

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» сентября 2025 г.

Утверждаю  
Директор КГБУ ДО  
«ХКСАШПСР»

  
А.М. Катаева  
«21» сентября 2025 г.

**ПРОГРАММА ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ПО ПЛАВАНИЮ  
ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

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

г. Хабаровск, 2025 год

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. Пояснительная записка</b>   |           |
| 1.1. Введение .....   | 3         |
| 1.2. Направленность программы.....  | 3         |
| 1.3. Актуальность, цель и задачи программы.....   | 4         |
| 1.4. Характеристика физкультурно-оздоровительной деятельности по плаванию. Специфика организации физкультурно-оздоровительного процесса для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.....     | 6         |
| <b>2. Нормативная часть</b>   |           |
| 2.1. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности, условия зачисления в группы.....  | 13        |
| 2.2. Продолжительность физкультурно-оздоровительного этапа, наполняемость групп.....  | 14        |
| 2.3. Режим физкультурно-оздоровительной работы и соотношение объемов физкультурно-оздоровительного процесса.....  | 16        |
| 2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, получающим услугу по физической реабилитации и абилитации с использованием средств и методов адаптивной физической культуры..... | 16        |
| 2.5. Рекомендуемые объемы нагрузок физкультурно-оздоровительных занятий.....  | 19        |
| <b>3. Методическая часть</b>  |           |
| 3.1. Основные принципы построения физкультурно-оздоровительного процесса.....   | 23        |
| 3.2. Основные особенности работы с инвалидами, имеющими поражения опорно-двигательного аппарата .....   | 25        |
| 3.3. Теоретическая подготовка.....  | 26        |
| 3.4. Программный материал для практических занятий.....   | 27        |
| 3.5. Правила поведения и требования безопасности на занятиях плаванием.....   | 38        |
| <b>4. Система контроля и зачетные требования</b>  |           |
| 4.1. Виды контроля за реализацией программы по плаванию.....  | 42        |
| <b>Список использованных источников.....</b>  | <b>45</b> |

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Введение

Программа по адаптивной физической культуре физкультурно-оздоровительных групп по плаванию для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (далее - Программа) составлена в соответствии с нормативными документами:

– Приказ Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. № 1084 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»»;

– 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 поражением опорно-двигательного аппарата 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 реабилитацию двигательных функций организма, а также на воспитание моральных, волевых качеств у обучающихся с поражением опорно-двигательного

аппарата (далее – ПОДА), 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**

Оздоровительное плавание у детей и подростков с поражением опорно-двигательного аппарата включается в комплекс реабилитационных мероприятий наряду с лечебной физкультурой, массажем, физиотерапевтическими процедурами, ортопедическим режимом и другими методами. Способы оздоровительного плавания и их отдельные элементы, исходные положения в воде, проплывы водных дорожек назначаются рационально и в соответствии с локализацией, направлением и степенью тяжести заболевания, а также с учетом анатомо-физиологических, возрастных особенностей и первичной двигательной подготовки ребенка.

В воде снимается действие ассиметричной нагрузки на позвонки и межпозвонковые диски, что содействует сохранению симметричного развития позвонков. Создаются благоприятные условия для функционирования связочного аппарата позвоночника.

Характер мышечной деятельности при плавании обеспечивает равномерное укрепление всех мышечных групп туловища и конечностей, выравнивая возникший мышечный дисбаланс. Одновременно совершенствуются физиологические функции органов и систем и, прежде всего, сосудистой и дыхательной. Давление воды на грудную клетку усиливает напряжение дыхательных мышц при их сокращениях и тем самым отлично развивает эти мышцы. Глубокое дыхание способствует уменьшению деформации грудной клетки и улучшению показателей функции дыхания.

Плавательные движения обеспечиваются согласованной работой большого количества различных мышц. Только многократно повторяя движения и акцентируя внимание на правильном чередовании напряжений и расслаблений можно устранить излишнее напряжение и сделать движения экономичными и целесообразными, выработать двигательный стереотип плавания. Прохладная вода также повышает тонус мышц, что благотворно сказывается на состоянии мышечной системы.

Плавание обладает не только оздоровительным, закаливающим, коррекционным эффектом, но и является, прежде всего, жизненно необходимым навыком.

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...» [2].

В связи с вышесказанным можно сделать однозначный вывод о том, что 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 сила, быстрота, выносливость и гибкость. Происходит освоение двигательных действий и понятий. Формируется устойчивый интерес, мотивации 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 поражением опорно-двигательного аппарата (далее – ПОДА) к систематическим занятиям адаптивной физической культурой для оздоровления, реабилитации и коррекции, имеющих отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств.

При реализации программы физкультурно-оздоровительной направленности по плаванию должны быть 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, преимущество 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 поражением опорно-двигательного аппарата**

Физкультурно-оздоровительная деятельность по плаванию – это комплекс занятий, направленных на физическое развитие, закаливание организма, формирование двигательных умений и навыков в плавании, а также на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

К средствам реализации физкультурно-оздоровительных занятий по плаванию относятся: общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с тренажёрами и специальными приспособлениями (лопатки, доски и т.д.), подвижные игры в воде, различные виды и формы физической рекреации 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, степени физической и подготовленности занимающихся.

#### **Специфика организации физкультурно-оздоровительного процесса по плаванию для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата**

Главной задачей при построении физкультурно-оздоровительного процесса по плаванию для занимающихся с поражением опорно-двигательного аппарата является повышение функциональных возможностей, при этом в большей степени должно внимание необходимо уделять восстановлению двигательных навыков вследствие утраты или ухудшения здоровья в результате основного заболевания или полученной травмы, снятия мышечного напряжения, укреплению мышечного корсета и т.д.

Для решения этой задачи, как правило, применяется комплекс средств физического воспитания.

Физкультурно-оздоровительный процесс по плаванию, направленный на развитие физических качеств у занимающихся с ПОДА должен осуществляться индивидуально в соответствии с физиологическими способностями на основе медицинских заключений, функциональных возможностей, возраста инвалидов и (или) лиц с ОВЗ с поражением опорно-двигательного аппарата. Процесс выполнения занимающихся с ПОДА различной двигательной деятельности обеспечивается не отдельными мышцами, внутренними органами или биохимическими реакциями, а комплексно всем организмом.

При организации физкультурно-оздоровительного процесса по плаванию для занимающихся с ПОДА необходимо применять адаптивно-укрепляющие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, в частности грудного и пояснично-крестцового отделов, так как у людей с ПОДА, передвигающихся с помощью кресла-коляски, большая нагрузка идет на мышцы спины и рук, которыми они осуществляют движение.

Специфика организации физкультурно-оздоровительного процесса для данной категории инвалидов и лиц с ОВЗ должна включать следующие аспекты:

- щадящий подход. А именно, временное исключение упражнений, при которых возникает большое физическое напряжение, уменьшение числа повторений и увеличение пауз отдыха;
- разносторонность занятий. Упражнения должны включать в работу разные части тела;
- постепенное увеличение нагрузки. Нагрузку следует увеличивать постепенно, по мере привыкания организма;
- учет психологических особенностей занимающихся. Необходимо бороться с проявлениями стресса, преодолевать психологические барьеры и страхи.

Основными средствами реализации программы по плаванию будут являться упражнения, которые оказывают общее влияние на организм занимающегося (упражнения для освоения с водной средой, подвижные игры, с элементами обучения технике плавания, с элементами прикладного плавания (ныряние, транспортировка предметов, прыжки с бортика) и с элементами водного поло, специальные корригирующие упражнения. Они имеют оздоровительную направленность, прикладные способы плавания, включающие способы ныряния и элементы транспортировки, приёмы оказания первой доврачебной помощи. Их используют в случае утопления, самомассаж в воде. Для занятий плаванием детям с ограниченными возможностями здоровья необходим специализированный инвентарь: плавательные доски, мячи, надувные предметы, плавающие и тонущие предметы. В результате чего будет проводиться коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата, преодоление слабости мышечных групп, улучшение подвижности в суставах и другие.

## **Особенности обучения лиц с поражением ОДА на примере «Кроля на груди» и «Брасса»**

Особенности обучения данной категории занимающихся связаны в основном с выполнением отдельных упражнений из-за нарушений опорно-двигательного аппарата, поэтому при выполнении таких упражнений, как правило, таким занимающимся необходима помощь партнера. При работе с пловцами, имеющими повреждения позвоночника, следует учесть следующие моменты: для пловцов с повреждениями шейного и грудного отделов позвоночника максимальная частота сердечных сокращений не должна превышать 130 уд./мин. Техника плавания имеет некоторые особенности, характерные для пловцов с тем или иным нарушением опорно-двигательного аппарата. Эти особенности связаны с изменением положения равновесия в воде. Вследствие ампутации конечностей изменяется положение центра тяжести тела, происходят более быстрые движения ампутированной конечностью, менее эффективными становятся движения из-за уменьшения поверхности опоры при гребке. Инструктор-методист, зная данные особенности и учитывая нарушения опорно-двигательного аппарата пловца, может научить его более рациональной технике плавания. Это выражается в изменении траекторий движений конечностей, более быстром или замедленном выполнении отдельных фаз гребковых движений. Рассмотрим особенности техники спортивных способов плавания при различных ампутациях конечностей.

### **Кроль на груди**

#### **Пловцы с повреждением позвоночника**

Положение тела для пловцов, не способных работать ногами, можно улучшить за счет меньшего погружения ног, легкого прогиба туловища и усиления рабочих движений руками. Для обтекаемого горизонтального положения тела необходимо, чтобы ноги не сгибались в тазобедренных суставах (пловцы должны уметь расслабляться), а руки выполняли сильные, эффективные движения. Пловцы с поражением крестцового отдела могут работать ногами. Пловцы со слабыми верхними конечностями могут усилить продвижение вперед за счет использования координации движений руками. Если одна рука находится в середине гребка, то вторая должна уже входить в воду. Пловцы с более сильными руками используют попеременную координацию движений. Вход в воду одной руки совпадает с выполнением завершающей части гребка другой руки. Высокое положение локтя при выполнении гребка позволяет компенсировать ослабленную работу ног. Ослабленная работа отдельных мышц может препятствовать положению высокого локтя. Такие пловцы компенсируют высокое положение локтя уходом руки при гребке за осевую линию тела. Пловцы, у которых работают сгибатели запястья, ориентируют ладонь для быстрого выполнения фазы захвата. Гребок должен быть длинным и заканчиваться у бедра. Широкой пронос руки над водой для пловцов, не способных держать высокое положение локтя, позволяет увеличить вращение тела для выполнения дыхания.

Повреждение позвоночника затрудняет вращение шеи, поэтому пловцы имеют определенные затруднения при повороте головы для вдоха. Подъем головы для вдоха вызывает потерю скорости из-за погружения ног в этот момент. Для уменьшения опускания ног некоторые пловцы используют дыхание 3: 3 (необходимо уметь дышать в обе стороны) или 4:4 (дыхание в одну сторону). Такое выполнение дыхания (в условиях недостатка кислорода) повышает скорость, но снижает длительность выполнения упражнений. При обучении плаванию желательно обучить пловца дыханию в обе стороны.

Старт для пловцов с повреждением позвоночника осуществляется из воды. Хотя некоторые пловцы, имеющие небольшое повреждение позвоночника, могут отталкиваться от бортика, но такой старт в условиях соревнований не разрешается.

Пловцам с поражением верхнего шейного отдела позвоночника, которые не могут удержать стартовый поручень даже доминирующей рукой, может быть оказана помощь.

Некоторые пловцы с поражением шейного отдела позвоночника для уменьшения сопротивления воды при старте подгибают ноги, если они это могут сделать. Старт выполняется отталкиванием доминирующей рукой от бортика и быстрым проносом ее к вытянутой руке. После погружения под воду в результате отталкивания ноги пловца всплывают, и он начинает первые плавательные движения.

Старт для пловцов с поражением грудного и поясничного отделов позвоночника осуществляется также из воды, при этом пловцы могут использовать ноги для отталкивания. Такой старт практически ничем не отличается от традиционного старта из воды. Старт для пловцов с поражением крестцового отдела позвоночника может осуществляться прыжком со стартовой тумбочки. Наиболее эффективным для них является старт с захватом. Это позволяет лучше сохранять равновесие при старте и увеличивать эффективность старта за счет отталкивания руками от тумбочки, компенсирующего слабость движений ногами.

Поворот при плавании кролем на груди у пловцов с поражением шейного отдела позвоночника касанием руки стенки бассейна. После касания рука сгибается в локтевом суставе, голова поднимается для вдоха с одновременным опусканием ног под действием сил инерции (если пловец может, то ноги лучше согнуть для уменьшения сопротивления воды). Далее пловец отталкивается рукой от стенки бассейна, присоединяя ее к руке, вытянутой вперед. После всплывания ног пловец начинает плавательные движения.

Поворот у пловцов с поражением грудного и поясничного отделов позвоночника выполняется способом «Маятник». Основное отличие от выполнения поворота пловцами с поражением шейного отдела заключается в группировке при выполнении поворота, повышающей скорость. Поворот у пловцов с поражением крестцового отдела позвоночника практически не отличается от традиционного поворота.

### **Пловцы с ампутацией рук.**

Пловцы с ампутацией одной руки по локтевой сустав или выше либо ниже локтевого сустава, но по запястье. Для обеспечения прямолинейного продвижения вперед пловец должен выполнять гребковое движение здоровой рукой так, чтобы она с середины гребка заходила за осевую линию и завершала движение у тазобедренного сустава с противоположной стороны.

Традиционно пловца обучают дышать в обе стороны. Но пловцу легче выполнять дыхание в сторону ампутированной руки, так как плечо с ампутированной конечностью поднимается из воды выше в отличие от плеча со здоровой рукой. При выполнении дыхания в неудобную сторону у пловца появляется более сбалансированный крен туловища и нет такого сильного заваливания на здоровую руку для правильной координации и качественного выполнения гребковых движений пловцам полезны упражнения с большим наплывом после входа рук в воду и плавание с подменой рук (очередной гребок начинается только тогда, когда обе руки оказываются впереди). Пловцы с ампутацией двух рук по локтевой сустав или выше либо ниже локтевого сустава, но по запястье. Техника плавания кролем на груди у пловцов с достаточно длинными культями практически мало отличается от техники плавания с одной ампутированной конечностью. Чем короче культя, тем сильнее пловец выполняет сбалансированные крены туловища, что также помогает выполнению дыхания. Для таких пловцов важна качественная работа ног, обеспечивающая основную движущую силу. Пловцы с высокой ампутацией обеих рук чаще предпочитают способ плавания на спине.

### **Пловцы с ампутацией ног**

Пловцы с ампутацией одной ноги по коленный сустав или выше либо ниже коленного сустава, но по лодыжку или выше. Работа ног кролем на груди необходима и для продвижения вперед, и для равновесия, обеспечивающего горизонтальное и обтекаемое положение тела. Для того чтобы компенсировать дисбаланс работы ног, здоровая нога работает вначале как обычно, а затем пересекает центральную ось тела на ширине бедра.

Например, пловец с ампутированной правой ногой нормально работает здоровой левой, в то время как левая рука выполняет гребковое движение. Затем, когда гребковое движение выполняет правая рука, пловец, работая здоровой левой ногой, пересекает центральную ось тела на ширину бедра. Это дополнительное движение ноги обеспечивает пловцу стабильность и прямолинейность движения вперед. Культя должна участвовать в работе ног как можно более активно. Размах этого пересекающего движения зависит от степени ампутации.

### **Брасс**

#### **Пловцы с повреждением позвоночника (колясочники)**

Пловцы с повреждением верхнего отдела позвоночника не могут использовать мышцы спины, подъем у них осуществляется лишь с помощью движений руками. Некоторые пловцы с поражением крестцового отдела

позвоночника вследствие слабости мышц голеностопа не всегда могут работать ногами одновременно и симметрично. Таким пловцам на соревнованиях можно порекомендовать не работать ногами вообще.

Движения руками начинаются с хорошо выполненной в начале гребка фазы захвата, что позволяет поднять ноги и принять более обтекаемое положение. Пловцы, имеющие недостаточную силу рук, могут выполнять гребковые движения руками через стороны. Необходимо, чтобы при выполнении основной части гребка руками, локти были направлены в стороны. Минимальное скольжение в начале гребка и непрерывные движения руками должны обеспечивать высокое положение неработающих ног.

Для снижения погружения ног при плавании некоторые пловцы дышат через два или даже три гребка, но это оправдано только при проплывании коротких дистанций. У пловцов с повреждением шейного отдела позвоночника затруднено поднятие головы для вдоха, поэтому они должны работать руками более интенсивно в фазе отталкивания для поднятия головы и плеч.

### **Пловцы с ампутацией рук**

Пловцы с ампутацией одной руки по локтевой сустав или выше либо ниже локтевого сустава, но по запястью должны следить за вращением плеч. Сохранить прямолинейное движение поможет узкая работа руками. Пловцы с ампутацией одной руки должны начинать вдох несколько раньше, чем здоровые пловцы.

Пловцы с ампутацией обеих рук по локтевой сустав или выше либо ниже локтевого сустава, но по запястью плавают брассом почти так же, как и пловцы с одной ампутированной рукой, по возможности используя традиционную технику и учитывая разницу в массе и площади поверхностей культей.

Если ампутированные конечности одной длины, то гребковые движения должны быть несколько шире, чем у пловцов с ампутированными конечностями разной длины. Более широкий гребок способствует увеличению времени для полноценного вдоха.

### **Пловцы с ампутацией ног**

Пловцы с ампутацией одной ноги по коленный сустав или выше либо ниже коленного сустава, но по лодыжку или выше работают ногами более узко, что обеспечивает прямолинейное движение.

Пловцы с ампутацией обеих ног по коленный сустав или выше либо ниже коленного сустава, но по лодыжку или выше. Чем выше ампутации, тем больше тенденция к смещению центра тяжести в сторону головы и нарушению равновесия. Исправить это нарушение равновесия, как и в кроле на груди, можно за счет более высокого положения головы. Пловцы с ампутацией обеих конечностей ниже колена работают ногами более широко, чем здоровые пловцы. Таким пловцам легче сохранить равновесие, если они используют очень узкое (дельфинообразное) рабочее движение ногами. Если же этот метод используют

пловцы с ампутацией обеих ног ниже колена, то они могут быть дисквалифицированы.

Начинает поднимать и завершает подъем головы, когда руки касаются бедер. Далее делается быстрый вдох и голова опускается в воду, что облегчает пронос рук над водой.

Пловцы, не имеющие возможности выполнить гребок с высоким положением локтя, используют более широкий гребок почти выпрямленными руками. Так как поднятая голова для вдоха препятствует непрерывности движений и вызывает погружение ног, пловцы предпочитают делать вдох через два, три или даже четыре гребка, что применимо лишь на коротких дистанциях.

## **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 желания 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 усвоения 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:

- ахондроплазия (карлики);
- легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич);
- ампутация или порок развития: одной или двух нижних конечностей ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон);
- контрактура суставов;
- прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности занимающихся в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

К группе II относятся лица, у которых функциональные возможности, необходимые для занятий определенным видом физической активности, ограничиваются умеренно выраженными нарушениями. Занимающиеся могут пользоваться коляской и (или) другими средствами опоры, также может потребоваться помощь во время физкультурно-оздоровительных занятий.

К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

- умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич);
- ампутация или порок развития одной или двух нижних конечностей выше коленного сустава; одной верхней конечности выше локтевого сустава; двух верхних конечностей выше лучезапястного сустава; одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон);
- прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности занимающихся в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

К группе I относятся лица, у которых функциональные возможности, необходимые для занятий определенным видом физической активности ограничены значительно, занимающиеся постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в помощи во время проведения занятий.

К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений либо их сочетание:

- тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич);
- поражение спинного мозга на шейно-грудном уровне, требующее помощи при управлении креслом-коляской;
- высокая ампутация или порок развития: четырех конечностей, двух верхних конечностей выше локтя;

- прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности занимающихся в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

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 поражением опорно-двигательного аппарата.**

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;
- врождённая ломкость костей;
- кожные заболевания, сопровождающиеся обширным поражением кожи с высоким риском инфицирования;
- наличие металлоконструкций после металлоостеосинтеза при оперативном лечении ортопедических заболеваний;
- 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;
- вывихи в тазобедренном суставе различного происхождения.

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, а также нестабильность первого и второго шейных позвонков при синдроме Дауна, установленная рентгенологически;
- 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 на суше**

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий по плаванию. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами.

Большое значение придается общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи, и прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию инструктора-методиста, а затем самостоятельно, занимающиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных

способностей. Количество общеразвивающих упражнений перед заходом в воду фактически безгранично.

При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3-4 до 7-8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3-6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, через несколько месяцев регулярных занятий значительно улучшаются реальные кинестетические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий как на суше, так и на воде. Инструктор-методист должен постоянно уделять внимание правильному (адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет) выполнению упражнений. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, и будет неинтересно выполнять занимающимся.

Выполняя упражнения и комбинаций с предметами, инструктор-методист по АФК и АС должен помнить, что упражнения с предметами также должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычного двигательного действия.

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Гимнастические упражнения по плаванию направлены на развитие различных физических качеств и подготовку к занятиям в воде: развитие силы, повышение гибкости, улучшение координации, формирование выносливости, подготовка к технике плавания.

### **Подвижные игры**

Подвижные игры по плаванию могут быть направлены на разные цели, например: ознакомление со свойствами воды, такие игры помогают быстрее освоиться с водой, «снять» чувство страха перед непривычной средой, ознакомиться с новыми температурными условиями, а также плотностью, вязкостью и сопротивлением воды. Обучение погружению и всплытию, выработку лежания на воде, навыка скольжения, обучению дыханию, выработку и закрепление плавательных движений, овладению простейшими прыжками в воде.

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.

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 инструктора-методиста. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

### **Легкоатлетические упражнения**

Легкоатлетические упражнения при обучении плаванию 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 раздельное 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). Скольжение со старта или после поворота с различными положениями рук, после старта с разбега по бортику бассейна, где акцент делается на скорость и дальность скольжения.

Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть занимающимися простейшими формами соревнований и правилами, а объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности занимающегося, таких как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность и чувство товарищества.

## 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.

## Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

Таблица 5

| 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)     |

## Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Таблица 6

| 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 поражением опорно-двигательного аппарата 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 сохранных 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 поражением опорно-двигательного аппарата 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 сохранные 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, инициирующие занятия физическими упражнениями в любой доступной формы.

***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 сохранных 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 поражения опорно-двигательного аппарата**

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 поражения опорно-двигательного аппарата, 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.

### **3.3. Теоретическая подготовка**

Таблица 7

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 нарушениями опорно-двигательного аппарата**

##### **Техническая подготовка на суше.**

Упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами весом до 1 кг и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах, в которых происходят основные движения при плавании: в голеностопном, плечевом, тазобедренном, коленном, поясничном отделе позвоночного столба. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники плавания спортивными способами.

Дыхательные упражнения на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгиваний, движений руками.

Упражнения, имитирующие основные положения тела в воде и элементы техники плавания.

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники плавания спортивными способами. Упражнения с резиновыми амортизаторами, имитирующие движения при плавании всеми способами – для развития основных мышечных групп пловца и закрепления рациональных элементов техники.

Упражнения на растягивание и подвижность суставов, обеспечивающих свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании всеми способами.

##### **В воде.**

Подготовительные упражнения по освоению с водой (элементарные движения в воде руками и ногами, передвижения по дну, погружения с головой под воду, дыхательные упражнения, упражнения с всплыванием. Лежание и скольжение на груди и на спине с различным положением рук.

**Прыжки в воду:** соскоки, спады, прыжки головой вниз.

Для занимающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата и ДЦП в комплекс подготовительных упражнений перед заходом в воду, могут применяться следующие упражнения на суше:

• **Упражнения на удержания головы:**

1. Исходное положение (далее - И. п.) лежа на спине приподнять голову, поворот вправо, влево;

2. И. п. лежа на животе, на большом мяче или на специальном валике, выполняются повороты головы влево, вправо;

3. И. п. лёжа на большом мяче, голова поднята вверх, мяч плавно раскачиваем вперёд, назад. Это упражнение позволяет тренировать не только реакцию выпрямления головы, но и реакцию равновесия;

• **Повороты туловища**

1. повороты со спины на живот;

2. повороты со спины на бок.

• **Ползание на четвереньках**

1. И. п. стоя на четвереньках опора на предплечья тренируем подъём головы;

2. И. п. стоя на четвереньках опора на раскрытую кисть и колени, выполняем подъём головы;

3. И. п. стоя на четвереньках опора на раскрытую кисть и колени, голова поднята вверх, выполняем движение вперёд;

4. И. п. то же стоя на широкой скамейке, плавно выполняется спуск на пол.

• **Упражнения на формирование правильного сидения:**

1. сесть, из исходного положения лёжа на спине с правильно поднятой головой;

2. И. п. сидя на стуле кисти положены на колени голова приподнята фиксируем эту позу в течении 10-15 секунд.

• **Упражнения на формирование правильного стояния:**

1. И. п. стоя на коленях руки зафиксированы на опоре;

2. И. п. стоя на коленях, ребёнку подаётся горизонтально расположенная гимнастическая палка, взявшись двумя руками, ребёнок встаёт.

• **Упражнения на формирование правильной ходьбы:**

1. Ходьба с поддержкой за руки взрослого, голова и тело должны быть расположены строго вертикально;

2. Самостоятельная ходьба вдоль параллельно натянутых канатов;

3. Ходьба по доске, лежащей на полу;

4. Ходьба по наклонной поверхности;

5. Ходьба по гимнастической скамейке;

6. Перешагивание через канат, гимнастическую палку, лежащие на полу;

7. Шагание с предмета на предмет.

• **Упражнения на формирование осанки:**

1. И. п. стойка у вертикальной плоскости, затылок, лопатки, пятки прижаты к стене. Зафиксировать эту позу на 10-15 сек;
2. И. п. либо сидя на стуле, либо стоя ноги на ширине плеч руками поднять гимнастическую палку вверх, потянуться в верх сделать вдох, руки согнуть в локтях завести гимнастическую палку за спину –выдох, зафиксировать эту позу на 10-15 сек;
3. И. п. руки согнуты в локтях, удерживая гимнастическую палку за спиной, ноги на ширине плеч, выполнить повороты влево, вправо. Повторить 8-10 раз;
4. И. п. руки на поясе правая ступня впереди левой пятка прижата к носку, удержать эту позу в течении 5 сек., затем поменять ноги. Повторить тоже, но с закрытыми глазами.

• **Дыхательные упражнения:**

1. И. п. лёжа на спине вдох носом – живот надуть, выдох-живот втянуть. Повторить 7-8 раз;
2. И. п. основная стойка – глубокий вдох, выполнить наклон вперёд- выдох с произнесением звука «ш». Повторить 7-8 раз;
3. И. п. основная стойка – глубокий вдох, выполнить три наклона вперёд на один вдох три выдоха. На выдохе произносим звук «ш», «ш», «ш». Повторить 5-6 раз;
4. И. п. основная стойка – глубокий вдох, поднести указательный палец ко рту, выполнить продолжительный выдох, с произношением звука «чш», «чш», «чш». Повторить 7-8 раз;
5. И. п. основная стойка, развести руки широко в стороны – глубокий вдох, скрестно соединить руки, плотно обхватив произношением звука «ух». Повторить 7-8 раз.

**Специальные физические упражнения по характеру движения близки к технике плавания. Они развивают группы мышц, выполняющих основную работу в плавании:**

1. И. п. стоя положение тела строго вертикально голова прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладони открыты. Имитация плавания брассом, руками как бы оттолкнуть от себя воду и выпрямить их, повторить 8-10 раз;
2. И. п. то же руки развести в стороны – вдох, скрестно соединить перед грудью – выдох движения выполняются плавно кисти рук раскрыты и как бы скользят по воде. Повторить 8-10 раз;
3. И. п. стоя положение тела строго вертикально голова прямо, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль туловища, прямые руки плавно отвести назад, выполнить хлопок за спиной повторить 8-10раз;
4. И. п. стоя ноги на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях, поочерёдные круговые вращения руками в локтевом суставе влево, затем вправо;

5. И. п. стоя руки опущены вниз, слегка отведены от туловища, одновременные круговые вращения руками в плечевом суставе;
6. И. п. то же поочерёдные вращения в плечевом суставе;
7. И. п. стоя поднять прямую руку вверх, выполнить наклон в противоположную сторону. Повторить 5-6 раз;
8. И. п. стоя руки на поясе. Повороты тела вправо, влево 6-8 раз в каждую сторону;
9. И. п. сидя на полу руки вдоль туловища, опора на кисть, поочерёдно поднять вверх ноги. Повторить 5-6 раз;
10. И. п. полусидя опора на предплечье ноги вытянуты вперёд поочерёдно выполняем махи вверх прямыми ногами. Повторить 5-6 раз;
11. И.п. лёжа на спине, руки в стороны прямые ноги поднять вверх, развести в стороны, соединить скрестно и вернуться в исходное положение;
12. И. п. лёжа на животе руки согнуты в локтях, опора на раскрытую кисть, выполнить попеременные махи, ногами, согнутыми в коленях. Повторить 10-15 раз.

### **Упражнения для привыкания к воде**

Данные упражнения выполняются на мелком месте, т.е. на глубине, где вода доходит до пояса или до груди ребенка.

Упражнение 1. «Буря». Вместе с ребёнком сделать несколько выдохов на поверхность воды, образуя волны и брызги;

Упражнение 2. «Живая игрушка». Необходимо подуть на игрушку, что бы она поплыла;

Упражнение 3. «Дождик». Опустить руки в воду, затем поднять их над головой со словами: «кап, кап, кап» Кисть расслаблена;

Упражнение 4. «Чистюля». Набрать воду в ладони и умыть лицо. Повторить 7-8 раз;

Упражнение 5. «Рыбка». Перевернуть ребёнка на живот, фиксируя одной рукой за подбородок, другой за грудь выполнить скольжение лицом к воде;

Упражнение 6. «Пузыри». Стоя в воде сделать вдох, опустить лицо в воду-выдох пуская пузыри;

Упражнение 7. «Водолаз». Опустить лицо в воду рассмотреть разбросанные на дне разноцветные игрушки;

Упражнение 8. «Лягушка-попрыгушка». И. п. стоя в воде, упражнение выполняется в парах или держась за бортик. Ребёнок, держась за бортик или за руки напарника подпрыгивает в воде.

### **Кроль на груди.**

В основе техники кроля лежат попеременные гребные движения то одной, то другой рукой. Каждая рука возвращается в исходное положение в тот момент, когда другая выполняет гребок. Ноги должны непрерывно выполнять вертикальные удары.

### **Плавание кролем состоит из следующих этапов:**

1. Оттолкнувшись от стены, протянуть левую руку под собой вдоль тела, вытянув правую руку вперёд. Когда левая рука закончит под водой гребок, поднять её из воды. Ноги выполняют удары по воде, чтобы толкаться вперёд;

2. Когда левая рука начнёт подниматься в воздух, правая выполняет гребок под телом. Это движение толкает тело вперед и держит его на плаву. Движения руками включают в себя следующие этапы.

#### **Гребок под водой:**

1. Правая рука входит в воду впереди. Перед тем как начать гребок рукой, чуть опустите плечо вниз;

2. Слегка отвести руку в сторону от воображаемой центральной линии;

3. Выполнить гребок рукой;

4. Подтянуть руку к бедру, согнув в локте, когда эта рука выходит из воды, другая должна входить в воду.

#### **Перенос руки:**

1. Поднять правую руку из воды, согнув её в локте. Лево́й рукой начать выполнение гребка;

2. Кисть правой руки вести вперёд слегка приподнимая локоть;

3. Когда локоть достигнет высшей точки, кисть должна быть на уровне плеча;

4. Когда правая рука выйдет за уровень плеча, опустить локоть и начать её выпрямление руки. В этот момент левая рука должна выполнить половину гребка;

5. Правая рука скользящим движением входит в воду, левая в этот момент должна показаться из воды.

### **Упражнения для разучивания правильного дыхания и движений руками на суше:**

1. «Поймай комарика» И. п. — стоя в полунаклоне вперед, ноги на ширине плеч, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнить гребковую часть движения. Следить за положением кисти «во время гребка». Упражнение выполнять медленно. Запоминать двигательные ощущения;

2. И. п. - в полунаклоне вперед, ноги на ширине плеч, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнить полное движение вытянутой вперёд рукой. Упражнение выполнять в медленном темпе;

3. И. п. - то же, что и в упр. 2 Выполнить движения одновременно обеими руками. Следить за оптимальным положением ладони. Следить за тем, чтобы руки работали «впротивофазе»- одна рука не должна догонять другую;

4. И. п. - в полунаклоне вперед, ноги на ширине линии плеч, руки вытянуты у бедер. Выполнить движение головой в сторону для вдоха. Следить за тем, чтобы плечи оставались на месте, движение только головой, подбородком коснуться плеча;

5. И. п. в полунаклоне вперед, одна рука впереди, другая у бедра, движение рукой, поворот головы- вдох, опустить голову- выдох. Выполнить для правой руки 10 раз;

6. И. п. то же повторить для левой руки;

7. И. п. то же. Согласовать движения обеими руками с дыханием в обе стороны.

**Работа над правильным дыханием в воде:**

При плавании кролем удобнее делать вдох, поворачивая голову в обе стороны.

1. Руки положить на доску оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение, опустив лицо в воду, повернуть голову сделать вдох, опустить лицо в воду выполнить постепенный выдох пуская пузыри. Повторить 7-8 раз.

**Работа рук в воде:**

При выполнении гребка, руки должны быть согнуты, так чтобы «поймать воду».

1. И. п. стоя в полунаклоне выполнить гребок рукой, вытянуть вперёд правую руку «поймать воду» приблизить к себе. Повторить для каждой руки 8-10 раз;

2. Выполнить скольжение, оттолкнувшись от бортика, вытянув руки перед собой. Повторить 8-10 раз;

3. Выполнить скольжение, оттолкнувшись от бортика, руки вытянуты перед собой, выполнить гребок правой рукой, вернуться на точку старта. Повторить для каждой руки 8-10 раз;

4. Выполнить скольжение, оттолкнувшись от бортика, руки вытянуты перед собой. Правой рукой выполнить гребок, затем поднять правую руку из воды, согнув её в локте, в это же время левая рука начинает выполнять гребок. Вернуться на точку старта. Повторить для каждой руки 8-10 раз;

5. Плавание с помощью движений одними руками и поддерживающим средством между ногами;

6. Скольжение вперед, одна рука впереди, другая у бедра, движение рукой, поворот головы- вдох, опустить голову в воду- выдох. Вернуться на точку старта. Выполнить для правой руки 10 раз;

7. И. п. то же повторить для левой руки;

8. И. п. то же. Согласовать движения обеими руками с дыханием в обе стороны.

**Упражнения на суше для разучивания движений ногами:**

1. И. п. сидя на полу, упор сзади, попеременные махи прямыми ногами. Главная задача упражнения — добиться выполнения движений ногами «от бедра». Выполнять медленно;

2. И. п. - лежа на груди, на скамейке. Выполнять попеременные махи ногами. Следить за движением ног «от бедра». Упражнение выполняется медленно;

3. И. п. — стоя боком к стене, держась одной рукой за стену. Имитировать движения одной ногой. Упражнение выполнять со сгибанием ноги в коленном суставе, мягко, свободно, представляя, что впереди лежит футбольный мяч и его нужно пнуть.

### **Движение ног в воде:**

1. И. п. - лежа на груди, ребенок выполняет попеременные движения ногами, лицо опущено в воду. Упражнение выполняется на задержку дыхания. Ладони ребёнка находятся строго на поверхности воды или чуть ниже;

2. Выполнить скольжение, оттолкнувшись от бортика, руки держат доску перед собой, выполнить вертикальные махи ногами. Проплыть часть бассейна;

3. И. п.- одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру. Движение вдоль бассейна «на одних ногах». Тянуться вперед;

4. То же, что и в упр. 5, но с дыханием в сторону прижатой руки. Плечи во время вдоха строго в горизонтальном положении;

5. Выполнить скольжение, оттолкнувшись от бортика, руки вытянуты перед собой. Правой рукой выполнить гребок, затем поднять правую руку из воды, согнув её в локте, в это же время левая рука начинает выполнять гребок. Одновременно выполнить махи ногами. Проплыть часть бассейна.

### **Кроль на спине**

При ознакомлении с техникой кроля на спине необходимо учесть голову и туловище держать как можно неподвижнее, руки поочередно выполняют удары. Подводный удар при плавании на спине выполняется сбоку от туловища. Кисти и руки должны погружаться ровно настолько, чтобы не задевать поверхности во время гребка.

#### **Плавание кролем состоит из следующих этапов:**

1. Когда правая рука полностью вытянута вверх, левая должна быть готова выйти из воды;

2. Правая рука выполняет гребок, а прямая левая поднимается в воздух;

3. В середине гребка рука находится под поверхностью воды;

4. Когда правая рука завершает гребок, левая рука готова войти в воду.

#### **Движения руками включают в себя следующие этапы:**

1. Прямая рука опускается в воду мизинцем вниз. Ладонь направлена наружу;

2 Прямая рука, завершив гребок, поднимается в воздух. Сильный толчок ногами поможет удержать туловище на поверхности воды.

#### **Движение кисти:**

1. По воздуху рука должна переноситься прямой, а в воде локоть немного сгибается.

#### **Гребок:**

1. Правая рука должна войти в воду прямой;

2. Когда левая рука поднимается из воды, правая начинает движение в сторону;

3. Посередине гребка правая рука должна находиться под углом 90° к туловищу;

4. Когда рука завершает гребок, ладонь обращена к бедру;

5. Когда левая рука снова погружается в воду, правая поднимается в воздух;

6. Ноги должны быть вытянуты и расслаблены в районе лодыжек.

### **Упражнения для разучивания движений ногами и дыхания:**

#### **На суше:**

1. И. п. — сидя на полу, упор сзади. Выполнять попеременные движения прямыми ногами. Выполнять движения ногами «от бедра»;

2. И. п. — сидя на полу, упор сзади. Имитация движений ногами в кроле на спине. Выполнять движения ногами «от бедра»;

3. И. п. — стоя у стенки боком. Имитация движений сначала одной ногой, потом другой (другим боком). Следить за тем, чтобы первая половина подготовительного движения выполнялась прямой ногой. Это необходимое условие для обеспечения высокого положения тела пловца в воде.

#### **В воде:**

1. И. п. — сидя на бортике, опустив ноги в воду, оттянув носки. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле на спине. В воду опуститься ниже, бедра не должны быть фиксированы;

2. И. п. — лежа на спине, двумя руками удерживаясь за головой за край бортика, тело выпрямлено у поверхности воды. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле на спине;

3. Научиться ложиться на воду.

И. п. — на мелкой части или у бортика встать спиной к направлению выполняемых движений. Мягко выполнить полугруппировку, сгибаясь в тазобедренных суставах, мягко и очень осторожно лечь на воду на спину, вытянуться вдоль одной линии, после чего выполнить несколько попеременных движений ногами. При выполнении обращать внимание на положение головы. Она свободно лежит на воде, лицо выше поверхности, ушные раковины наполовину скрыты в воде. Положение головы является логическим продолжением туловища и конечностей;

4. И. п. — лежа на спине, руки у бедер.

Плыть при помощи движений одними ногами. Следить за положением головы. Ноги сильно не сгибать, колени не должны показываться из воды. Смотреть вверх. Свободно дышать!

5. И. п. — лежа на спине, одна рука впереди, другая — у бедра. Плыть при помощи движений одними ногами. Свободно дышать! Ладонь вытянутой вперед руки должна удерживаться у поверхности;

6. И. п. — лежа на спине, обе руки вытянуты вперед. Плыть при помощи движений одними ногами. Свободно дышать;

7. И. п. — лежа на спине, руки впереди, в руках — плавательная доска. Плыть с помощью движений одними ногами. Дышать свободно.

### **Упражнения для разучивания движений руками и дыхания:**

#### **На суше:**

1. И. п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад. Движения выполнять без остановок, одна рука не должна догонять другую. Дыхание произвольное;

2. И. п. - лежа на скамье, одна рука вверху, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед - назад.

#### **В воде**

1. И. п. — лежа на спине, руки впереди, ноги движутся попеременно. Одновременно обеими руками выполнить гребок до бедер. После паузы руки без выноса из воды возвращаются в и.п. Выполнять медленно;

2. И. п. — лежа на спине, руки впереди, ноги движутся попеременно. Через длительную паузу выполнять движения сначала одной рукой, потом другой. Обязательно выдерживать паузу;

3. И. п. - лежа на спине, руки впереди, ноги движутся попеременно. Через длительную паузу выполнять по несколько гребков, сначала одной рукой, потом другой;

4. И. п. - одна рука впереди, другая у бедра, положение на спине, ноги движутся попеременно. Через длительную паузу выполнять одновременно гребок одной рукой и подготовительное движение другой (смена положений рук). Между сменой положения рук выдерживать длительную паузу;

5. Плавание на спине при помощи движений руками с поддерживающим средством между ногами. Тянуться вперед.

### **Брасс**

Брасс очень популярен среди новичков. При плавании брасом лицо остаётся над водой, что очень важно при работе с детьми. Плавание брасом состоит из следующих этапов:

1. Движение руками, вынося их вперёд, раздвигая и возвращая в исходное положение круговым движением. Ноги вытянуты позади туловища;

2. Когда совершается гребок, туловище поднимается из воды, а ноги подтягиваются к бёдрам. Сделать вдох;

3. Когда руки снова начинают двигаться вперёд, ноги выпрямляются и снова готовы для толчка;

4. Туловище опускается в воду;

5. Подтянуть колени вперёд, а ступни к бёдрам. Выполнить толчок ногами и скользить вперёд, приготовившись к повтору гребка.

#### **Движение рук состоит из следующих этапов:**

1. При скольжении вперёд руки соединить вместе, затем ладони повернуть наружу мизинцами вверх;

2. Руки развести в стороны, ладонями наружу;

3. Соединить руки, ладонями вниз, когда ноги подтянуты для следующего толчка.

### **Упражнения для разучивания движений руками:**

#### **На суше:**

1. Имитация движений руками в положении полунаклона;
2. Имитация движений руками с резиновыми амортизаторами;
3. Имитация движений руками в положении полунаклона с остановкой движения «в середине гребка». Во время остановки сильно напрячь мышцы плечевого пояса и рук (выполнить «навал»);
4. Сочетание движений руками с дыханием. Стоя в положении полунаклона, разводя руки в стороны- вниз, сделать вдох; во время выпрямления рук вперед - выдох.

#### **В воде:**

1. Стоя на дне в положении полунаклона, плечи и подбородок касаются воды - движения руками брассом на месте, потом -медленно передвигаясь вперед.
2. Скольжения с движениями руками брассом:
  - а) с выдохом в воду;
  - б) с задержкой дыхания;
  - в) с произвольным дыханием.
3. Плавание при помощи движений руками брассом с плавательной доской между ногами.
4. Согласование движений руками с дыханием:
  - а) стоя на месте, на дне;
  - б) медленно передвигаясь по дну. Одновременно с началом гребка выполнять вдох, с выведением рук и паузой- выдох.
5. Как упр.3, но с дыханием.

#### **Движение ног состоит из следующих этапов:**

1. Скольжение после старта руки и ноги вытянуты;
2. Толчок ногами выполняется, когда руки в гребке начинают обратное движение. Ноги подтянуть вперед, согнув в коленях;
3. Ноги подтягивать вперед, до тех пор, пока руки не займут исходное положение. Подтянуть ступни и повернуть их наружу, чтобы они как вёсла смогли выполнить толчок вперед.

### **Упражнения для разучивания движений ногами:**

#### **На суше:**

#### **1. Имитация движений ногами:**

И. п. сидя, упор сзади:

- на полу;
- на скамейке;
- на высокой опоре (скамейке).

Первоначально упражнения выполняются медленно по разделениям:

- на счет «раз» подтянуть пятки к тазу;
- на счет «два» развернуть стопы и стороны;

—на счет «три», удерживая стопы «в стороны» выполнить толчок ногами через стороны внутрь (после толчка ноги выпрямляются и соединяются)

## **2. Имитация движения одной ногой:**

И. п. — стоя одним боком к стенке:

- на счет «раз» выполнить подтягивание; бедро удержать на месте;
- на счет «два» кистью одной руки взять стопу снаружи;
- на счет «три» выполнить рабочее движение.

## **3. Имитация движений ногами лёжа на груди:**

И. п. - лежа на груди поперек скамейки:

- на счет «раз» - подтягивание;
- на счет «два» - разведение стоп в стороны;

### **В воде:**

1. Стоя у бортика боком, выполнить движение одной ногой с захватом стопы рукой;
2. Лежа на груди, держась двумя руками за бортик, с поддержкой, имитация движений ногами;
3. Плавание «на одних ногах» брассом на груди с плавательной доской. Дыхание произвольное;
4. Плавание на одних ногах брассом на груди, с задержкой дыхания. Темп медленный.

### **Старт с тумбочки.**

Упражнения для разучивания старта с тумбочки:

#### **На суше**

1. И.п. – стоя, руки вверх, кисти соединены, голова между руками. Выполнить полуприсед, затем выпрямиться вверх, потянуться;
2. Принять и. п. пловца для стартового прыжка. Выполнить прыжок вверх, потянуться;
3. Выполнить упр. 3, но под команду.

#### **В воде**

1. Выполнять спады в воду с низкого бортика. Следить за моментом потери равновесия;
2. Выполнять стартовый прыжок в воду с низкого бортика;
3. Выполнять стартовый прыжок в воду со стартовой тумбочки;
4. Выполнять старт под команду.

## **Методические рекомендации**

В комплекс занятия плаванием необходимо включать упражнения:

- коррекции позотонических реакций (нарушений деятельности головного мозга, вызывающих характерные изменения положения тела (конечностей) вследствие изменения мышечного тонуса);
- расслабления мышц;
- формирования правильной осанки;
- опороспособности;

- формирования равновесия;
- развития пространственной ориентации и точности движения.

Необходимо использовать индивидуальный подход к детям с учетом их физического и психического развития.

Необходимо в процессе тренировки выполнять следующие требования:

- постепенно увеличивать нагрузку и усложнять упражнения;
- чередовать различные виды упражнений, применяя принцип рассеянной нагрузки;
- обеспечивать профилактику травматизма и страховку;
- рационально дозировать нагрузку, не допускать переутомления;
- тренировки проводить в виде игры

Каждое занятие по плаванию начинается на суше и продолжается в воде. На суше выполняется комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, отрабатываются движения руками и ногами, необходимые при плавании различными способами, а также упражнения для согласования движений руками с дыханием. От правильного выполнения упражнений на суше зависят успешность обучения в воде, быстрота и качество освоения техники плавания.

Каждое занятие состоит из повторения знакомых уверенно выполняемых упражнений и изучения новых (1-2).

Если ребенок впервые заходит в воду, то знакомство ребёнка с водной средой должно быть постепенным, ребёнку необходимо освоиться в непривычной для него среде, возможно присутствие мамы, сопровождающего на тренировках намотого облегчает процесс адаптации. Как правило, на первом занятии погружение в воду у детей с ДЦП вызывает панику и как следствие появляется скованность движений, ребёнок рефлекторно ищет опору. Присутствие и поддержка самого близкого человека намотого снижает страх.

Первые дни ребёнок вместе с мамой заходит в воду на 10-15 минут. После знакомства с водной средой выполняются упражнения для привыкания к воде.

### **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.

**Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня овладения плаванием на физкультурно-оздоровительном этапе (таблица 8).**

Таблица 8

| № п/п                              | Упражнения   | Единица измерения | Норматив     |         |
|------------------------------------|--|-------------------|--------------|---------|
|                                    |  |                   | мужчины      | женщины |
| <b>(I функциональная группа)</b>   |  |                   |              |         |
| 1                                  | И.П. – лежа на спине. Имитация плавательных движений рук на суше | с                 | Не менее     |         |
|                                    |  |                   | 45           | 40      |
| 2                                  | Плавание 25 м (за минимальное время)                             | Количество раз    | не менее 1   |         |
| 3                                  | И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг                    | Количество раз    | максимальное |         |
| 4                                  | И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время   | Количество раз    | максимальное |         |
| <b>(II функциональная группа)</b>  |  |                   |              |         |
| 1                                  | Плавание 50 м (за минимальное время)                             | Количество раз    | не менее 1   |         |
| 2                                  | И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг                    | Количество раз    | максимальное |         |
| 3                                  | И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние) | Количество раз    | не менее 1   |         |
| 4                                  | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью        | Количество раз    | максимальное |         |
| 5                                  | И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время   | Количество раз    | максимальное |         |
| 6                                  | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) | Количество раз    | не менее 1   |         |
| <b>(III функциональная группа)</b> |  |                   |              |         |
| 1                                  | Плавание 100 м (за минимальное время)                            | Количество раз    | не менее 1   |         |
| 2                                  | И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг                    | Количество раз    | максимальное |         |
| 3                                  | И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние) | Количество раз    | не менее 1   |         |
| 4                                  | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью        | Количество раз    | максимальное |         |

|   |  |                |              |
|---|--|----------------|--------------|
| 5 | И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время   | Количество раз | максимальное |
| 6 | И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние) | Количество раз | не менее 1   |

**Примечание.\*** Если спортсмен по состоянию своих физических возможностей не может выполнять упражнение, оно заменяется другим по усмотрению инструктора-методиста.

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 поражением ОДА считается, если прирост результатов будет составлять не менее 10 % за физкультурно-оздоровительный год и выполнено не меньше 50 % из всех нормативных требований.

Также на усмотрение инструктора-методиста учащиеся могут участвовать в соревнованиях по плаванию, распределение происходит по группам (функциональным классам).

Все обозначения функциональных классов в плавании начинаются с буквы S (первая буква английского слова «swimming» - плавание):

-обозначение S- относится к классам в вольном стиле, спине и баттерфляе;

-обозначение SB - относится к классам в брассе;

-обозначение SM - относится к классам в индивидуальном комбинированном плавании;

Пловцы разделяются на следующие категории:

- 10 классов (S1-S10) вольным стилем, на спине и баттерфляем;
- 10 классов (SM1-SM10) индивидуальное комплексное плавание;
- 9 классов (SB1-SB9) брассом;

Чем выше номер класса, тем ниже степень поражения.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Аикина, Л. И. Использование плавания в системе лечебно-профилактических учреждений и организационного отдыха / Л. И. Аикина // Сборник материалов ежегодной конференции «Малаховские чтения». – М. : Книжный мир, 2009. – 45 с.
2. Евсеев, С. П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры / С. П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло, В. Г. Суслиев. – М.: Советский спорт, 2000. – 152 с.
3. Мосунов, Д. Ф. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида : Учебно-методическое пособие / Д. Ф. Мосунов, В. Г. Сазыкин. – М. : Советский спорт, 2002. – 152 с.
4. Мосунов, Д. Ф. Проблемы организации начального обучения плаванию детей-инвалидов / Д. Ф. Мосунов // Теория и практика физической культуры. – 1998.
5. Приказ Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. № 1084 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»»;
6. 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);
7. 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);
8. 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);
9. 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).
10. Фирсов, З. П. Оздоровительное плавание для всех / З. П. Фирсов. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 93 с.

