при несчастных случаях

4.1. При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом инструктору-методисту по АФК и АС, проводящему занятия с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна.

4.2. При получении травмы сообщить об этом инструктору-методисту по АФК и АС, проводящему занятия.

4.3. Почувствовав озноб, сообщить об этом инструктору-методисту по АФК и АС, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

4.4. При судорогах позвать на помощь.

4.5. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом инструктору-методисту по АФК и АС, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

Ответственность за нарушение правил техники безопасности

5.1. За несоблюдение правил и мер безопасности занимающийся может быть не допущен к участию в занятии.

5.2. За нарушение правил техники безопасности учреждение имеет право отчислить занимающегося из физкультурно-оздоровительной группы по плаванию.

5.3. Нарушение занимающимися настоящих Правил может создавать угрозу безопасности и санитарному благополучию посетителей бассейна, что является несоблюдением требований Закона РФ № 52 от 30.03.1999г. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24 декабря 2020 г. № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678». Нарушители могут быть привлечены к ответственности в соответствии с законодательством.

Настоящая инструкция распространяется на несовершеннолетних детей, за выполнение ими правил несут ответственность законные представители.

Выполнение правил инструкции по технике безопасности контролирует инструктор-методист по АФК и АС. Его требования обязательны для исполнения всеми занимающимися и сопровождающими их лицами, без исключения. Инструктор-методист по АФК и АС имеет право делать замечания, удалять нарушителей.

Ответственность за жизнь и здоровье занимающихся, оказание помощи в случае возникновения чрезвычайных ситуаций несет инструктор-методист по АФК и АС.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Виды контроля за реализацией программы по плаванию

Управление физкультурно-оздоровительным процессом предусматривает постоянное внесение коррективов в выполнение планов занятий. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерений, наблюдений и оценок:

- комплексный контроль включает в себя медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовке занимающихся.

- оказание медицинской помощи включает в себя: допуск к занятиям и физкультурным мероприятиям.

- контроль проводится инструктором-методистом по АФК и АС с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности физкультурно-оздоровительных нагрузок в соответствии с возможностями занимающихся.

Важной составляющей контроля являются параметры физкультурно-оздоровительных нагрузок. Инструктор-методист по АФК и АС должен следить за физическим и эмоциональным состоянием занимающихся.

Текущий контроль - проводится для регистрации и анализа текущего состояния организма (ежедневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления занимающихся.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния целесообразно использовать показатели самоконтроля – самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания заниматься, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром после сна.

Оперативный контроль – предназначен для регистрации нагрузки упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме занимающегося, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки.

Контроль за отношением занимающихся к занятиям осуществляется, по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований инструктора-методиста по АФК и АС, трудолюбие и настойчивость в определении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность.

Контроль за динамикой индивидуальных показателей здоровья занимающихся, характеризующих состояние органов и систем, нарушения которых являются причинами инвалидности или ограниченными возможностями здоровья, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений осуществляется медицинским работником на ежегодной основе с выдачей соответствующего допуска на продолжение физкультурно-оздоровительных занятий в группе по плаванию.

В качестве контрольных испытаний по плаванию могут использоваться соревнования по плаванию, сдача нормативов для данной категории. С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке занимающихся плаванием. Контрольные испытания используются для оценки эффективности средств и методов физкультурно-оздоровительных занятий в соответствии с установленными нормативами для выявления динамики развития физической формы занимающихся. Контрольные испытания необходимо проводить

приблизительно в одно и то же время. Это позволит объективно оценить состояние занимающихся.

Таблица 9

Контрольные нормативы по плаванию для лиц с нарушениями слуха

Упражнения	Нормативы
Упражнения «Звезда», «Поплавок»	1 раз
Выдохи в воду	6-8 раз
Погружение под воду, поиск и доставание предметов	1-3 штуки
Скольжение на груди, руки за головой	3-5 м
Скольжение на груди, руки за головой с работой ног	6-8 м
Скольжение на спине, руки за головой с работой ног	6-8 м
Плавание кролем на груди в полной координации без дыхания	10-12 м
Плавание на спине в полной координации	12-15 м
Спад с низкого бортика из положения сидя	2-3 раза

Примечание. * Если спортсмен по состоянию своих физических возможностей не может выполнять упражнение, оно заменяется другим по усмотрению тренера.

Контрольные испытания необходимо проводить приблизительно в одно и то же время. Это позволит объективно оценить состояние обучающегося во время реализации программы и по её завершении. Положительное освоение программы лицами с интеллектуальными нарушениями считается, если прирост результатов будет составлять не менее 10 % за физкультурно-оздоровительный год и выполнено не меньше 50 % из всех нормативных требований.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Безотечество, К. И. Методика гидрореабилитации и массажа в лечении заболеваний ОДА у детей школьного возраста / К. И. Безотечество // Плавание V. Исследование, тренировка, гидрореабилитация : материалы V Междунар. науч.-практ. конф. ; под общ. ред. А. В. Петряева. – СПб. : Петроград, 2009. – С. 136–140.
2. Безотечество, К. И. Гидрореабилитация : учеб. пособие / К. И. Безотечество. – М. : ФЛИНТА : Наука, 2017. – 156 с.
3. Булгакова, Н. Ж. Водные виды спорта: учеб. / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Академия, 2003. – 320 с.
4. Булгакова Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н. Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 67 с.
5. Евсеев, С. П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Суслиев. – М.: Советский спорт, 2000. – 152 с.
6. Приказ Министерства спорта РФ от 22 ноября 2022 г. № 1051 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»».
7. Приказом Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 N 31522).
8. Погребной А. И. Гидрореабилитация детей с задержкой психического развития и нарушением слуха / А. И. Погребной // Плавание. Исследование, тренировка, гидрореабилитация : материалы V Междунар. науч.-практ. конф. – СПб. : Петроград, 2009. – С. 140–143.
9. Погребной А. И. Плавание в системе физической и психической реабилитации детей с дефектами в развитии / А. И. Погребной // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 8. – С. 55–57.
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»» (с изменениями и дополнениями от 30.08.2024).

11. Распоряжение от 28 декабря 2021 года N 3894-р «О Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года» (с изменениями на 15 февраля 2025 года).

12. Смекалов Я. А. Начальное обучение плаванию слабослышащих детей младшего школьного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Я. А. Смекалов. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта 2000. – 20 с.

13. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 N 127-ФЗ (ред. от 17.02.2023).