

*Муниципальное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа № 1
Тутаевского муниципального района*

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор МУ ДО СШ № 1 ТМР
Н.А. Шелухина
«28» августа 2024 г.

Утверждено:
Тренерским советом
Протокол № 1
от «28» августа 2024 года

*Дополнительная общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта по адаптивной физической
культуре /плавание/
(срок освоения 8 лет)*

Разработчики:
Н.А. Шелухина
Ю.В. Базукевич

г. Тутаев

Содержание

- 1 Пояснительная записка
- 2 Цели и задачи
- 3 Распределение спортсменов по функциональным классам
- 4 Нормативная часть учебной программы
- 5 Методическая часть учебной программы
- 6 Практический материал

- ПРИЛОЖЕНИЯ:
- 1 Контрольные тесты
 - 2 Учебный материал программы
 - 3 Карта индивидуальных успехов

1. Пояснительная записка

Учебная программа, адаптированная для СШ № 1, составлена с учетом типовой программы по плаванию для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии, утвержденной Экспертным советом по утверждению учебных программ физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой направленности и по адаптивной физической культуре Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту /протокол N 1 от 28.11.2002/.

Программа разработана педагогическим коллективом: Шелухиной Н.А. – директором СШ №1, Базукевичем Ю.В. - зам. директора по лечебно-оздоровительной работе, тренерами-преподавателями Соболевой Е.Н., Калининой О.А.

В СШ № 1 созрели условия для организации групп адаптивной физкультуры. Бассейн МУ ДО СШ №1 был построен в 1993 году, как реабилитационно-оздоровительный центр для работы с детьми с отклонениями в состоянии здоровья. В СШ № 1 в течение ряда лет регулярно на безвозмездной основе занимаются 2-3 ребенка-инвалида с родителями на внебюджетных группах.

В настоящее время в г. Тутаеве и районе насчитывается более 145 детей-инвалидов с различной патологией. Многие из них по состоянию здоровья не посещают учебно-образовательные учреждения и д/сады. Так же в г. Тутаеве в детско-юношеских спортивных школах нет групп для детей инвалидов.

В мае 2012 года было проведено анкетирование детей и их родителей с целью выяснения потребности в занятиях адаптивной физической культурой и спортом. Более 95 % опрошиваемых, высказали желание заниматься в таких группах, причем большинство родителей интересовали именно занятия плаванием.

По результатам анкетирования в июне 2012 года на базе учреждения был организован лагерь дневного пребывания детей-инвалидов не посещающих дошкольные и школьные учреждения (10 детей и 10 родителей).

В СШ № 1 в 2012 году были подготовлены два специалиста по специальности адаптивная физическая культура для лиц с ограниченными возможностями и два медицинских работника по специальности лечебная физкультура.

Для многих детей инвалидов адаптивная физическая культура /АФК/ является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира. Причем, чем в более раннем возрасте начинает заниматься ребенок, тем лучше он приспосабливается к окружающему миру.

Цель АФК, как вида физической культуры – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Задачи, решаемые в АФК, должны ставиться исходя из конкретных потребностей каждого ребенка; приоритет тех или иных задач во многом обуславливаются компонентом (видом) АФК, учебным материалом, материально-техническим обеспечением образовательного процесса и другими факторами.

В самом обобщенном виде задачи в АФК можно разделить на две группы.

Первая группа задач вытекает из особенностей занимающихся – лиц с отклонением здоровья и (или) инвалидов. Это коррекционные, компенсаторные и профилактические задачи.

Говоря о коррекционных задачах, имеют в виду нарушения (дефекты) не только опорно-двигательного аппарата (осанка, плоскостопие, ожирение и т.п.), но и сенсорных систем (зрения, слуха), речи, интеллекта, эмоционально-волевой сферы, соматических функциональных систем и др.

Вторая группа – образовательные, воспитательные, оздоровительно-развивающие задачи – наиболее традиционные для ФК.

Физическое состояние, детей-инвалидов и формирующееся в процессе психического развития и социализации, осознание своего физического состояния и связанных с ним ограничений не позволяет им комфортно чувствовать себя в среде здоровых людей, что приводит к «закрыванию» личности в собственном мире и создает некомфортную среду проживания (с физическими ограничениями и психологическими барьерами). Физическое состояние – это уровень физического развития, физической подготовленности и функционального состояния важнейших систем человека – нервной, сердечно-сосудистой, мышечной, эндокринной.

У лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата (врожденное недоразвитие, частичная или полная ампутация конечности) происходит нарушение или потеря двигательных функций, а, следовательно, нарушение физического и психического развития ребенка, появляются различные двигательные компенсации и вторичные деформации, которые усугубляют неблагоприятное влияние недоразвития или ампутации. Для данной категории людей в первую очередь необходимо сделать акцент на коррекцию нарушений психомоторного развития ребенка и формирование двигательных компенсаций и на мобилизацию подвижности в сохраненных суставах и развития силы мышц сохранившихся сегментов недоразвитых конечностей.

При заболеваниях центральной нервной системы так же происходит потеря двигательных функций одной или нескольких конечностей, которая часто сочетается с различными нарушениями психики и интеллекта

Новизна программы заключается в применении в целях реабилитации комплекса оздоровительных и корректирующих процедур в условиях плавательного бассейна. Размеры плавательного бассейна (9 x 12 x 0,9 м), особенно небольшая глубина, позволяют проводить занятия с детьми раннего возраста, а так же не умеющими плавать. В водной среде (в отличие от пребывания человека на суше) легче физически управлять телом и двигаться (за счет состояния «невесомости», изменения ощущения силы тяжести), позволяет снизить травмоопасность двигательной деятельности, физическую нагрузку на ОДА. Массирующее действие воды, разгрузка позвоночника, свобода движений в безопорной среде укрепляют мышцы, связки, суставы, усиливают обменные процессы, периферическое кровообращение, глубину дыхания, улучшают сон, аппетит, настроение реабилитанта.

Занятия в плавательном бассейне способствуют улучшению эмоционально-психического состояния всех категорий занимающихся, что ускоряет процесс коррекции и реабилитации.

2. Цели и задачи

1.3.1. Основная цель.

Формирование у детей-инвалидов осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, создание условий для обеспечения социальной адаптации обучающихся, самореализации и самоутверждения их в социуме.

1.3.2 Задачи по классификации ОВЗ.

Для детей с умственными и физическими ограничениями независимо от категорий, этиологии и патогенеза (врожденные или приобретенные; наследственные, хромосомные, родовые, инфекционные; по зрению, слуху, интеллекту, опорно-двигательному аппарату, лимфо-флебопатологии, психосоматике, челюстно-лицевым, кардиореспираторным и др.) для сферы физкультурно-оздоровительной деятельности характерны ограничение их двигательной активности, ухудшение физических качеств: силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости, пространственной ориентации, вестибулярной устойчивости, реакции на движущийся объект, скоростно-силовой выносливости, координационных качеств, микро- и макромоторики, зрительно-двигательной реакции и другой деятельности с учетом умственного развития ребенка.

Задачи ЛФК в период остаточных явлений:

- снижение гипертонуса приводящих мышц и мышц сгибателей, укрепление ослабленных мышц;
- улучшение подвижности в суставах, коррекция порочных установок ОДА;
- улучшение координации движений и равновесия;
- стабилизация правильного положения тела, закрепление навыка самостоятельного стояния, ходьбы;
- расширение общей двигательной активности ребенка, тренировка возрастных двигательных навыков;
- обучение вместе с воспитателями и родителями самообслуживания, усвоению основных видов бытовой деятельности

В каждой группе спортсмены распределялись по классам в соответствии с их функциональными возможностями, а не категориями инвалидности. Такая функциональная классификация основывается, прежде всего, на тех способностях спортсмена, которые позволяют ему или ей соревноваться в определенной спортивной дисциплине, а потом уже на медицинских данных.

Это означает, что спортсмены, относящиеся к различным группам (например, спортсмен с церебральным параличом и спортсмен, имеющий спинномозговую травму), могут оказаться в

одном функциональном классе в такой дисциплине, как плавание вольным стилем на 100 м, так как они имеют одинаковые функциональные возможности. Это делается с той целью, чтобы спортсмен мог соревноваться с другими спортсменами, имеющими равные или похожие функциональные возможности.

В последнее время наблюдается тенденция у спортивных лидеров, организующих крупнейшие официальные международные соревнования среди инвалидов, уйти от большого количества классов путем перехода на систему коэффициентов или процентов. Такая система применялась на соревнованиях по лыжным гонкам и горнолыжному спорту в программе VIII зимних Паралимпийских игр 2002 года.

Для создания равных условий работы тренерам-преподавателям по адаптивной физической культуре, работающим с детьми, относящимися к различным нозологическим группам, а также стимулирования их к повышению качества и эффективности учебно-тренировочного процесса, необходимо учитывать трудности, с которыми тренеры-преподаватели сталкиваются при обучении детей - инвалидов. В связи с этим распределение занимающихся на группы или классы должно осуществляться по уровню ограничений или нарушений, которые мешают им овладеть необходимыми в плавании навыками и достигать мастерства.

Типовая программа предполагает, что наполняемость групп в учреждениях, осуществляющих деятельность по адаптивной физической культуре и спорту, определяется по принципу: чем меньше функциональные возможности занимающихся, тем меньше занимающихся должно быть у тренера-преподавателя в группе. Кроме того, численный состав групп занимающихся зависит от индивидуальных (возрастных, половых и других) особенностей их уровня подготовки, вида спорта и ряда других факторов.

Решение о наполняемости групп, возрасте занимающихся, форме оплаты труда принимается учреждением по согласованию с вышестоящим органом управления по подчиненности на основе нормативов, рекомендованных в таблице "Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке".

Учреждение организует работу с занимающимися адаптивной физической культурой и спортом в течение всего календарного года. В каникулярное время учреждения могут открывать в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией для каждого вида спорта отдельно.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в учреждении, осуществляющем деятельность по АФКиС, являются:

- тестирование и медицинский контроль;
- медико-восстановительные мероприятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительных лагерях;
- инструкторская и судейская практика занимающихся.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

В группах адаптивной физической культуры и спорта не осуществляются функции лечебной физической культуры. Лица, прошедшие курс занятий лечебной физической культурой и получившие соответствующие рекомендации от лечащего врача, могут далее заниматься в группах адаптивной физической культуры и спорта.

3. Распределение спортсменов по функциональным классам

Международные спортивные организации совместно с Международными спортивными параолимпийскими федерациями (IPSF) установили свои правила для определения классификации спортсменов, которую производят назначенные ими международные классификаторы.

Класс, в который определяется спортсмен, может со временем меняться в зависимости от того, улучшилось или ухудшилось функциональное состояние спортсмена. Поэтому спортсмен на протяжении своей спортивной карьеры, проходит через процесс определения класса не один раз.

Например, у каждого спортсмена, прибывшего на Параолимпийские игры, проверяются классификационные документы, и те спортсмены, которые нуждаются в переклассификации, приглашаются на комиссию, где международные специалисты или подтверждают имеющийся у спортсмена класс или присваивают ему новый.

Прямое использование принятых в России критериев для определения группы инвалидности невозможно применять напрямую для спортивной классификации, так как задачи, стоящие перед бюро медико-социальной экспертизы при установлении группы инвалидности, и задачи спортивной классификации - разные. Для участия инвалидов по зрению в соревнованиях действует медицинская спортивная классификация международной спортивной ассоциации слепых (IBSA). Она предусматривает 3 спортивных класса для атлетов с патологией глаз. Классификация универсальная для применения во всех имеющихся видах спорта, доступных слепым, и слабовидящим.

Спортивная классификация незрячих спортсменов универсальна для всех видов спорта, а применение ее для разных соревнований может зависеть от вида спорта. Например, для борьбы дзюдо спортсмены выступают без учета спортивного класса, имеются только особенности судейства для класса B1, а для плавания и лыжных гонок важно строгое соответствие спортивному классу.

Классификация учитывает состояние двух основных зрительных функций органа зрения: остроты зрения и периферических границ поля зрения.

Ниже приведен русский перевод критериев медицинской классификации IBSA .

Критерии спортивной медицинской классификации международной ассоциации спорта слепых

Спортивные классы	Состояние зрительных функций
Класс B1	Отсутствие светопроекции, или при наличии светопроекции,

	неспособность определить тень руки на любом расстоянии и в любом направлении
Класс В2	От способности определить тень руки на любом расстоянии, до остроты зрения ниже 2/60 (0.03), или при концентрическом сужении поля зрения до 5 градусов
Класс В3	От остроты зрения выше 2/60, но ниже 6/60 (0.03-0.1), и/или при концентрическом сужении поля зрения более 5 градусов, но менее 20 градусов

Примечание. Классификация проводится по лучшему глазу в условиях с лучшей оптической коррекцией. Счет пальцев определяется на контрастном фоне. Границы поля зрения определяются с меткой, максимальной для данного периметра.

Спортсмены, которые имеют остроту зрения выше 0.1 и периферические границы поля зрения шире 20 градусов от точки фиксации, не допускаются к международным соревнованиям инвалидов по зрению.

Согласно принятым правилам IBSA спортсмены, выступающие в классе В1, во время соревнований должны иметь светонепроницаемые очки, которые контролируются судьями.

Классифицировать слепых и слабовидящих спортсменов должны врачи-офтальмологи. Проводить спортивную классификацию инвалидов по зрению рационально еще на этапе обучения в школах слепых и слабовидящих, так как при этом легче решать вопросы как тренерской работы (наполняемость в группах, выбор соответствующего оснащения и т.д.), так и проводить наблюдение за динамикой состояния зрительных функций.

Далее приводятся определения функциональных классов у спортсменов, выступавших в плавании, вошедших в программу Параолимпийских игр 2000 года.

Распределение спортсменов по классам в плавании

В плавании комбинируются условия потери конечностей, церебрального паралича (координации и ограничения подвижности), травм позвоночника (слабость или паралич, влияющие на конечности) и другие нарушения, имеющиеся у спортсменов.

Все обозначения классов начинаются с буквы S.

S1 - S10 - спортсмены с физическими поражениями;

S11 - S13 - спортсмены с нарушением зрения (В1, В2 и В3);

S14 - спортсмены с нарушением интеллекта.

Обозначение S относится к классам в вольном стиле, спине и баттерфляе. Обозначение SB относится к классам в брасе. Обозначение SM относится к классам в индивидуальном комбинированном плавании.

Порядок определения классов от минимального поражения (S1, SB1, SM1) до максимального (S10, SB10, SM10).

В любом классе в зависимости от состояния спортсмена он может стартовать либо с тумбочки, либо из воды. Это учитывается при классификации спортсмена.

Краткая функциональная классификация спортсменов в плавании:

S1, SB1, SM1 - спортсмены с серьезными проблемами в координации во всех конечностях, или они не используют ноги и туловище, руки и минимально используют плечи. Тетраплегия ниже C4/5. 40-65 очков.

S2, SB1, SM2 - спортсмены с теми же поражениями, что и в предыдущем классе, но имеют больше возможности использовать руки. Тетраплегия ниже C6/7. 66-90 очков.

S3, SB2, SM3 - спортсмены с неплохими возможностями рук, но не используют ноги и туловище; они имеют большие возможности по сравнению с предыдущим классом. Возможно отсутствие конечностей. Полная тетраплегия ниже C7. Неполная тетраплегия ниже C6. 91-115 очков.

S4, SB3, SM4 - спортсмены с минимальной слабостью рук и использующие их в плавании. Не могут использовать ноги и туловище. Имеют проблемы в координации, влияющие на все конечности, но преимущественно на ноги. Также этот класс для спортсменов, потерявших большую часть в трех конечностях; они имеют большие возможности по сравнению с предыдущим классом. Полная тетраплегия ниже C8. Неполная тетраплегия ниже C7. 116-140 очков.

S5, SB4, SM5 - спортсмены с полным использованием мышц рук, но не могут использовать мышцы ног и туловища. Имеют проблемы с координацией. Возможно отсутствие конечностей. Полная тетраплегия ниже T1-T8. 141-165 очков.

S6, SB5, SM6 - спортсмены с полным использованием мышц рук, могут управлять движениями туловища, но не могут использовать мышцы ног. Имеют проблемы в координации, хотя обычно они могут ходить. Также этот класс для карликов и тех спортсменов, у которых потеряна большая часть двух конечностей. Полная тетраплегия ниже T9-L1. 166-190 очков.

S7, SB6, SM7 - спортсмены, которые полностью используют руки и туловище, но имеют некоторые проблемы в функции ног; имеют слабую одну сторону тела; поражение двух конечностей. Параплегия L2-L3. 191-215 очков.

S8, SB7, SM8 - спортсмены, которые полностью используют руки и туловище, но имеют некоторые проблемы в функции ног. Спортсмены, использующие только одну руку, или имеющие поражение конечности или ее отсутствие. Параплегия L4-L5. 216-240 очков.

S9, SB8, SM9 - спортсмены с серьезной слабостью одной ноги, или со слабыми проблемами в координации, или с проблемами в одной конечности, или отсутствует часть конечности. 241-265 очков.

S10, SB9, SM10 - спортсмены с минимальной слабостью, влияющей на ноги. Спортсмены с ограниченными движениями бедра или имеющие некоторую деформацию стопы или минимальную потерю конечности. Этот класс имеет наибольшие физические возможности. 266-285 очков.

S11, SB11, SM11 - отсутствие светопроекции, или при наличии светопроекции, но без способности определить тень руки на любом расстоянии и в любом направлении. Спортсмены класса B1.

S12, SB12, SM12 - от способности определить тень руки на любом расстоянии до остроты

зрения ниже 2/60 (0.03), или при концентрическом сужении поля зрения до 5 градусов. Спортсмены класса В2.

S13, SB13, SM13 - от остроты зрения выше 2/60, но ниже 6/60 (0.03-0.1) и/или при концентрическом сужении поля зрения более 5 градусов, но менее 20 градусов. Спортсмены класса В3.

S14, SB14, SM14 - спортсмены, признанные умственно отсталыми в соответствии с требованиями международных стандартов ВОЗ и относящиеся к международной спортивной организации INAS-FID.

4. Нормативная часть типовой учебной программы

Многолетняя подготовка занимающихся в учреждениях, осуществляющих деятельность по адаптивной физической культуре и спорту, разделяется на следующие этапы:

- 1) физкультурно-оздоровительный (физкультурно-коррекционный) с элементами спорта, который может длиться весь период занятий в учреждении;
- 2) начальной подготовки с продолжительностью 2-3 года;
- 3) учебно-тренировочный с продолжительностью от 4 лет и более;

Каждому этапу соответствуют следующие задачи и критерии оценки деятельности учреждений АФКиС.

Физкультурно-оздоровительный (физкультурно-коррекционный) этап с элементами спорта (ФО) предполагает привлечение максимально возможного числа детей с отклонениями в развитии или состоянии здоровья и инвалидов без ограничения возраста к систематическим занятиям плаванием для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств.

Критерии оценки деятельности учреждения, осуществляющего деятельность по АФКиС:

- 1) Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий.
- 2) Динамика индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов и систем, нарушения которых являются причинами инвалидности, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей индивида.
- 3) Динамика индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких) и основных физических качеств занимающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности).
- 4) Уровень освоения навыков гигиены, самоконтроля, бытового самообслуживания, общения с окружающими; способности к самостоятельному передвижению.

Этап начальной подготовки (НП) предусматривает в дополнение к задачам первого этапа начало спортивной специализации занимающихся.

Критерии оценки деятельности учреждения:

- 1) Стабильность состава занимающихся.
- 2) Динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.
- 3) Динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся.

4) Уровень освоения основ техники плавания, навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью соответствующих технических средств) и бытового самообслуживания, умение ориентироваться в окружающей среде и незнакомой обстановке, способность контактировать с незнакомым тренером.

Учебно-тренировочный этап (УТ) предусматривает в дополнение к задачам первого и второго этапов повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и требований программ по плаванию, в индивидуальных случаях предусматривает привлечение перспективных спортсменов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России и успешно выступать в международных соревнованиях.

Критерии оценки деятельности учреждения:

- 1) Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных учебной программой по плаванию, выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.
- 2) Освоение теоретических разделов учебной программы.
- 3) Динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.
- 4) Динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся и навыков социальной адаптации.
- 5) Динамика спортивно-технических показателей.
- 6) Стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов.
- 7) Число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд России среди инвалидов.

Критерии оценки деятельности учреждения:

- 1) Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.
- 2) Положительная динамика спортивно-технических показателей.
- 3) Стабильность высоких результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов.
- 4) Уровень физического развития и функционального состояния занимающихся.
- 5) Число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд России среди инвалидов.

Критерии оценки деятельности учреждения:

- 1) Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.
- 2) Положительная динамика спортивно-технических показателей.
- 3) Стабильность высоких результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов.
- 4) Уровень физического развития и функционального состояния занимающихся.

Условия зачисления в группы, перевод занимающихся на последующий этап многолетней подготовки.

На этапы физкультурно-оздоровительной (физкультурно-коррекционной) и начальной подготовки (ФО) принимаются дети с отклонениями в развитии или состоянии здоровья и инвалиды любого возраста, желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом,

при наличии у них: у инвалидов - рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации инвалидов; у детей с отклонениями в развитии или состоянии здоровья - направление или разрешение (допуск) лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.

На учебно-тренировочный этап (УТ) подготовки зачисляются на конкурсной основе спортсмены, которые за период не менее двух лет прошли необходимую подготовку - при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке и наличии соответствующих заключений медицинских работников.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке:

Наименование этапа	Год обучения	Мин. воз-т для зачисления (лет)	Минимальное число учащихся в группе*		Максимальное количество учебных часов в неделю*		Требования по физической, технической и спортивной
			класс	кол-во	класс	кол-во	
* В разрезе функциональных классов занимающихся. _____			класс	кол-во	класс	кол-во	подготовке на конец учебного года
ФО		5	S1-1, S11	4	S1-4, S11	6	Выполнение нормативов ОФП
			S5-7, S12-13	8	S5-7, S12-13	6	
			S8-10, S14, глухие сп-ны	12	S8-10, S14 глухие сп-ны	6	
НП	до 1 года	7	S1-4, S11	4	S1-4, S11	6	Выполнение нормативов ОФП

			S5-7, S12-13	8	S5-7, S12-13	6	
			S8-10, S14 глухие сп-ны	12	S8-10, S14 глухие сп-ны	6	
	свыше года	8	S1-4, S11	4	S1-4, S11	6	Выполнение нормативов ОФП
			S5-7, S12-13	8	S5-7, S12-13	6	
			S8-10, S14 глухие сп-ны	12	S8-10, S14 глухие сп-ны	6	

При объединении в одну группу спортсменов, имеющих разные по тяжести поражения (класс), минимальное число учащихся в группе должно соответствовать следующим нормам:

- в физкультурно-оздоровительной группе и группе начальной подготовки - не более 6 человек;
- в остальных группах - не более 4 человек.

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий на 46 учебные недели для группы
АФКиС

Разделы подго- товки	Этапы подготовки													
	ФО, НП(-)		УТ											
	до 1 го- да	свы- ше 1 года	1 год	2 год	3 год	4 год (дев.)	4 год (мал.)	5 год						
Возраст (лет)	от 5	от 7	10	11	12	13	13	14						
Кол-во часов в неделю:														
S1-4, S11	6	6	6	6	8	10	9	10						
S5-7, S12-13	6	6	8	8	10	12	11	12						
S8-10, S14, глухие спорт- смены	6	6	12	12	14	15	15	16						
Кол-во занятий в неделю:														
S1-4, S11	3	4	6	6	7	7	7	7						
S5-7, S12-13	4	5	7	7	8	5	8	8						
S8-10, S14, глухие спорт- смены	5	6	7	7	9	10	10	10						
в т.ч. кол-во занятий на воде														
S1-4, S11	2	3	5	5	5	5	5	5						
S5-7, S12-13	3	4	6	6	6	6	6	6						
S8-10, S 14, глухие спорт- смены	4	5	6	6	7	8	8	8						
ОФП на суше и в воде (час):														
S1-4, S11	93	130	226	224	262	277	245	277						
S5-7, S12-13	135	172	308	306	334	339	307	339						
S8-10,	177	216	476	474	480	464	432	464						

S14, глухие спорт- смены															
СФП и спортивно-техническая подготовка на суше и в воде (час):															
S1-4, S11	45	52	56	56	112	185	163	175							
S5-7, S12-13	55	62	78	78	144	227	205	217							
S8-10, S14, глухие спорт- смены	65	70	118	118	206	310	288	300							
Психологическая подготовка (час):															
S1-4, S11, S5- 7, S12- 13, S8- 10, S14, глухие спорт- смены	-	-	-	-	-	4	4	6							
Тактическая подготовка (час):															
S1-4, S11, S5- 7, S12- 13, S8- 10, S14, глухие спорт- смены	-	-	-	-	2	2	4	4							
Теоретическая подготовка (час):															
S1-4, S11, S5- 7, S12- 13, S8- 10, S14, глухие спорт- смены	4	10	12	14	16	18	18	18							
Сдача приемных и переводных нормативов, участие в соревнованиях (час):															
S1-4, S11, S5- 7, S12- 13, S8- 10, S14, глухие спорт- смены	8	10	8	8	10	18	18	24							

Инструкторская и судейская практика (час):													
S1-4, S11, S5-7, S12-13, S8-10, S14, глухие спортсмены	-	-	2	2	4	4	4	4					
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование (час):													
S1-4, S11, S5-7, S12-13, S8-10, S14, глухие спортсмены	6	6	8	8	10	12	12	12					
Общий объем плавания (км):													
S1-4, S11	60	84	100	150	250	350	300	350					
S5-7, S12-13	60	84	120	200	300	400	350	400					
S8-10, S14, глухие спортсмены	80	100	200	300	500	600	500	600					
Всего часов:													
S1-4, S11,	156	208	312	312	416	520	468	520					
S5-7, S12-13	208	260	416	416	520	624	572	624					
S8-10, S14, глухие спортсмены	260	312	624	624	728	832	780	832					

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Средства подготовки	Этапы подготовки							
	ФС, НП			УТ				
	До 1 года	Свыше года		До 2 лет	Свыше 2 лет			
ОФП	95	95	90	80	70	69	57	
СФП	5	5	10	20	30	30	40	
ТТП	-	-	-	-	-		3	

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований)

Виды соревнований	Этапы подготовки									
	НП			УТ						
	До 1 года	Свыше года		До 2 лет	Свыше 2 лет					
контрольные	3	6	6							
отборочные	1	2	2	4	6	6	6			
основные				2	2	2	2			
главные						1	1			

Приемные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки

Контрольные упражнения	Возраст - от 7 лет	
	Мальчики	Девочки
	Общая физическая подготовка:	
S1-S4	1) жим лежа - 10 кг 2) имитация техники спортивного способа плавания - оценка 3) оценка гибкости - в баллах 4) бег 5 мин	1) жим лежа - 10 кг 2) имитация техники спортивного способа плавания - оценка 3) оценка гибкости - в баллах 4) бег 5 мин
S5-S7, S11	1) жим лежа - 15 кг 2) подтягивание из положения лежа - 4 раза 3) отжимание от гимн. скамьи - 10 раз 4) имитация техники спортивного способа плавания - оценка 5) оценка гибкости - в баллах 6) бег 5 мин	1) жим лежа - 12,5 кг 2) подтягивание из положения лежа - 3 раза 3) отжимание от гимн. скамьи - 8 раз 4) имитация техники спортивного способа плавания - оценка 5) оценка гибкости - в баллах 6) бег 5 мин
S8-S10, S12-14, глухие спортсмены	1) жим лежа - 20 кг 2) подтягивание из положения лежа - 6 раз 3) отжимание от гимн. скамьи - 12 раз	1) жим лежа - 15 кг 2) подтягивание из положения лежа - 4 раза 3) отжимание от гимн. скамьи - 10 раз

	4) имитация техники спортивного способа плавания - оценка 5) оценка гибкости - в баллах 6) бег 5 мин	4) имитация техники спортивного способа плавания - оценка 5) оценка гибкости - в баллах 6) бег 5 мин
	Плавательная подготовка:	
S1-S4	Умение держаться на воде 30 сек	
S5-S7, S11	Умение держаться на воде 30 сек	
S8-S10, S12-14, глухие спортсмены	Умение проплыть 12,5 м	
Спортивные результаты	Положительная динамика роста спортивных результатов	

Примечание. Если спортсмен по состоянию своих физических возможностей не может выполнить какое-либо упражнение, то оно заменяется другим по усмотрению тренера-преподавателя (например, выполнение таких упражнений, как подтягивание, жим, отжимание от гимнастической скамьи, должно быть заменено для спортсменов, не имеющих обеих верхних конечностей, на другие упражнения).

Приемные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап

Контрольные упражнения	Возраст - от 10 лет	
	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка:		
S1 - S4	1) жим лежа - 17,5 кг 2) имитация техники спортивного способа плавания - оценка 3) подтягивание из положения лежа - 2 раза 4) отжимание от гимн. скамьи - 8 раз 5) оценка гибкости - в баллах 6) бег 5 мин	1) жим лежа - 15 кг 2) имитация техники спортивного способа плавания - оценка 3) подтягивание из положения лежа - 2 раза 4) отжимание от гимн. скамьи - 6 раз 5) оценка гибкости - в баллах 6) бег 5 мин
S5 - S7, S11	1) жим лежа - 20 кг 2) бег 800 м - без учета времени 3) подтягивание из положения лежа - 8 раз 4) отжимание от гимн. скамьи -	1) жим лежа - 17,5 кг 2) бег 800 м - без учета времени 3) подтягивание из положения лежа - 6 раз 4) отжимание от гимн. скамьи - 12 раз

	15 раз 5) имитация техники спортивного способа плавания - оценка 6) оценка гибкости - в баллах 7) бег 5 мин	5) имитация техники спортивного способа плавания - оценка 6) оценка гибкости - в баллах 7) бег 5 мин
S8 - S10, S12 - 14, глухие спортсмены	1) жим лежа - 25 кг 2) бег 1000 м - без учета времени 3) подтягивание из положения лежа - 10 раз 4) отжимание от гимн. скамьи - 16 раз 5) имитация техники спортивного способа плавания - оценка 6) оценка гибкости - в баллах 7) бег 5 мин	1) жим лежа - 20 кг 2) бег 1000 м - без учета времени 3) подтягивание из положения лежа - 8 раз 4) отжимание от гимн. скамьи - 14 раз 5) имитация техники спортивного способа плавания - оценка 6) оценка гибкости - в баллах 7) бег 5 мин
Плавательная подготовка:		
S1-S4	1) освоение техники плавания всеми спортивными способами - оценка техники 2) проплыть дистанцию 25 м кролем на груди и кролем на спине без учета	
S5-S7, S11	1) освоение техники плавания всеми спортивными способами - оценка техники 2) проплыть дистанцию 50 м кролем на груди и кролем на спине без учета времени	
S8 - S10, S12 - 14, глухие спортсмены	1) освоение техники плавания всеми спортивными способами - оценка техники 2) проплыть дистанцию 100 м кролем на груди и кролем на спине без учета времени	
Спортивные результаты	Положительная динамика роста спортивных результатов	

Примечания:

1) если спортсмен по состоянию своих физических возможностей не может выполнить какое-либо упражнение, то оно заменяется другим по усмотрению тренера-преподавателя (например, выполнение таких упражнений, как подтягивание, жим, отжимание от гимнастической скамьи, должно быть заменено для спортсменов, не имеющих обеих верхних конечностей, на другие

упражнения);

2) зачисление в учебно-тренировочные группы производится на конкурсной основе.

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на учебно-тренировочном этапе

Контрольные упражнения	На 2-й год обучения	
	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка:		
S1-S4	1) жим лежа - 20 кг 2) имитация техники спортивного способа плавания - оценка 3) подтягивание из положения лежа - 5 раз 4) отжимание от гимн. скамьи - 10 раз 5) оценка гибкости - в баллах 6) бег 5 мин - 450 м 7) прыжок в длину с места	1) жим лежа - 17,5 кг 2) имитация техники спортивного способа плавания - оценка 3) подтягивание из положения лежа - 3 раза 4) отжимание от гимн. скамьи - 7 раз 5) оценка гибкости - в баллах 6) бег 5 мин - 450 м 7) прыжок в длину с места
S5 - S7, S11	1) жим лежа - 22,5 кг 2) подтягивание из положения лежа - 10 раз 3) отжимание от гимн. скамьи - 16 раз 4) имитация техники спортивного способа плавания - оценка 5) оценка гибкости - в баллах 6) бег 5 мин - 500 м 7) прыжок в длину с места	1) жим лежа - 20 кг 2) подтягивание из положения лежа - 8 раз 3) отжимание от гимн. скамьи - 12 раз 4) имитация техники спортивного способа плавания - оценка 5) оценка гибкости - в баллах 6) бег 5 мин - 500 м 7) прыжок в длину с места
S8 - S10, S12-14, глухие спортсмены	1) жим лежа - 27,5 кг 2) подтягивание из положения лежа - 12 раз 3) отжимание от гимн. скамьи - 18 раз 4) имитация техники	1) жим лежа - 22,5 кг 2) подтягивание из положения лежа - 10 раз 3) отжимание от гимн. скамьи - 15 раз 4) имитация техники

	спортивного способа плавания - оценка 5) оценка гибкости - в баллах 6) бег 5 мин - 600 м 7) прыжок в длину с места	спортивного способа плавания - оценка 5) оценка гибкости - в баллах 6) бег 5 мин - 600 м 7) прыжок в длину с места
Плавательная подготовка:		
S1-S4	1) проплыть дистанцию 100 м вольным стилем без учета времени - оценка техники	
S5-S7, S11	1) проплыть дистанцию 200 м вольным стилем без учета времени - оценка техники	
S8-S10, S12-14, глухие спортсмены	1) проплыть дистанцию 300 м вольным стилем без учета времени - оценка техники	
Спортивные результаты	Выполнение III спортивного разряда	

Контрольные упражнения	На 3-й год обучения	
	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка:		
S1-S4	1) жим лежа - 22,5 кг 2) имитация техники спортивного способа плавания - оценка 3) подтягивание из положения лежа - 7 раз 4) отжимание от гимн. скамьи - 12 раз 5) оценка гибкости - в баллах 6) бег 5 мин - 550 м 7) прыжок в длину с места	1) жим лежа - 20 кг 2) имитация техники спортивного способа плавания - оценка 3) подтягивание из положения лежа - 5 раз 4) отжимание от гимн. скамьи - 9 раз 5) оценка гибкости - в баллах 6) бег 5 мин - 550 м 7) прыжок в длину с места

Контрольные упражнения	На 3-й год обучения	
	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка:		
S5-S7, S11	1) жим лежа - 25 кг 2) подтягивание из	1) жим лежа - 22 кг 2) подтягивание из положения

	положения лежа - 12 раз 3) отжимание от гимн. скамьи - 20 раз 4) имитация техники спортивного способа плавания - оценка 5) оценка гибкости - в баллах 6) бег 5 мин - 600 м 7) прыжок в длину с места	лежа - 10 раз 3) отжимание от гимн. скамьи - 15 раз 4) имитация техники спортивного способа плавания - оценка 5) оценка гибкости - в баллах 6) бег 5 мин - 600 м 7) прыжок в длину с места
S8-S10, S12-14,	1) жим лежа - 35 кг 2) подтягивание из положения лежа - 14 раз 3) отжимание от гимн. скамьи - 22 раз 4) имитация техники спортивного способа плавания - оценка 5) оценка гибкости - в баллах 6) бег 5 мин - 700 м 7) прыжок в длину с места	1) жим лежа - 27 кг 2) подтягивание из положения лежа - 12 раз 3) отжимание от гимн. скамьи - 17 раз 4) имитация техники спортивного способа плавания - оценка 5) оценка гибкости - в баллах 6) бег 5 мин - 700 м 7) прыжок в длину с места
Плавательная подготовка:		
S1-S4	1) проплыть дистанцию 100 м вольным стилем без учета времени - оценка техники	
S5-S7, S11	1) проплыть дистанцию 200 м вольным стилем без учета времени - оценка техники	
S8-S10, S12 - 14, глухие спортсмены	1) проплыть дистанцию 300 м вольным стилем без учета времени - оценка техники	
Спортивные результаты	Выполнение II спортивного разряда	

Контрольные упражнения	На 4-й год обучения	
	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка:		
S1-S4	1) жим лежа - 25 кг	1) жим лежа - 22,5 кг

	<p>2) подтягивание из положения лежа - 9 раз</p> <p>3) отжимание от гимн. скамьи - 14 раз</p> <p>4) оценка гибкости - в баллах</p> <p>5) бег 5 мин</p> <p>6) прыжок в длину с места</p>	<p>2) подтягивание из положения лежа - 7 раз</p> <p>3) отжимание от гимн. скамьи - 12 раз</p> <p>4) оценка гибкости - в баллах</p> <p>5) бег 5 мин</p> <p>6) прыжок в длину с места</p>
S5-S7, S11	<p>1) жим лежа - 30 кг</p> <p>2) подтягивание из положения лежа - 14 раз</p> <p>3) отжимание от гимн. скамьи - 22 раза</p> <p>4) оценка гибкости - в баллах</p> <p>5) бег 5 мин</p> <p>6) прыжок в длину с места</p>	<p>1) жим лежа - 25 кг</p> <p>2) подтягивание из положения лежа - 12 раз</p> <p>3) отжимание от гимн. скамьи - 17 раз</p> <p>4) оценка гибкости - в баллах</p> <p>5) бег 5 мин</p> <p>6) прыжок в длину с места</p>
S8 - S10, S12 - 14, глухие спортсмены	<p>1) жим лежа - 40 кг</p> <p>2) подтягивание из положения лежа - 16 раз</p> <p>3) отжимание от гимн. скамьи - 25 раз</p> <p>4) оценка гибкости - в баллах</p> <p>5) бег 5 мин</p> <p>6) прыжок в длину с места</p>	<p>1) жим лежа - 30 кг</p> <p>2) подтягивание из положения лежа - 14 раз</p> <p>3) отжимание от гимн. скамьи - 18 раз</p> <p>4) оценка гибкости - в баллах</p> <p>5) бег 5 мин</p> <p>6) прыжок в длину с места</p>

Контрольные упражнения	На 4-й год обучения	
	Мальчики	Девочки
Плавательная подготовка:		
S1-S4	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин	
S5-S7, S11	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин	
S8-S10, S12-14, глухие	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин	

спортсмены	
Спортивные результаты	Выполнение II спортивного разряда (мальчики), I спортивного разряда (девочки)

Контрольные упражнения	На 5-й год обучения	
	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка:		
S1-S4	1) жим лежа - 30 кг 2) подтягивание из положения лежа - 10 раз 3) отжимание от гимн. скамьи - 16 раз 4) оценка гибкости - в баллах 5) бег 5 мин 6) прыжок в длину с места	1) жим лежа - 25 кг 2) подтягивание из положения лежа - 8 раз 3) отжимание от гимн. скамьи - 12 раз 4) оценка гибкости - в баллах 5) бег 5 мин 6) прыжок в длину с места
S5 - S7, S11	1) жим лежа - 35 кг 2) подтягивание из положения лежа - 16 раз 3) отжимание от гимн. скамьи - 24 раза 4) оценка гибкости - в баллах 5) бег 5 мин 6) прыжок в длину с места	1) жим лежа - 30 кг 2) подтягивание из положения лежа - 14 раз 3) отжимание от гимн. скамьи - 18 раз 4) оценка гибкости - в баллах 5) бег 5 мин 6) прыжок в длину с места
S8 - S10, S12 - 14, глухие спортсмены	1) жим лежа - 50 кг 2) подтягивание из положения лежа - 18 раз 3) отжимание от гимн. скамьи - 28 раз 4) оценка гибкости - в баллах 5) бег 5 мин 6) прыжок в длину с места	1) жим лежа - 35 кг 2) подтягивание из положения лежа - 16 раз 3) отжимание от гимн. скамьи - 20 раз 4) оценка гибкости - в баллах 5) бег 5 мин 6) прыжок в длину с места

Плавательная подготовка:	
S1-S4	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин
S5-S7, S11	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин
S8-S10, S12-14, глухие спортсмены	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин
Спортивные результаты	Выполнение I спортивного разряда (мальчики), выполнение разряда КМС (девочки)

Примечание. Если спортсмен по состоянию своих физических возможностей не может выполнить какое-либо упражнение, то оно заменяется другим по усмотрению тренера-преподавателя (например, выполнение таких упражнений, как подтягивание, жим, отжимание от гимнастической скамьи, должно быть заменено для спортсменов, не имеющих обеих верхних конечностей, на другие упражнения).

Приемные нормативы для зачисления на этап спортивного совершенствования

Контрольные упражнения	Возраст - 14 лет	
	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка:		
S1-S4	1) жим лежа - 35 кг 2) подтягивание из положения лежа - 12 раз 3) отжимание от гимн. скамьи - 18 раз 4) оценка гибкости - в баллах 5) бег 5 мин 6) прыжок в длину с места	1) жим лежа - 30 кг 2) подтягивание из положения лежа - 10 раз 3) отжимание от гимн. скамьи - 16 раз 4) оценка гибкости - в баллах 5) бег 5 мин 6) прыжок в длину с места.
S5-S7, S11	1) жим лежа - 40 кг 2) подтягивание из положения лежа - 18 раз 3) отжимание от гимн. скамьи - 25 раз 4) оценка гибкости - в баллах 5) бег 5 мин 6) прыжок в длину с места	1) жим лежа - 35 кг 2) подтягивание из положения лежа - 14 раз 3) отжимание от гимн. скамьи - 20 раз 4) оценка гибкости - в баллах 5) бег 5 мин 6) прыжок в длину с места
S8 - S10, S12 - 14, глухие спортсмены	1) жим лежа - 60 кг 2) подтягивание из	1) жим лежа - 40 кг 2) подтягивание из положения

	положения лежа - 20 раз 3) отжимание от гимн. скамьи - 30 раз 4) оценка гибкости - в баллах 5) бег 5 мин б) прыжок в длину с места	лежа - 16 раз 3) отжимание от гимн. скамьи - 22 раза 4) оценка гибкости - в баллах 5) бег 5 мин б) прыжок в длину с места
Плавательная подготовка:		
S1 - S4	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин	
S5 - S7, S11	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин	
S8 - S10, S12 - 14, глухие спортсмены	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин	
Спортивные результаты	Достижение результатов, соответствующих нормативу КМС (мальчики), МС (девочки)	

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на этапе спортивного совершенствования

	Юноши			Девушки		
	Год обучения			Год обучения		
Контрольные упражнения	1	2	3	1	2	3
Общая физическая подготовка	1) сила тяги на суше и в воде при плавании с помощью одних рук, ног и в полной координации (норматив считается выполненным при условии улучшения показателей по годам обучения) 2) оценка гибкости в баллах (норматив считается выполненным при условии улучшения показателей по годам обучения) 3) плавание в течение 10 минут (норматив считается выполненным при условии улучшения показателей по годам обучения)					
Специальная физическая подготовка	1) выполнение стартов и поворотов (норматив считается выполненным при условии улучшения показателей по годам обучения)					
Спортивные результаты	КМС	МС	МС, положит. динамика	МС	МС	МС, положит. динамика

Приемные нормативы для зачисления на этап высшего спортивного мастерства

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Спортивные	МС, чемпион, призер России и участник официальных	

результаты	международных соревнований
------------	----------------------------

Примечание. В случаях если спортсмен, прошедший необходимую подготовку в течение не менее одного года, выполняет контрольные нормативы, соответствующие определенному, более высокому этапу подготовки, он может быть зачислен на данный этап и год обучения.

Например, если спортсмен после года занятий в учебно-тренировочной группе выполняет норматив МС, то он может быть зачислен в группу 2-го года обучения этапа спортивного совершенствования.

Индивидуальная карта спортсмена

Ф.И.О. _____ дата рождения _____ / _____ / _____ г. место рождения _____

Год, месяц начала занятий спортом _____, плаванием _____

Наименование учреждения: _____

Спортивное общество _____, город, область (край, республика) _____

Диагноз заболевания/ вид отклонения в развитии _____,

функциональный класс (в плавании) _____

Этап обучения	Дата обследования	Физическое развитие								Закл.-ние врача
		Рост (см)	Масса тела (кг)	Становая сила (кг)	Сила сгибателей кисти, кг	ЖЕЛ	МПК	Оценка самостоятельности передвижения (5-балльная система)	Функц. класс	
Исходные данные при зачислении										
Этап ФО:										

1-й год													
2-й год													
и т.д.													
Этап НП:													
1-й год													
2-й год													
3-й год													
и т.д.													
Этап УТ:													
1-й год													
2-й год													
3-й год													
4-й год													
5-й год													
и т.д.													

Этап обучения	Дата обучения - до-ва-ния	Физическая подготовленность				Специальная подготовленность					Тренер. и соревн. деятельность		Лучшие спортивные результаты	
		Жим лежа (кг)	Подтяг. из пол. лежа (раз)	Отжим. от гимна. скамьи (раз)	Бег 5 мин	Осв. тех. ник и пла-ва-ния все-ми спо-со-бам и (баллы)	Про-плыть 100 - 200 м компл. пла-ва-ние м	Сила тяги на суше и в воде (кг)	Плавание 10 мин	Выполн. вре-м. нор-м. сп. ряда (раз-ряд)	Кол-во тре-ни-ров-оч-ных дней	Кол-во соревн.о-ва-тель-ных дней/ст-а-ртов		
Исходные данные при зачи-														

сле- нии													
Эта п ФО:													
1-й год													
2-й год													
и т.д.													
Эта п НП:													
1-й год													
2-й год													
3-й год													
и т.д.													
Эта п УТ:													
1-й год													
2-й год													
3-й год													
4-й год													
5-й год													
и т.д.													

5. Методическая часть типовой учебной программы

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Для этапов физкультурно-оздоровительного, начальной подготовки и учебно-тренировочного (до 2 лет обучения) программный материал для практических занятий рекомендуется представлять в форме тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу

их преимущественной направленности на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на коррекцию существующих физических отклонений, совершенствование навыков и умений (табл. 1).

Таблица 1

Примерная схема тренировочного задания

Направленность блока тренировочных заданий		Основная педагогическая задача		Порядковый номер тренировочного задания
Этап, год обучения	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания	Организационные указания
ФО: 1-й год 2-й год 3-й год и т.д.	Комплекс упражнений и последовательность их выполнения	Интенсивность выполнения упражнений, длина отрезков дистанции и время их преодоления, вес снарядов, количество повторений и серий, продолжительность и характер пауз отдыха	Отразить возможные ошибки при выполнении упражнений и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание в воспитательной и психологической подготовке, и т.п.	Место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование

1. Организационно-методические указания.

В данном разделе программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки инвалидов-спортсменов на этапах физкультурно-оздоровительной (ФО), начальной подготовки (НП), учебно-тренировочном этапе (УТ), и включают:

- возраст и стаж занятий для достижения успехов в коррекции имеющихся отклонений в развитии или состоянии здоровья, в воспитании личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств;
- возраст и стаж занятий для достижения первых больших спортивных успехов (выполнение норматива КМС, МС) - краткая характеристика возрастных особенностей физического развития занимающихся
- основные методические положения многолетней подготовки
- краткая характеристика особенностей подхода к спортсменам с отклонениями в развитии или состоянии здоровья;
- этапы подготовки и их взаимосвязь с годами обучения;

- преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения с учетом благоприятных периодов развития физических качеств у спортсменов;
- минимальный возраст начала занятий плаванием, количество занимающихся в группах, режим учебно-тренировочной работы, нормативные требования по годам обучения.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в плавании. При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать известную меру: во-первых установить верхнюю границу, за которой лежит непозволительная форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую нижнюю границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место впервые на 2-3 год специализированной подготовки.

При написании программы многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;
- 5) правильное планирование соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) развитие физических качеств спортсмена на всех этапах подготовки с учетом преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом благоприятных периодов развития физических качеств у юных спортсменов (табл.2).

Таблица 2

Примерные благоприятные периоды развития двигательных навыков

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		

Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости со скоростными качествами и силой, то есть тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

В программе необходимо представить широкий круг средств и методов разносторонней физической и технической подготовки, особенно для этапов физкультурно-оздоровительного и начальной подготовки (подвижные и спортивные игры, упражнения и виды спорта, направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости, а главное, на развитие компенсаторных возможностей организма и коррекцию имеющихся у занимающихся физических или психических отклонений).

Обучение двигательным действиям, особенно у спортсменов с отклонениями в развитии, является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повысится, если тренер будет умело сочетать традиционные методы обучения, используя физические упражнения, с методами объяснения и наглядности.

В начале обучения следует очень осторожно подходить к соревновательным моментам, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к появлению ошибок, которые исправлять гораздо труднее, чем их предупреждать.

2. Организационно-методические особенности построения учебно-тренировочного процесса со спортсменами, имеющими отклонения в развитии.

В учреждениях, занимающихся физической культурой и спортом с детьми, имеющими отклонения в развитии, особое внимание уделяется физкультурно-оздоровительному (физкультурно-коррекционному) этапу, который может иметь одно из трех направлений:

- спортивно-оздоровительное (с перспективой спортивной специализации и перевода на этап начальной подготовки);
- коррекционно-оздоровительное (для детей и подростков с тяжелыми нарушениями физического и психического развития);
- реабилитационно-оздоровительное (для лиц с временными ограничениями физических возможностей после перенесенных травм или заболеваний).

То или иное направление может быть рекомендовано врачом школы по результатам

углубленного медицинского обследования ребенка, желающего начать заниматься физической культурой и спортом.

Дважды в год учащиеся должны проходить диспансеризацию на базе врачебно-физкультурного диспансера. Врач школы при посещении учебно-тренировочных занятий должен заполнять карты врачебно-педагогического наблюдения. В них отражаются объем и интенсивность нагрузки спортсмена, степень утомляемости, длительность интервалов отдыха. Фиксируются характер сна, время последнего приема пищи, соблюдение правил личной гигиены, соответствие места проведения занятий санитарно-гигиеническим нормам. Рекомендуется посещение учебно-тренировочных занятий валеологом с целью оценки состояния здоровья занимающихся, определения возможности занятия избранным видом спорта и выбора тренировочной нагрузки. Дополнительно обследуются характер питания спортсменов, острота зрения, умственная работоспособность, утомляемость, функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, рост, вес. Все это значительно помогает осуществлять контроль за соответствием учебно-тренировочного режима, нагрузок физическим возможностям занимающихся.

При планировании учебно-тренировочных занятий в физкультурно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки необходимо учитывать тот факт, что организационные мероприятия перед учебно-тренировочными занятиями (проход через контроль, переодевание, душ) занимают не менее 15 минут. Продолжительность одного занятия на воде составляет от 20 минут (первый год обучения) до 40 минут (третий год обучения). Продолжительность одного занятия на суше составляет от 30 минут (первый год обучения) до 45 минут (третий год обучения). Продолжительность занятий с умственно отсталыми детьми в степени дебильности не должна превышать 30 минут.

При выборе педагогических средств и методов коррекции недостатков двигательной сферы детей-олигофренов следует учитывать ряд существенных нарушений нейродинамики, которые затрудняют образование новых сложных условно-рефлекторных связей, обеспечивающих произвольные движения. Последовательность упражнений на протяжении занятия зависит от задачи и подчиняется психофизиологическим закономерностям. Так, если занимающимся предстоит овладеть новым двигательным навыком, то знакомить с ним целесообразно в начале основной части занятия, так как это связано со значительным нервным напряжением и требует сосредоточенного внимания. Упражнения на развитие основных физических качеств необходимо распределять на занятии в следующей последовательности: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости. Упражнения с большой нагрузкой и вызывающие сильные эмоции рекомендуется давать в конце основной части занятия.

Основные задачи физкультурно-коррекционного этапа при занятиях с детьми с нарушением интеллекта:

- 1) коррекция и развитие физических качеств;
- 2) коррекция соматического состояния, обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа);
- 3) коррекция и развитие познавательных процессов (память на двигательные действия, внимание к своим движениям и действиям и т.п.);
- 4) коррекция эмоционально-волевой сферы.

Занятия со слепыми и слабовидящими детьми необходимо строить с опорой на дидактические принципы, принятые в тифлопедагогике: коррекционная направленность, дифференцированный подход, компенсаторная направленность занятий.

В процессе занятий с детьми с нарушением зрения особое место занимают такие методы обучения, как

А) Словесный метод. При описании и повествовании тренер не только сообщает ученикам предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях. Тренер должен умело пользоваться своим голосом, всеми его возможностями. Отдаваемые команды должны быть спокойные, уверенные, твердые. На занятиях широко используются звуковые сигналы.

Б) Метод наглядности реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонным и кистевым способами.

В) Метод показа, или "контактный" метод - применяют в том случае, если ученик не понял действия со слов тренера или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный. Первый метод означает, что тренер, взяв руки ученика, выполняет движения вместе с ним. При активном методе ученик осязает положение частей тела партнера или тренера при выполнении им какого-либо движения.

Г) Метод мышечно-двигательного чувства. Тренер направляет внимание ученика на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий.

Д) Метод звуковой демонстрации помогает тренеру акцентировать внимание ученика на сознательно подчеркнутом звуке, характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнения.

Е) Метод дистанционного управления предполагает команды тренера ученику с расстояния: "Поверни направо", "Иди вперед" и т.п.

Ж) Метод стимулирования двигательной активности. Тренеру необходимо как можно чаще поощрять воспитанников, давать им почувствовать радость движений, помогать им избавляться от чувства страха пространства и т.п.

При реализации принципа коррекционно-оздоровительной направленности физкультурно-спортивных занятий с детьми, имеющими нарушения зрения, следует придерживаться следующих рекомендаций:

1) Индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от первичного дефекта зрения и вторичных отклонений в развитии.

2) Системность воздействия с обеспечением определенного индивидуального подбора упражнений и последовательности их применения.

3) Регулярность.

4) Длительность применения и упорное повторение.

5) Нарастание физической нагрузки в течение учебного года.

6) Разнообразие и новизна (10-15% упражнений обновляются, а 85-90% - повторяются для закрепления ранее приобретенных умений и навыков).

7) Умеренность воздействия.

8) Цикличность. Чередование выполнения упражнений с отдыхом необходимо для профилактики переутомления, поскольку у слепых детей утомление наступает быстрее, чем у зрячих.

9) Всестороннее воздействие.

10) Учет возрастных особенностей (функциональных, физиологических, состояние мышечного аппарата глаза).

При организации учебно-тренировочного процесса с глухими и слабослышащими спортсменами необходимо учитывать, что у этих спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с глухими

спортсменами особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании *учебно-тренировочных занятий с детьми, имеющими детский церебральный паралич*, должны быть сформулированы более частные вспомогательные задачи:

- коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.)

- преодоление слабости отдельных мышечных групп;

- улучшение подвижности в суставах, профилактика или разработка контрактур;

- нормализация тонуса мышц;

улучшение мышечно-суставного чувства;

- формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;

- 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;

- формирование различных опорных реакций рук и ног;

- общая релаксация тела и отдельных конечностей.

6. Литература

1. ТИПОВАЯ ПРОГРАММА по плаванию (для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии) УТВЕРЖДЕНА Экспертным советом по утверждению учебных программ физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой направленности и по адаптивной физической культуре Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, протокол N 1 от 28.11.2002
2. Письмо Росспорта от 21.03.2008 № ЮА-02-07/912, согласовано с Министерством образования и науки РФ (письмо от 6.03.2008 № ИК-343/06) «Об учреждениях адаптивной ФКиС» (дополнение к методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ в РФ от 12.12.2006г. № СК-02-10/3685)
3. Сборник «Паралимпийский спорт: нормативно-правовое и методическое регулирование» авт.-сост. А.В.Царик, под общ. ред. П.А.Рожкова. – М.: Советский спорт, 2010. – 2010. – 1272с.
4. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие.-М.: Советский спорт, 2000.- 240 с.
5. Теория и организация адаптивной физической культуры: Т11 Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2002.-448 с.

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ

При нарушении органов зрения

№ задачи	Тест	годы обучения				
		1	2	3	4	5
3,5,7	Ходьба по прямой (от исходной точки к заданной) поперек бассейна на носках ног, руки за головой	пройти 1 прямую без учета времени	пройти 1 прямую с учетом времени (за 15сек.)	пройти 1 прямую с учетом времени (за 12сек.)	пройти 2 прямых с учетом времени (за 25сек.)	пройти 2 прямых с учетом времени (за 22 сек.)
2,5	Стоя (в воде по пояс) на одной ноге, другая прижата к колену (согнута в колене), руки в стороны	удержаться по 10 сек на каждой ноге	удержаться по 15 сек на каждой ноге	удержаться по 17 сек на каждой ноге	удержаться по 20 сек на каждой ноге	удержаться по 25 сек на каждой ноге
1,2	Выполнить приседания (кол-во раз) за 20 сек	7 приседаний	8 приседаний	10 приседаний	12 приседаний	14 приседаний
4	Коснуться в заданном порядке геометрических фигур на бортиках бассейна	3 фигуры, расстояние 15 метров, пройти за 25 сек.	3 фигуры, расстояние 15 метров, пройти за 22 сек.	4 фигуры, расстояние 25 метров, пройти за 50 сек.	4 фигуры, расстояние 30 метров, пройти за 1 мин.	5 фигур, расстояние 36 м, пройти за 1 мин. 25 сек.
1,3,5	Подскоки на обеих ногах со свободными движениями рук, по сигналу тренера (хлопок в ладоши или свисток) поворот на 180 (оценивается точность выполнения поворота	1 поворот (через 20 сек)	2 поворота (через 20 и 10 сек)	3 поворота (через 15 сек)	3 поворота (через 10 сек)	4 поворота (через 15 сек)
2,4,5	Собрать 5 предметов заданной формы и цвета, разбросанных на воде	1 мин. 30 сек	1 мин. 25сек.	1 мин. 20сек.	1 мин. 10сек.	1 мин.

1,6	Перемещать мяч по воде за 20 сек. без помощи рук (дуть на него).	Без учета расстояния, но с измерением и фиксацией в журнале (исходная точка).	+1,0 м к исходной	+1,5м к исходной	+2,0м к исходной	+3,0 м к исходной			
6	Стоя у бортика. Выполнить приседания после глубокого вдоха с выдохом при погружении в воду (чтобы на поверхности появились пузырьки) за 20 сек.	3 погружения	4 погружения	4 погружения	5 погружений	7 погружений			
6	Стоя у бортика. Выполнить приседания после задержки дыхания с выдохом при погружении в воду (чтобы на поверхности появились пузырьки) за 20 сек.	4 погружения	5 погружений	5 погружений	6 погружений	7 погружений			
2,3	Стоя по грудь в воде, в опущенных руках малые плавательные доски «колбашки». Соединение прямых рук над головой поднятием через стороны.	5 движений без учета времени, но с измерением и фиксацией в журнале (исходная точка).	- 3 сек. от исходной	- 4 сек. от исходной	- 5 сек. от исходной	- 7 сек. от исходной			

4	Тренер стоит в воде с опущенным мячом. Тестируемый стоит напротив, на расст. 1-1,5м. Тренер под водой выпускает мяч, задача тестируемого - поймать мяч.	поймать 2 мяча из 5-ти попыток	поймать 3 мяча из 5-ти попыток	поймать 4 мяча из 5-ти попыток	поймать 4 мяча из 5-ти попыток	поймать 5 мячей из 5-ти попыток
7	Пройти поперек бассейна по одной линии на носочках, держа предмет за головой	Без учета времени не отклоняясь от задания	За 20 сек.	За 15 сек.	За 15 сек.	За 10 сек.

ОЦЕНКА Программа считается освоенной, если безошибочно выполнено 8 тестов.

При нарушении органов слуха

№ задачи	Тест	годы обучения				
		1	2	3	4	5
2	Стоя (в воде по пояс) на одной ноге, другая прижата к колену (согнута в колене), руки в стороны	удержаться по 10 сек на каждой ноге	удержаться по 15 сек на каждой ноге	удержаться по 17 сек на каждой ноге	удержаться по 20 сек на каждой ноге	удержаться по 25 сек на каждой ноге
2,3	Руки за головой, пройти по одной прямой приставляя пятку к носку, по условной команде тренера выполнить поворот кругом и пройти, не сбившись с задания по той же прямой.....	...1,0 м	...2,0 м	...3,0 м	...4,0 м	...5,0 м
6	Задержка дыхания под водой	Без учета времени, но с измерением и фиксацией в журнале (исходная точка).	+ 5 сек к исходному	+ 10 сек к исходному	+ 10 сек к исходному	+ 15 сек к исходному

1,2,5	Скольжение по поверхности с 3-мя поворотами во время движения на 360, остановиться (тренер за 5 сек. показывает предмет(ы))	Назвать форму предмета	Назвать форму и цвет предмета	Назвать количество предметов	Назвать форму и цвет всех предметов	Назвать форму и цвет всех предметов
1,4	Выполнить приседания (кол-во раз) за 20 сек	7 приседаний	8 приседаний	10 приседаний	12 приседаний	14 приседаний
1,6	Перемещать мяч по воде за 20 сек. без помощи рук (дуть на него).	Без учета расстояния, но с измерением и фиксацией в журнале (исходная точка).	+1,0 м к исходной	+1,5м к исходной	+2,0м к исходной	+3,0 м к исходной
6	Стоя у бортика. Выполнить приседания после глубокого вдоха с выдохом при погружении в воду (чтобы на поверхности появились пузырьки) за 20 сек.	3 погружения	4 погружения	4 погружения	5 погружений	7 погружений
6	Стоя у бортика. Выполнить приседания после задержки дыхания с выдохом при погружении в воду (чтобы на поверхности появились пузырьки) за 20 сек.	4 погружения	5 погружений	5 погружений	6 погружений	7 погружений

3,5	<p>Тренер стоит спиной к тестируемому и в обеих руках держит под водой мячи разного цвета.</p> <p>Тестируемый стоит напротив, на расст. 1-1,5м.</p> <p>Тренер по сигналу (кивок головой) под водой выпускает мячи, задача тестируемого - поймать мяч заданного цвета. 5 попыток.</p>	2 правильных выполнения	3 правильных выполнения	3 правильных выполнения	4 правильных выполнения	5 правильных выполнений
4	<p>Стоя по грудь в воде, в опущенных руках малые плавательные доски.</p> <p>Соединение прямых рук над головой подтягиваем через стороны.</p>	5 движений без учета времени, но с измерением и фиксацией в журнале (исходная точка).	- 3 сек. от исходной	- 4 сек. от исходной	- 5 сек. от исходной	- 7 сек. от исходной
3,5	<p>Стоя в 2-х метрах от бортика. По сигналу (поднятая рука) повернуться на 360 и взять на бортике слева оговоренный предмет (1 из пяти).</p> <p>Оценивается безошибочность.</p>	повернуться 1 раз, предмет	повернуться 1 раз, 2 предмета	повернуться 2 раза, 2 предмета (повороты в разные стороны)	повернуться 2 раза, 3 предмета (повороты в разные стороны)	повернуться 3 раза, 3 предмета (повороты в разные стороны)
4	<p>Пройти по прямой с предметом на голове (плавательная доска), не уронив предмет.</p>	6 метров	10 метров	12 метров	18 метров	24 метра

ОЦЕНКА Программа считается освоенной, если безошибочно выполнено 8 тестов.

При поражении ОДА		годы обучения				
		1	2	3	4	5
№ задачи	Тест					
4,7	Перемещать мяч по воде за 20 сек. без помощи рук (дуть на него).	без учета расстояния, но с измерением и фиксацией в журнале (исходная точка).	+1,0 м к исходной	+1,5м к исходной	+2,0м к исходной	+3,0 м к исходной
4	Стоя у бортика. Выполнить приседания после глубокого вдоха с выдохом при погружении в воду (чтобы на поверхности появились пузырьки) за 20 сек.	3 погружения	4 погружения	4 погружения	5 погружений	7 погружений
4	Стоя у бортика. Выполнить приседания после задержки дыхания с выдохом при погружении в воду (чтобы на поверхности появились пузырьки) за 20 сек.	4 погружения	5 погружений	5 погружений	6 погружений	7 погружений
2	Пройти вдоль бортика руки за головой (не теряя равновесие)	1/3 бассейна без учета времени	1/5 бассейна без учета времени	1/5 бассейна без учета времени, но с измерением и фиксацией в журнале	- 3 сек	- 5 сек

2	4 шага приставными шагами левым боком вперед, 4 шага вперед, 4 шага правым боком вперед, 4 шага назад	Выполнить без ошибок без учета времени	Выполнить без ошибок без учета времени, но с измерением и фиксацией в журнале (исходная точка)	(исходная точка) - 3 сек.	- 5 сек.	-7 сек.			
1	По грудь в воде, стоя спиной к бортику, держась за него, поднять ноги в «угол» 90	сгибая в коленях поднять 7 раз	сгибая в коленях поднять 10 раз	прямые ноги поднять 7 раз	прямые ноги поднять 10 раз	прямые ноги поднять 15 раз			
1	Присесть в воду и встать, сохранив равновесие	из 10 – 3 раза	из 10 – 5 раз	из 10 – 6 раз	из 10 – 8 раз	из 10 – 10 раз			
5	Отвести в сторону правую ногу, подняв вверх левую руку и наоборот	выполнить без ошибки 2 раза подряд	выполнить без ошибки 3 раза подряд	выполнить без ошибки 4 раза подряд	выполнить без ошибки 5 раз подряд	выполнить без ошибки 6 раз подряд			

ОЦЕНКА Программа считается освоенной, если безошибочно выполнено 6 тестов.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПРОГРАММЫ

Для лиц с поражением ОДА

Упражнения	Дозировка	Коррекционная направленность
Упражнения	Упражнения	Коррекционная направленность
На суше		
Основная стойка. Руки за головой в замке. Свести и отвести локти.	4 раза	Профилактика и коррекция соматических нарушений (осанка, дыхательная и сердечно-сосудистая системы).
«Рамочка» Основная стойка. Руки подняты в стороны и согнуты в локтях под 90 градусов. Свести и отвести локти.	4 раза	Профилактика и коррекция соматических нарушений (осанка, дыхательная и сердечно-сосудистая системы).
«Крыльшки» Стоя ноги на ширине плеч. Отвести руки в стороны, согнуть в локтях – кисти к плечам, свести лопатки. Отвести локти в сторону и прижать к туловищу (бр).	4 раза	Профилактика и коррекция соматических нарушений (формирование навыка правильной осанки).
Имитация движений рук пловца. Кролем на груди, на спине, брассом.	по 6 раз (и.о. – 10 сек.)	Профилактика и коррекция соматических нарушений (дыхательная и сердечно-сосудистая системы).
В бассейне		
Ходьба поперек бассейна с перешагиванием предметов расположенных на дне на разном расстоянии	2 раза	Коррекция и развитие координационных способностей (зрительно-моторная координация, дифференцировка расстояний и усилий).

<p>Ходьба поперек бассейна (от исходной точки к заданной) приставляя пятку к носку, т.с боком вперед, т.с. приставными шагами. 2в.: с закрытыми глазами</p>	<p>к по 1 прямой каждое движение</p>	<p>Коррекция и развитие сенсорных систем (кинестетическое восприятие). Коррекция и развитие координационных способностей (равновесие).</p>
<p>Кисти рук к плечам. Круговые вращения рук вперед (4р.)- назад (4р.)</p>	<p>2 раза</p>	<p>Коррекция и развитие физической подготовленности (улучшение кровообращения и подвижности в плечевых суставах).</p>
<p>Стоя лицом к бортику с опорой на поручень. Присесть на полную стопу в воду до подбородка – встать.</p>	<p>4 раза</p>	<p>Коррекция и развитие физической подготовленности (увеличение эластичности связок и мышц).</p>
<p>Стоя лицом к бортику с опорой на поручень. Максимально соединить лопатки. Присесть на носки стоп в воду до уровня носа – сделать длинный выдох – встать.</p>	<p>4 раза</p>	<p>Профилактика и коррекция соматических нарушений (осанка, плоскостопие, дыхательная и сердечно-сосудистая системы).</p>
<p>Стоя лицом к бортику с опорой на поручень. Не отпуская рук – сделать 4 приставных шага влево, 4 – вправо.</p>	<p>2 x 2 раза (и.о. – 10 сек.)</p>	<p>Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, ориентировка в пространстве).</p>
<p>Т.с., но без опоры на поручень.</p>	<p>2 x 2 раза (и.о. – 10 сек.)</p>	<p>Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности (эмоционально-волевая сфера – преодоление боязни).</p>

<p>Стоя лицом к бортику с опорой на поручень. 4 шага назад, 4 шага вперед.</p>	<p>2 x 2 раза (и.о. – 10 сек.)</p>	<p>Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.</p>
<p>Т.с., но без опоры на поручень.</p>	<p>2 x 2 раза (и.о. – 10 сек.)</p>	<p>Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности (эмоционально-волевая сфера – преодоление боязни). Коррекция и развитие физической подготовленности (преодоление сопротивления воды).</p>
<p>Стоя у бортика с опорой правой руки на поручень. Ходьба вдоль бортика – 6 шагов, т.с. с опорой на левую руку.</p>	<p>2 серии</p>	<p>Коррекция техники основных движений – ходьбы. Коррекция и развитие физической подготовленности (преодоление сопротивления воды).</p>
<p>Ходьба с выполнением хлопков на каждый четвертый шаг. 1й – над головой, 2й – перед грудью, - 3й за головой. Вслух произносятся: «Раз, два, три, хлоп»</p>	<p>Пройти 2 длины бассейна</p>	<p>Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности (концентрация внимания, наглядно-образное мышление, двигательная память, речь) Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, усвоение темпа и ритма)</p>
<p>Ходьба на месте поднимая колени со взмахами рук с заданием: медленно – быстро.</p>	<p>2 x 30 сек (и.о. – 10 сек.)</p>	<p>Коррекция техники основных движений. Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, дифференцировка понятий: быстро-медленно).</p>
<p>Ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, поджав пальцы, перекатом с пятки на носок.</p>	<p>по 5 шагов</p>	<p>Профилактика и коррекция соматических нарушений (плоскостопие).</p>

		Коррекция и развитие координационных способностей (координация мелкой моторики стопы).
Упражнения основной части		
Безопорная основная стойка в воде. Похлопать ладонями по воде, создавая брызги	1 мин.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности (эмоциональная сфера).
Безопорная основная стойка в воде. Набрать воду в ладони и побрызгать свое лицо	1 мин.	Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности (эмоциональная сфера – преодоление закрепощенности).
Стоя лицом к бортику с опорой на поручень. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.	20 сек.	Коррекция и развитие физической подготовленности (мышечная сила, подвижность в суставах).
Т.с., но без опоры на поручень, с работой рук согнутых в локтях.	30 сек.	Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела).
Упор лежа на воде с опорой на поручень. Выполнение движений ногами «кроль», держать положение тела горизонтально.	2 x 1,5 мин (и.о. – 10 сек.)	Коррекция и развитие координационных способностей: ориентировка в пространстве, зрительно-моторная координация.
Упор присев спиной к бортику хватом сзади за поручень. Имитация езды на велосипеде.	2 x 20 сек. (и.о. – 10 сек.)	Коррекция и развитие физической подготовленности (мышечная сила, скоростно-силовые качества, подвижность в суставах).

<p>Упор присев спиной к бортику хватом сзади за поручень. Повороты нижней части туловища вправо, влево.</p>	<p>по 6 раз</p>	<p>Коррекция и развитие координационных способностей (ориентировка в пространстве, зрительно-моторная координация). Коррекция и развитие физической подготовленности (подвижность в тазобедренных суставах).</p>
<p>Упор присев спиной к бортику хватом сзади за поручень. Подтягивание согнутых ног к груди.</p>	<p>6 раз</p>	<p>Коррекция и развитие координационных способностей (точность движений, мышечно-суставное чувство).</p>
<p>Стоя правым боком к бортику, хватом за поручень, левую ногу согнуть в колене. Перекаты с подъемом стопы с пятки на носок. - т.с. стоя левым боком.</p>	<p>по 6 движений и.о. – 15 сек</p>	<p>Профилактика и коррекция соматических нарушений (плоскостопие).</p>
<p>Основная стойка у бортика, хватом за поручень. Сед в воду с прямыми ногами, при погружении – длинный выдох в воду.</p>	<p>6 раз</p>	<p>Профилактика и коррекция соматических нарушений (дыхательная и сердечно-сосудистая системы, профилактика простудных заболеваний).</p>
<p>Стоя по пояс в воде. Ходьба с заданием: -на каждый шаг руки вперед, вверх, в стороны с круговыми вращениями кистей; -передача предмета из правой руки в левую перед собой; -передача за спиной.</p>	<p>1 прямая по ширине бассейна на каждое задание.</p>	<p>Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, симметричность и амплитуда движений, развитие мелкой моторики кисти).</p>

Упражнения заключительной части		
Игра «Кораблики». В руках плавательные доски - «кораблики». Передвижение по воде – салки корабликами – тот, чей кораблик «осадили» выполняет 3 выдоха в воду и снова в игре.	3 мин.	Коррекция техники основных движений – ходьбы. Коррекция и развитие физической Медленная ности (мышечная сила). Профилактика и коррекция соматических нарушений (дыхательная и сердечно-сосудистая системы).
Стоя в кругу по пояс в воде, взявшись за руки. Ходьба по кругу по заданию: вправо-влево, собираясь в центр – расходясь на выпянутые руки.	По 2 раза каждое движение	Коррекция и развитие координационных способностей (ориентировка в пространстве, дифференцировка усилий, понятий: большой – маленький, вправо-влево).
Медленная ходьба с произвольными махами расслабленных рук вправо-влево (как плети) на каждый шаг с небольшой ротацией позвоночника (руки в противоположную сторону от ноги, делающей шаг).	1 длина бассейна	Коррекция и развитие координационных способностей (расслабление, равновесие, зрительно-моторная координация).
Для умеющих плавать, свободное плавание		

Для лиц с нарушением зрения

Упражнения		
На суше	Дозировка	Коррекционная направленность
Упражнения подготовительной части		
Основная стойка. Руки за головой в замке. Свести и отвести локти.	4 раза	Профилактика и коррекция соматических нарушений (осанка, дыхательная и сердечно-сосудистая системы).

<p>«Рамочка» Основная стойка. Руки подняты в стороны и согнуты в локтях под 90 градусов. Свести и отвести локти. «Крылышки» Стоя ноги на ширине плеч. Отвести руки в стороны, согнуть в локтях – кисти к плечам, свести лопатки. Отвести локти в сторону и прижать к туловищу (бр). Имитация движений рук пловца. Кролем на груди, на спине, брассом. В бассейне</p>	<p>4 раза 4 раза по 6 раз (и.о. – 10 сек.)</p>	<p>Профилактика и коррекция соматических нарушений (осанка, дыхательная и сердечно-сосудистая системы). Профилактика и коррекция соматических нарушений (формирование навыка правильной осанки). Профилактика и коррекция соматических нарушений (дыхательная и сердечно-сосудистая системы).</p>
<p>Основная стойка боком к бортику, хват за поручень, ноги вместе. Перекаты на обеих стопах с носка на пятку.</p>	<p>20 сек.</p>	<p>Профилактика и коррекция соматических нарушений (плоскостопие). Коррекция и развитие физической подготовленности (мышечная сила).</p>
<p>Стоя по пояс в воде. Ходьба поперек бассейна с перешагиванием предметов расположенных на дне на разном расстоянии</p>	<p>2 раза</p>	<p>Коррекция и развитие координационных способностей (зрительно-моторная координация, дифференцировка расстояний и усилий).</p>
<p>Стоя по пояс в воде. Ходьба поперек бассейна (от исходной точки к заданной) приставляя пятку к носку, т.с боком вперед, т.с. приставными шагами. 2в.: с закрытыми глазами</p>	<p>по 1 прямой каждое движение</p>	<p>Коррекция и развитие сенсорных систем (кинестетическое восприятие). Коррекция и развитие координационных способностей (равновесие).</p>
<p>Стоя по пояс в воде. Ходьба с выполнением хлопков на каждый четвертый шаг. 1й – над головой, 2й – перед грудью, - 3й за головой. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлоп»</p>	<p>Пройти 2 длины бассейна</p>	<p>Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности (концентрация внимания, наглядно-образное мышление, двигательная память, речь) Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, усвоение темпа и ритма)</p>

<p>Стоя по пояс в воде. Ходьба на месте поднимая колени со взмахами рук с заданием: медленно – быстро.</p> <p>Стоя по пояс в воде. Ходьба с регулированием темпа, громкости команд.</p> <p>При команде шепотом «ходьба» – медленно на носках, движения рук изображают волны.</p> <p>При команде средней громкости «ходьба» – быстрая ходьба на полной стопе, движения рук изображают сильные волны.</p> <p>При громкой команде – переход на бег.</p>	<p>2 x 30 сек (и.о. – 10 сек.)</p> <p>2отрезка</p>	<p>Коррекция техники основных движений.</p> <p>Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, дифференцировка понятий: быстро-медленно).</p> <p>Коррекция и развитие сенсорных систем (дифференцировка слуховых сигналов).</p> <p>Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности (концентрация внимания, двигательная память).</p>
<p>Упражнения основной части</p>		
<p>Стоя по пояс в воде. Ходьба с открытыми и закрытыми глазами – по 5 шагов(читать вслух).</p> <p>Ходьба с закрытыми, открытыми глазами к источнику звука (колокольчик - закрыты, свисток - открыты).</p> <p>Стоя лицом к бортику, хват за поручень, упор ногами в боковую стенку.</p> <p>Ходьба по стене вверх-вниз, вправо-влево</p> <p>Стоя лицом к бортику, хват за поручень, упор ногами в боковую стенку.</p> <p>Мягниковые движения корпуса (создать волны).</p>	<p>2 серии по 3-4 движения в каждом направлении</p> <p>2 x 30 сек.</p>	<p>Коррекция и развитие сенсорных систем (дифференцировка слуховых сигналов).</p> <p>Коррекция и развитие координационных способностей (ориентировка в пространстве без зрительного контроля, дифференцировка понятий: светло, темно).</p> <p>Коррекция и развитие сенсорных систем (дифференцировка тактильных ощущений).</p> <p>Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, ориентировка в пространстве).</p> <p>Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, ориентировка в пространстве).</p>

Стоя спиной к бортику. Приседания, спиной скользя вдоль бортика на носках.	4 раза	Профилактика и коррекция соматических нарушений (осанка, плоскостопие).
По команде: «Длинные ноги идут по дороге»- ходьба на носках, по команде: «Короткие ножки идут по дорожке» - ходьба в полуприседе.	1 мин.	Коррекция и развитие координационных способностей (ориентировка в пространстве, дифференцировка усилий, понятий: длинный, короткий). Синхронность сопряженной речи.
Стоя в кругу по пояс в воде, взявшись за руки. Ходьба по кругу по заданию: вправо-влево, собираясь в центр – расходясь на вытянутые руки.	по 2 раза каждое движение	Коррекция и развитие координационных способностей (ориентировка в пространстве, дифференцировка усилий, понятий: большой - маленький, вправо-влево).
Ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего. По звуковому сигналу поворот кругом и движение в обратную сторону.	1-2 мин	Коррекция и развитие координационных способностей (координация и согласованность синхронных действий, ориентировка в пространстве)
Стоя по пояс в воде. Ходьба с заданием: -на каждый шаг руки вперед, вверх, в стороны с круговыми вращениями кистей; -передача предмета из правой руки в левую перед собой; -передача за спиной.	3 прямые по ширине бассейна.	Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, симметричность и амплитуда движений, развитие мелкой моторики кисти).

Для лиц с нарушением слуха

Упражнения	Дозировка	Коррекционная направленность
На суше	Упражнения подготовительной части	

<p>Основная стойка. Руки за головой в замке. Свести и отвести локти.</p>	<p>4 раза</p>	<p>Профилактика и коррекция соматических нарушений (осанка, дыхательная и сердечно-сосудистая системы).</p>
<p>«Рамочка» Основная стойка. Руки подняты в стороны и согнуты в локтях под 90 градусов. Свести и отвести локти.</p>	<p>4 раза</p>	<p>Профилактика и коррекция соматических нарушений (осанка, дыхательная и сердечно-сосудистая системы).</p>
<p>«Крылышки» Стоя ноги на ширине плеч. Отвести руки в стороны, согнуть в локтях – кисти к плечам, свести лопатки. Отвести локти в сторону и прижать к туловищу (бр). Имитация движений рук пловца. Кролем на груди, на спине, брассом.</p>	<p>4 раза по 6 раз (и.о. – 10 сек.)</p>	<p>Профилактика и коррекция соматических нарушений (формирование навыка правильной осанки).</p>
<p>В бассейне</p>		
<p>Основная стойка боком к бортику, хват за поручень, ноги вместе. Перекаты на обеих стопах с носка на пятку.</p>	<p>20 сек.</p>	<p>Профилактика и коррекция соматических нарушений (плоскостопие). Коррекция и развитие физической подготовленности (мышечная сила).</p>
<p>Ходьба поперек бассейна (от исходной точки к заданной) приставляя пятку к носку, т.с боком вперед, т.с. приставными шагами. 2в.: с закрытыми глазами</p>	<p>по 1 прямой каждое движение</p>	<p>Коррекция и развитие сенсорных систем (кинестетическое восприятие). Коррекция и развитие координационных способностей (равновесие).</p>
<p>Ходьба с выполнением хлопков на каждый четвертый шаг. 1й – над головой, 2й – перед грудью, - 3й за головой. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлоп»</p>	<p>Пройти 2 длины бассейна</p>	<p>Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности (концентрация внимания, наглядно-образное мышление, двигательная память, речь) Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, усвоение темпа и ритма)</p>

<p>Ходьба на месте поднимая колени со взмахами рук с заданием: медленно – быстро.</p>	<p>2 x 30 сек (и.о. – 10 сек.)</p>	<p>Коррекция техники основных движений. Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, дифференцировка понятий: быстро-медленно).</p>
<p>Упражнения основной части</p>		
<p>Стоя лицом к бортику, хват за поручень, упор ногами в боковую стенку. Ходьба по стене вверх-вниз, вправо-влево</p>	<p>2 серии по 3-4 движения в каждом направлении</p>	<p>Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности (зрительно-пространственное восприятие) Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, ориентировка в пространстве).</p>
<p>Стоя лицом к бортику, хват за поручень, упор ногами в боковую стенку. Маятниковые движения корпуса (создать волны).</p>	<p>2 x 30 сек.</p>	<p>Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, ориентировка в пространстве).</p>
<p>Стоя спиной к бортику. Приседания, спиной скользя вдоль бортика на носках.</p>	<p>4 раза</p>	<p>Профилактика и коррекция соматических нарушений (осанка, плоскостопие).</p>
<p>Ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего. По зрительному сигналу поворот кругом и движение в обратную сторону.</p>	<p>1-2 мин</p>	<p>Коррекция и развитие координационных способностей (координация и согласованность синхронных действий, ориентировка в пространстве)</p>
<p>Стоя в кругу по пояс в воде, взявшись за руки. Ходьба по кругу по заданию: вправо-влево, собираясь в центр – расходясь на вытянутые руки.</p>	<p>по 2 раза каждое движение</p>	<p>Коррекция и развитие координационных способностей (ориентировка в пространстве, дифференцировка усилий, понятия: большой - маленький, вправо-влево).</p>

<p>Стоя по пояс в воде. Ходьба с заданием: -на каждый шаг руки вперед, вверх, в стороны с круговыми вращениями кистей; -передача предмета из правой руки в левую перед собой; -передача за спиной.</p>	<p>3 прямые по ширине бассейна.</p>	<p>Коррекция и развитие координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, симметричность и амплитуда движений, развитие мелкой моторики кисти).</p>
--	-------------------------------------	--

ПРИЛОЖЕНИЕ №3

КАРТА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УСПЕХОВ, НАБЛЮДЕНИЙ

1. ФИО обучающегося, возраст _____
2. Индивидуальные основные показатели (система оценки от 1 до 12 баллов)

Перечень	периоды оценки	
	сентябрь-октябрь	апрель-май
Способность к самообслуживанию		
Способность к передвижению		
Способность к ориентации		
Способность к общению		
Способность к обучению		
Способность к контролю над своим поведением		

Оценка отдельного пункта: от 1 до 5 баллов незначительный успех; от 6 до 8 баллов – значительный успех; от 9 до 12 баллов – полный успех.

Способность к самообслуживанию: самостоятельно (с помощью) переодеться, принять душ и выйти в бассейн; взять (положить) предметы необходимые для занятия; собрать предметы по окончании занятия.

Способность к передвижению: время, затраченное на построение (мгновенное реагирование, выполнение команды через 30 секунд, выполнение команды свыше 30 секунд); самостоятельное преодоление расстояния до спортивного комплекса, до раздевалки, до чаши бассейна; полное (неполное) выполнение объемов перемещений при выполнении учебных заданий; выполнение упражнений в заданном темпе (1/3, 2/3, в полном объеме от задания).

Способность к ориентации: способность занять предложенную позицию по словесной команде (оценивается степень точности); точность выполнения упражнения.

Способность к общению: умение быстро выбрать партнера для выполнения задания; умение взаимодействовать в группе при выполнении задания; степень (моментально, после некоторых раздумий, после длительных обращений) «выхода» на контакт со сторонним для него человеком в учреждении.

Способность к обучению: % выполнения контрольных тестов.

Способность к контролю над своим поведением: реакция на замечания; соблюдение поведенческих требований; способность к выполнению упражнений в заданном объеме.