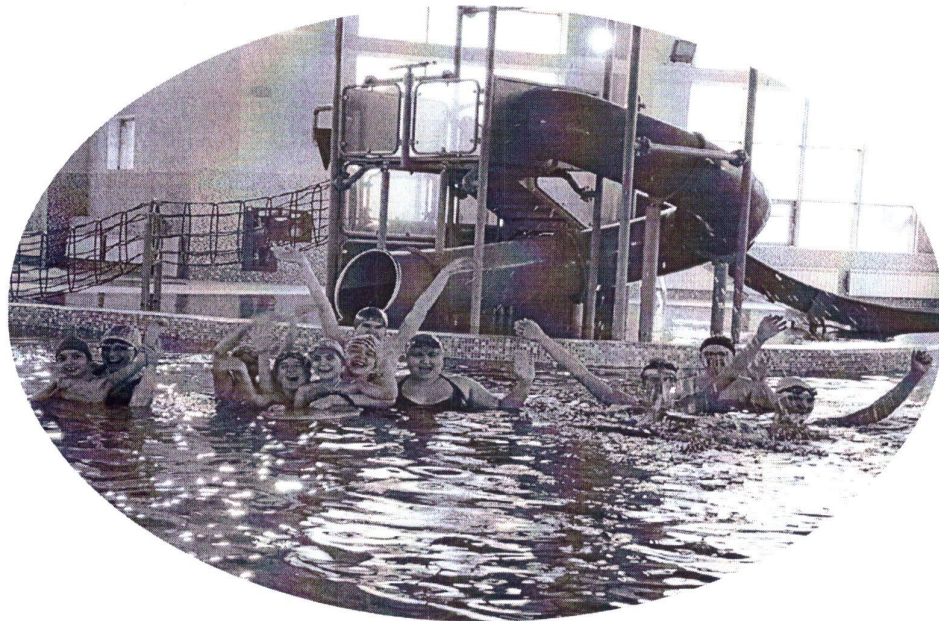


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ЖЕМЧУЖИНА ЮГРЫ»

УТВЕРЖДАЮ
Временно исполняющий обязанности
Директора МБУ ЦФКиС
«Жемчужина Югры»
А.С. Тычина
«___» _____ 2026г.

**ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ПЛАВАНИЮ
ДЛЯ ЛИЦ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

«МЫ РАЗНЫЕ, НО МЫ ВМЕСТЕ!»



Разработала:
Инструктор по АФК
Эстрина Ирина Викторовна
Срок реализации программы – бессрочный.

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	3
1.1.	Актуальность и новизна программы.....	3
1.2	Цели и задачи программы.....	4
1.3.	Принципы, методы и средства программы.....	5
	II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	7
2.1.	Режим занятий и наполняемость групп.....	7
2.2.	Соотношение объемов подготовки на физкультурно-оздоровительных группах	7
	III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	10
3.1.	Общая физическая подготовка.....	10
3.2.	Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков.....	13
3.3.	Специальная физическая подготовка.....	14
3.4.	Технико-тактическая подготовка.....	15
3.5.	Психологическая подготовка	15
3.6.	Теоретическая подготовка.....	15
3.7.	Подвижные игры.....	16
3.8.	Требования к результатам реализации Программы.....	16
	IV. Требования к безопасности на занятиях в бассейне.....	18
4.1.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	19
	Приложение 1.....	20
	Приложение 2.....	23
	Приложение 3.....	26
	Литература	37

Плавание способствует коррекции нарушения осанки в разгрузочном положении позвоночника; предупреждению плоскостопия, снятию мышечного тонуса, оказывает закаливающее действие, облегчает адаптацию к водной среде.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств и оказывает существенное влияние на состояние здоровья занимающегося. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности

Преимущества физкультурно-оздоровительного плавания:

1. Тренировка сердечно-сосудистой системы;
2. Эффективное формирование опорно-двигательной функции рук и ног ребёнка; улучшение чувства равновесия, воды позволяет снять болезненное напряжение в мышцах и суставах.
3. Улучшение кровообращения в сосудах и тканях организма.

1.2. Цели и задачи программы.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты физкультурно-оздоровительной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы контроля.

Она предназначена для инструкторов по адаптивной физической культуре, реализующих дополнительную физкультурно-оздоровительную программу в области физической культуры и спорта по направлению подготовки: «Плавание для лиц с ментальными нарушениями».

Цель программы: Привлечение занимающихся к систематическим занятиям плаванием для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, формирования здорового образа жизни, развития физических и личностных качеств.

Оздоровительные:

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;

Образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формировать знания о способах плавания.

Воспитательные:

- воспитывать двигательную культуру;
- формирование стойких гигиенических навыков.

Ожидаемый результат:

1. Повышение реабилитационного потенциала детей с ментальными нарушениями.
2. Развитие и поддержание интереса к занятиям адаптивной физической культурой как образа жизни.

3. Подготовка и отбор одаренных спортсменов для дальней специализации, из числа занимающихся, на прохождение спортивной подготовки по виду спорта спорт для лиц с интеллектуальными нарушениями(плавание).

1.3. Принципы, методы и средства программы.

Программа опирается на следующие принципы:

К *специфическим принципам* работы по программе «Плавание для лиц с ментальными нарушениями» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Принцип систематичности: занятия адаптивным плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические.

Принцип доступности: физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна занимающимся и соответствовать уровням их возраста и физической подготовленности.

Принцип активности: необходимо применять как можно больше игровых упражнений, благодаря использованию которых физкультурно-оздоровительное плавание становится разнообразным и интересным.

Принцип последовательности и постепенности: во время занятий физкультурно-оздоровительным плаванием, легкие упражнения должны предшествовать более сложным упражнениям, приступать к которым следует только после освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Методы, используемые на занятиях с детьми.

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка – инвалида на расстоянии посредством команд;

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу адаптивной физической культуры

можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей занимающихся.

Средства, используемые при реализации программы.

- физические упражнения в воде;
- корректирующие упражнения в воде;
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;

Наглядные средства обучения.

Способы организации детей на занятии:

- ✓ фронтальный,
- ✓ поточный,
- ✓ индивидуальный.

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности воспитанников. Чтобы совершенствовать у детей с ментальными нарушениями, определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений.

Учитывая трудности в координации учебного материала, ребёнок с ментальными нарушениями нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

Методика практических упражнений.

1. Выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
2. Выполнение движения в облегчённых условиях;
3. Использование имитационных упражнений, подражательные упражнения;
4. Использование изученного движения в сочетании с другими действиями;
5. Изменение исходных положений для выполнения упражнения;
6. Изменение внешних условий выполнения упражнений;
7. Изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
8. Изменение эмоционального состояния.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

2.1. Режим занятий и наполняемость групп.

В физкультурно-оздоровительные группы принимаются дети с ограниченными возможностями здоровья от 7 до 18 лет, желающие заниматься физической культурой, не имеющие медицинских противопоказаний по избранной дисциплине - плавание.

Набор детей в группы осуществляется согласно заявлению родителей (законных представителей), а также при наличии медицинской справки от врача о том, что нет противопоказаний для занятий адаптивной физической культурой и избранным видом спорта. Группы формируются в течении года и комплектуются круглый год

Программа по плаванию для лиц с ментальными нарушениями:

Продолжительность: бессрочная.

Объем нагрузки в год: 52 недели.

Объем в неделю: 3 занятия по 2 часа.

Расписание занятий составляется администрацией отделения адаптивной физической культурой по представлению инструктора по адаптивной физической культуре в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

2.2. Соотношение объемов подготовки в физкультурно-оздоровительных группах

Физкультурно-оздоровительный процесс ведется в соответствии с годовым планом, рассчитанный на 52 недели и включает в себя соотношение объемов разного вида подготовки:

Программа содержит следующие направления:

- ✓ общая подготовка;
- ✓ специальная подготовка;
- ✓ техническая подготовка;
- ✓ психологическая подготовка;
- ✓ восстановительные мероприятия;
- ✓ медицинский контроль.

Приложение № 1

Раздел подготовки	Физкультурно-оздоровительная группа
Общая физическая подготовка	178
Специальная физическая подготовка	78
Теоретическая подготовка	21
Технико-тактическая подготовка	21
Психологическая подготовка	12
Медицинский контроль	2
Итого часов	312

Годовой план распределения часов для физкультурно-оздоровительных групп

[illegible]

Примерное распределение объемов ОФП и СФП на месяц

№ Недели/ Объем занятия	Дни занятий		
	Понедельник	Среда	Пятница
1 неделя	1. Вводная -10% 2. Основная ОФП-25% 3. Основная плавание -50% 4. Заключительная -15%	1. Вводная- 10% 2. Основная ОФП-35% 3. Основная плавание -40% 4. Заключительная -15%	1. Вводная -10% 2. Основная ОФП-15% 3. Основная плавание -60 % 4. Заключительная -15%
2 неделя	1. Вводная -10% 2. Основная ОФП-30% 3. Основная плавание -45% 4. Заключительная -15%	1. Вводная- 10% 2. Основная ОФП-30% 3. Основная плавание -45% 4. Заключительная -15%	1. Вводная -10% 2. Основная ОФП-25% 3. Основная плавание -50 % 4. Заключительная -15%
3 неделя	1. Вводная -10% 2. Основная ОФП-35% 3. Основная плавание -40% 4. Заключительная -15%	1. Вводная- 10% 2. Основная ОФП-25% 3. Основная плавание -50% 4. Заключительная -15%	1. Вводная -10% 2. Основная ОФП-15% 3. Основная плавание -60 % 4. Заключительная -15%
4 неделя	1. Вводная -10% 2. Основная ОФП-40% 3. Основная плавание -35% 4. Заключительная -15%	1. Вводная- 10% 2. Основная ОФП-20% 3. Основная плавание -55% 4. Заключительная -15%	1. Вводная -10% 2. Основная ОФП-25% 3. Основная плавание -50 % 4. Заключительная -15%

Итого:

1 неделя: ОФП 75%, Плавание 150%;

2 неделя: ОФП 85%, Плавание 140%;

3 неделя: ОФП 75%, Плавание 150%;

4 неделя: ОФП 85%, Плавание 140%.

Итого в месяц (понедельник): ОФП 130%, Плавание 170%;

Итого в месяц (среда): ОФП 110%, Плавание 190%;

Итого в месяц (пятница): ОФП 80%, Плавание 220%.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Занятие по плаванию состоит из трех частей:

- ✓ Подготовительная часть;
- ✓ Основная часть;
- ✓ Заключительная часть.

Подготовительная часть:

- объяснение задач и целей занятия;
- ознакомление с правилами личной гигиены и техникой безопасности;
- выполнение общеразвивающих упражнения на суше и/или в воде.

Основная часть:

- изучение нового материала в воде;
- закрепление приобретенных умений и навыков на предыдущих занятиях;

Заключительная часть:

- планируется закрепление плавательных навыков в виде игр, эстафет в воде;
- организованный выход занимающихся на бортик чаши аквапарка, бассейна, с последующим сопровождением занимающихся в душевые и раздевалки.

3.1. Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков.

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

Умственная отсталость (УО) - нарушение психики, интеллектуальной и поведенческой сферы органической природы. Согласно МКБ-10, выделяют 4 степени тяжести умственной отсталости, которые отличаются друг от друга симптомами и их выраженностью: легкая (IQ 50-70); умеренная (IQ 35-50); тяжелая (IQ 20-35); глубокая (IQ менее 20).

Основные критерии умственной отсталости:

- тотальность психического недоразвития с преобладанием слабости абстрактного мышления при меньшей выраженности нарушений предпосылок интеллекта и относительно менее грубым недоразвитием эмоциональной сферы;
- непрогредиентность интеллектуальной недостаточности, являющейся следствием нарушения онтогенетического развития, а также непрогрессивность вызвавшего недоразвитие патологического явления.

Умственная отсталость - это состояние задержанного или неполного развития психики, которое в первую очередь характеризуется нарушением способностей, проявляющихся в периоде созревания и обеспечивающих общий уровень интеллектуальности, т.е. когнитивных, речевых, моторных и социальных способностей. Она может развиваться с любым другим психическим или соматическим расстройством, или возникать без него.

Умственную отсталость рассматривают и как нечто большее, чем познавательный дефект: умственная отсталость соответствует значительно

сниженному общему интеллектуальному функционированию, выражающемуся в недостаточности адаптивного поведения, и возникает в течение возраста развития. Легкая степень (дебильность) умственной отсталости встречается наиболее часто – 75%. Интеллектуальный коэффициент <75. При легкой степени умственной отсталости в первую очередь страдает мышление: нет способности к абстрагированию и обобщению, оно конкретно. Однако усвоение даже элементарных математических знаний требует достаточно высокой степени абстрактного мышления, а поскольку эта функция нарушена, то дети с большим трудом овладевают простейшими математическими операциями. Отсутствие умения устанавливать адекватные причинно-следственные зависимости приводит к серьезным затруднениям даже в решении относительно простых арифметических задач. Механический счет удается, но арифметические действия доступны только с простыми числами, в уме выполняются с трудом, и то, скорее, по памяти.

Механическая память бывает хорошей, хоть и редко, феноменальной. Произвольная память и активное внимание остаются в зачаточном состоянии. Любознательность, воображение, пытливость не свойственны, тяги к знаниям нет.

Недоразвитие способностей к установлению и пониманию временно-пространственных и причинно - следственных отношений между объектами и явлениями не позволяет усваивать материал в объеме массовой общеобразовательной школы. Дети все понимают буквально, переносный смысл пословиц, метафор ими не улавливается. Мышление развивается до уровня наглядно-образного, доступна оценка конкретной ситуации, овладевают конкретными знаниями.

Запас слов может быть достаточным. Хорошая фразовая речь, но грамматические структуры речи упрощены, могут быть болтливы, но не владеют культурой речи, ее коммуникативными аспектами (умение слушать, заинтересовать и т.д.).

Повышена внушаемость, отсутствие креативности и самостоятельности. Самооценка часто завышена и основана на внешних данных. Отвлеченные понятия не усваиваются. Эмоциональные реакции лишены тонкости. Двигательное развитие может быть удовлетворительным, но корковая моторика развита недостаточно (например, не вырабатывается хороший почерк).

Обучающиеся с легкой степенью умственной отсталости характеризуется:

1) негрубыми нарушениями познавательной деятельности в виде:

- конкретности мышления;
- снижения аналитической способности;
- ухудшения памяти, внимания;
- речевых нарушений (задержка приобретения речевых навыков, бедность речи, маловыразительность, заикание, неправильность произношений и др.);

2) разноплановостью эмоциональных расстройств;

3) изменением адаптивного поведения (двигательная расторможенность,

дурашливость, многогранность невербального общения и др.

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

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

Коммуникативные навыки у них развиты слабо, дети с трудом вступают в контакт с незнакомыми людьми, им трудно войти в общество нормальных людей, их часто не принимают и не понимают.

Дети с синдромом Дауна развиваются в соответствии со своей собственной заложенной в нем природой программой, но их двигательные навыки формируются несколько иначе, нежели у обычного ребенка.

Инструктору при занятиях с данной категорией необходимо: учитывать тяжесть и характер двигательных нарушений, возрастные и половые занимающихся; добиваться от занимающихся осмысления и выполнения данных им заданий; стремиться совершенствовать познавательную деятельность занимающихся средствами физической культуры.

Одним из эффективных средств физического воспитания для таких детей является подвижная игра. Эмоциональная игровая нагрузка оказывает стимулирующее воздействие на организм, она способствует восстановлению утраченного здоровья, укреплению функций организма, развитию физических способностей. Соединение в подвижной игре трех компонентов – физического упражнения, эмоционального фона и умственной нагрузки – приближает ребенка к естественной жизни, освоению взаимоотношений, развитию личности.

Плавание и другие физические упражнения в воде оказывают не только общеукрепляющее, но и мощное лечебное воздействие на организм детей. Водная среда является оптимальным условием для осуществления коррекции и развития двигательной активности и является обязательным компонентом современной реабилитации.

Дети младшего школьного возраста обладают повышенной двигательной активностью. При правильной организации занятий по плаванию работоспособность детей может долго не снижаться. Для этого на занятиях надо чередовать разнообразные по структуре, направленности и темпу движения, а непродолжительные скоростные упражнения выполнять с оптимальным отдыхом. Занятия должны быть эмоциональными. Для этого успешно используются игровые и соревновательные ситуации. Напротив,

быстрая утомляемость и медленное восстановление наблюдаются после однообразных или продолжительных упражнений высокой интенсивности, которые обычно выполняются в ущерб технике движений

3.2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс развития двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в физкультурно-оздоровительной деятельности. В целях повышения уровня физического развития занимающихся используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Общеразвивающих упражнений направлено на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки. Подбор и дозировка упражнений зависит от их сложности, возраста детей и степени освоения ими данного материала, а также от содержания основной части занятия.

Общеразвивающие упражнения:

1. Построение, ходьба на месте.
2. Ходьба на месте на носках, на пятках.
3. Движения на месте: повороты головы вправо и влево, наклоны головы вправо и влево, вперед и назад.
4. Наклоны туловища в сочетании с движениями рук вперед, назад, в стороны из положений: стоя, стоя на коленях, сидя на коленях, сидя.
5. Движения ногами. Руки перед собой. Ногами попеременно делается мах к противоположной руке.
6. Приседания руки перед собой (за головой)
7. Сгибание рук в упоре лежа.
8. Выпрыгивания на максимальную высоту из упора приседа. Различное положение рук (стрелочка, за головой, вдоль туловища, перед собой) .
9. Скручивания. Ноги на скамейке. Колени под 90 градусов. Руки за головой в замок (так же различные варианты скручиваний).
10. Подъемы ног из положения лежа на спине, руки вдоль туловища (варьировать угол подъема ног, переменность подъема).
11. Движения руками в наклоне с поворотом туловища и плеча ("Мельница").
12. Круговые движения предплечьями (по часовой и против, другой вариант - одна рука по часовой, другая против).
13. Переходы из положения упор лежа в упор-присед. Прыжком - одним движением.
14. Выпады вперед, руки на поясе (за головой). Варианты с разным положением ног.
15. Круговые движения коленными суставами из положения стоя. Ноги на ширине плеч, колени сведены вместе, руки удерживают положение коленей.
16. Бег на месте.
17. Сед, ноги в стороны. Потягивания к правой и левой ногам попеременно.
18. Повороты верхней части туловища вправо и влево (2-5 раз в каждую

сторону).

19. Повороты нижней части тела. Лежа на спине, согнуть ноги в коленях, руки в стороны, повернуться так, чтобы колени коснулись пола (2-5 раз каждой ногой)

20. Круговые движения плечами (вперед и назад).

3.3. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств. Основные средства СФП – специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения на суше позволяют ознакомиться с формой и характером упражнения перед выполнением его в воде, что повышает успешность освоения сущности движения. При изучении и совершенствовании техники плавания выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз пловца с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

1. Движения ногами: упор, сидя, руки назад – попеременные движения ногами «ножницы». Упражнение выполняется прямыми ногами с оттянутым носком.

2. Упражнение на дыхание – имитация вдоха и выдоха в воду.

3. Имитация гребковых движений руками при плавании на спине «Мельница»; и при плавании на груди.

4. Круговые движения двумя руками со вставанием на носки с максимальной амплитудой рук и ног.

5. Наклоны вперед. Руки в замке за спиной, ноги прямые и расставлены широко.

6. В упоре лежа диагональные подъемы рук и ног - правая рука, левая нога и наоборот.

7. В упоре сзади поочередных подъемов ног.

8. Выпрямление ног из положения упор-присед держась руками за пятки (под пятки).

9. "Ножик". Сед углом, ноги кролем, а руки в стрелочке.

10. "Березка". Из положения стойка на лопатках опускать ноги за голову (по одной, вместе)

11. Сед на одном голеностопе, согнутой в колене ноги. Вторая нога вытянута свободно. Подъем колена согнутой ноги (менять ноги).

12. Сгибания рук в упоре лежа с хлопками (один, два хлопка)

13. Пронос палки над головой руками, ноги работают "кролем", лежа на животе.

14. "Лодочка" с максимальной амплитудой лежа на животе, руки в стрелочке.

15. Сед на пятках и вставания. (варианты седа - меж пяток, справа и слева от обеих ног). С помощью рук и без.

16. Проносы гимнастической палочки за спину с прямыми в локтях руками.

17. Движения руками в наклоне со скручиванием тела. Ноги на ширине плеч.

18. Круговые движения рукой в упоре лежа (со сменой рук).

19. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади у скамьи.

Выносливость – это совокупность психических, морфологических и физиологических компонентов организма (лиц с ментальными нарушениями), обеспечивающая его устойчивость к утомлению в условиях мышечной деятельности.

Ловкость – это способность человека быстро, оперативно, целесообразно, рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

основу ловкости составляют координационные способности (КС).

Двигательные - координационные способности – это способности быстро, точно, целесообразно, экономно, находчиво, решать двигательные задачи.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

3.4. Техничко-тактическая подготовка.

Эти виды подготовки при проведении занятий по плаванию можно назвать основой обучения, в процессе которого занимающиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать основы техники плавания.

Основой тактической подготовленности пловца является его рациональное поведение во время плавания.

Техника плавания кролем на груди и кролем на спине.

- Плавание ногами кроль на груди и на спине с различными движениями рук и различными вариантами дыхания.
- Плавание ногами кролем на груди и на спине с различными положениями рук и с различными вариантами дыхания.
- Плавание кролем на груди.

Техника плавания брасс.

- Движения ногами брассом, держась руками за неподвижную опору (с дыханием).
- Плавание ногами брассом с подвижной опорой.
- Плавание ногами брассом различными положениями плавательной доски и с различными вариантами дыхания.
- Плавание ногами брассом без опоры с дыханием.
- Плавание руками брассом.
- Плавание ногами брассом с различными движениями рук и различными вариантами дыхания.
- Плавание брассом в полной координации с дыханием.

3.5. Психологическая подготовка.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование характера, развитие свойств личности, укрепление и

совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, развитие эмоционально-волевой сферы.

Основными методами психологической подготовки являются беседы с занимающимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приёмов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений.

3.6. Теоретическая подготовка.

Теоретические знания должны иметь определённую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях физкультурно-оздоровительных занятий. Инструктор по адаптивной физической культуре должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед. Теорию рекомендуется давать в начале занятия продолжительностью 5-7 минут. При подборе материала по темам следует учитывать специфику детей в соответствии с их физическими, психологическими способностями и (или) двигательными умениями.

Во время бесед применяются различные наглядные пособия: фотографии, макеты, показ инструктором практических действий.

3.7. Подвижные игры.

Игра интересна постоянно меняющимися ситуациями, в которых ребенку приходится самостоятельно находить выход из неожиданных положений, взаимодействовать с другими детьми. Использование подвижных игр на занятиях помогает решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи. Подвижные игры развивают: ориентацию в пространстве, внимание, сообразительность, чувство коллективизма.

3.8. Требования к результатам реализации Программы физкультурно-оздоровительной направленности, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего физкультурно-оздоровительную программу по дисциплине плавание, на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе физкультурно-оздоровительной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спорт лиц интеллектуальными нарушениями (плавание);
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт лиц интеллектуальными нарушениями (плавание).

На этап начальной подготовки:

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и

- психологическая подготовка;
 формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - формирование спортивной мотивации;
 - укрепление здоровья спортсменов;

**Нормативы общей физической подготовки для
 перехода с группы физкультурно-оздоровительной направленности в
 группы на этап начальной подготовки 1-го года спортивной
 подготовки**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты) "*" "	
	Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: плавание		
Выносливость	Бег 400 м (без учета времени)	Бег 400 м (без учета времени)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 11,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 12,8 с)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 3 кг (не менее 5 раз)	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые	Многоскок 5 прыжков (не менее 3,5 м)	Многоскок 5 прыжков (не менее 3 м)

IV. Требования к безопасности на занятиях в бассейне.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейне возлагается на преподавателей и инструктора, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям в бассейне осуществляется только через медицинское заключение по установленному порядку.

Инструктор АФК обязан:

1. На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся (законных представителей) с правилами безопасности при проведении занятий по виду спорта.

2. При проведении занятий по плаванию соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по плаванию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы и утопления при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды;
- купание сразу после приёма пищи или большой физической нагрузки;
- утопления при купании в естественных водоёмах не в специально отведённых,
- не оборудованных и не отвечающих санитарным требованиям местах.

Инструктор АФК обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

4. Инструктор АФК является в бассейн к началу прохождения группы через регистратуру. При отсутствии инструктора АФК группа к занятиям не допускается.

5. Инструктор АФК обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение чаши аквапарка, бассейна.

6. Выход занимающихся из помещения чаши аквапарка, бассейна до конца занятий допускается по разрешению инструктора АФК.

7. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, инструктор должны их устранить, а в случае невозможности — это сделать — отменить занятие.

8. Группы занимаются под руководством инструктора в отведенной части бассейна, аквапарка.

9. Инструктор должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

10. Инструктор АФК обеспечивает своевременный выход занимающихся из чаши аквапарка, бассейна в душевые и из душевых в раздевалки. Во время занятий инструктор АФК несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.

11. Присутствие занимающихся в помещении чаши аквапарка, бассейна без инструктора не разрешается.

4.1. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (плавание). Учреждение осуществляет следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения программы физкультурно-оздоровительной направленности;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных Учреждению на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг физкультурно-оздоровительной направленности.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для участия в программе физкультурно-оздоровительной направленности

п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Средства спасения (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
2.	Плавательная доска	штук	8
3.	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	8
4.	Ласты	пар	8
5.	Лопатки для плавания	пар	8
6.	Перекладина гимнастическая	штук	1
7.	Кушетка массажная	штук	1
8.	Гантели переменного веса (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
9.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
10.	Мат гимнастический	штук	10
11.	Зеркало (2 х 3 м)	штук	1
12.	Скамейка гимнастическая	штук	4
13.	Стенка гимнастическая	штук	4
14.	Штанга спортивная	комплект	1
15.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	2
16.	Фен	штук	1
17.	Настенный секундомер	штук	2
18.	Весы	штук	1
19.	Секундомер	штук	10
20.	Электротеоффон	штук	1

Специальные физические упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей.	
1.	1. И.п. – стоя лицом к партнеру. Бросок мяча прямыми руками из-за головы. 2. И.п. – то же, что в предыдущем упр. Бросок мяча двумя руками от груди. 3. И.п. – стоя ноги врозь, согнувшись, лицом к партнеру, руки с мячом между ногами. Бросок мяча прямыми руками, одновременно разгибая туловище. 4. И.п. – стоя ноги врозь, боком к партнеру. Бросок мяча одной рукой через голову.
Упражнения для освоения с водой	
2.	1. Ходьба по дну, держась за бортик бассейна. 2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом, потом бегом. 3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения. 4. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены. 5. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх. 6. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени. 7. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками. 8. То же вперед спиной. 9. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
Упражнения на погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде	
3.	1. Набрать в ладони воду и умыться лицо. 2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа. 3. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду. 4. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно. 5. Подныривание под разграничительную дорожку, доску при передвижении по дну бассейна. 6. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку. 7. Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.

	8. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.
Упражнения на всплывание и лежание на воде	
4.	1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды. 2. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность. 3. «Звездочка». Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика
Упражнения для освоения выдохов в воду	
5.	1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду. 2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай). 3. Сделать вдох, а затем, опустив губы (лицо) в воду – выдох. 4. То же, погрузившись в воду с головой. 4. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду. 5. Упражнение в парах – «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду. 6. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед). 7. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево (направо).
Упражнения для изучения техники кроля на груди	
6.	1. И.п. – сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем. 2. И. п. – лежа на груди поперек скамейки с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем. 3. И.п. – сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя. 4. И. п. – лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем. 5. И. п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем. 6. И.п. – то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

	7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду. 8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу. 9. То же, держа доску в одной вытянутой руке.
Упражнения для изучения движений руками и дыхания	
7.	1. И. п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». 2. И.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука опирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха. 3. Плавание при помощи движений одной рукой. 4. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки. 5. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три - три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

№ п\п	Игры на воде
1.	«Карусель» Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле - еле, еле - еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите – карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.
2.	«Рыбы и сеть» Играющие располагаются в произвольном порядке – «рыбы». По сигналу участники разбегаются, кроме двух водящих. Водящие стараются поймать «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы. Правила: - «сеть» не должна «порваться», запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать за пределы игры; победителями те, кто не попал в «сеть».
3.	«Караси и карпы» Группа делится на две команды – «караси» и «карпы». Команды выстраиваются в шеренгу у противоположных бортиков лицом друг к другу и по команде преподавателя начинают сближаться к середине бассейна. Когда расстояние между ними будет 2-3 м, преподаватель дает команду «Кар-р-пы!» или «Кар-р-раси!». Игроки названной команды поворачиваю, и убегают к своему бортику, а игроки другой их ловят. После нескольких минут игры преподаватель отмечает наиболее ловких «карасей» и «карпов».
4.	«Водолазы». Участники делятся на 2 команды и выстраиваются у противоположных бортиков. По дну бассейна разбрасывается равное количество резиновых колец и шайб. По команде игроки собирают предметы со дна. Побеждает команда, которой соберут больше предметов. Игра усложняется за счет введения дополнительного задания: каждая команда собирает только один определенный тип предметов (кольца или шайбы).
5.	«Буксир». Занимающиеся делятся на пары, и встают к бортику бассейна спиной. Вторые номера становятся сзади первых и захватывают их руками за пояс. По сигналу преподавателя первые номера как можно быстрее бегут к противоположному бортику, буксируя за собой своих партнеров, которые ложатся на воду и вытягиваются. После окончания забега преподаватель подводит итоги (пара, пришедшая первой, получает 1 очко, пришедшая второй – 2 очка и т.д.), а участники готовятся к забегу в обратном направлении, при этом первые и вторые номера меняются ролями. После второго забега результаты складываются. Пара, у которой сумма очков оказывается наименьшей, объявляется победителем.
6.	"Морской бой". Играющие стоят на дне, вода не выше груди. Одной рукой можно держаться за борт или за преподавателя. По команде дети одной рукой ударяют по воде так, чтобы брызги летели вперед, как можно дальше. Брызги должны лететь не соседу в лицо, а в

	свободное пространство. Победитель определяется по количеству брызг и дальности их полета.
7.	"Пройди под мостом". Дети стоят на дне бассейна друг за другом, на поверхности воды плавает пенопластовая доска (или несколько). Играющие должны пройти по длине бассейна, подныривая под досками. Задевший доску получает штрафное очко. Выигрывают те, кто набрал наименьшее количество штрафных очков.
8.	"Перевертыши". Дети стоят на дне бассейна. Игроки принимают положение "морской звездочки" на груди, лежат три счета, затем плавно сводят вместе руки и ноги; потом переворачиваются на спину, разводят руки и ноги и считают до трех; затем опять следует переворот на грудь и т.д., заданное количество раз. Правила: нельзя задевать соседних игроков; побеждает тот, кто сможет перевернуться нужное количество раз, не вставая ногами на дно и сохраняя горизонтальное положение туловища.
9.	"Винт". Дети стоят на дне бассейна. Игроки, отталкиваясь от борта, выполняют скольжение с работой ног. А во время скольжения надо выполнять поворот на бок, на спину, перевороты на 360°, многократные безостановочные перевороты.
10.	"Гонка катеров" Участники делятся на 2-4 команды, в руках все дети держат пенопластовые доски. Первые номера, держась за доски, работая ногами, плывут к своим ориентирам и обратно. Затем доску принимают вторые номера и т.д.
Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде	
1.	«Морской бой» Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза. Методические указания. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.
2.	«Лягушата» Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.
3.	«Водолазы» Играющие достают со дна какой – либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды – 120 – 150 см.
4.	«Охотники и утки» Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри – «утки». Перебрасывая друг другу мяч, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2 – 3 мин, после команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.
5.	«Поезд в туннель» Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив

	руки на пояс стоящего впереди, - это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, - это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов». Методические указания. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.
Игры с всплыванием и лежанием на воде	
1.	«Пятнашки с поплачком» Водящий («пятнашка») старается догнать кого –нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой». В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.
Игры с выдохами в воду	
1.	«У кого больше пузырей?» По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду. Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.
2.	«Ваньки - встаньки» Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.
3.	«Качели» Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ ПЛАВАНИЯ

Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1.И.п. – сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

2.И.п. – лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

3.И.п. – сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

4.И.п. – лежа на груди, держась за поручень или бортик бассейна руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.

5.И.п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.

6.И.п. – то же, держась за поручень (бортик) прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

7.То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду.

8.Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9.То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая – вдоль туловища; затем поменять положение рук.

10.Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох – во время опускания лица в воду.

Основные методические указания

В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1 – 4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем – в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

11.И.п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные

движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные движения руками.

12.И.п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив голову вперед; одна рука опирается о колено впередистоящей ноги, другая – впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

13.И.п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

14.И.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено впередистоящей ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок в воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

15.Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

16.То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

17.Плавание при помощи движений рукой (другая вытянута вперед).

18.Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

19.Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Основные методические указания

В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох – в момент касания бедра рукой. Упражнения 15-19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая – у бедра, затем – с надувным кругом между ногами. Упражнения 15-17 выполняются вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

20.Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

21.Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки двух – и четырехударной координации движений).

22.То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух - и четырехударной координации движений).

23.Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три – три».

Основные методические указания

В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений.

Упражнения 21-22. вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем на каждый цикл.

Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.
2. И.п. – лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за поручень или бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет учителя.
3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.
5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).
6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Основные методические указания

Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружаются в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

Упражнения для изучения движений руками

7. И.п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).
8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.
9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
11. То же, при помощи попеременных движений руками.
12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в и.п. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая – вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.
15. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

16.Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Основные методические указания

Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямые, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра – у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. – одна рука впереди, другая – у бедра, затем – с кругом между ногами.

Упражнения для изучения общего согласования движений

17.И.п. – лежа на спине, правая вверх, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок, левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

18.Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

19.То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Основные методические указания

Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.

Упражнения для изучения техники брасса

Упражнения для изучения движений ногами

1.И.п. – сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

2.И.п. – сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3.И.п. – лежа на спине, держась руками за поручень. Движения ногами брассом.

4.И.п. – лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

5.Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

6.Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.

7.Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

8.Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

9.То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Основные методические указания

Упражнения 1 – 2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем – в нормальном

ритме. Упражнения 3 – 9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад – кнутри с паузой после сведения ног вместе.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

10.И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

11.И.п. – стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.

12.То же, но в сочетании с дыханием.

13.Скольжения с гребковыми движениями руками.

14.Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Основные методические указания

Упражнения 10 – 12: руки разводятся в стороны немного шире плеч, в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь – вниз вблизи туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения 13 – 14: вначале выполняются на задержке дыхания (по два – четыре цикла), затем – с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

15.Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один – два цикла движений.

16.Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

17.Плавание в полной координации на задержке дыхания.

18.Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук

Вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один – два цикла движений.

19.То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания

Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем к входу в конце гребка.

Упражнения для изучения техники дельфина

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1.И.П. – стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

2.И.п. – стоя на одной ноге, на носке, боком к стенке, с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

3.И.п. – стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч.

Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.

4.И.п. – стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.

5.И.п. – лежа, держась за поручень бассейна. Движения ногами дельфином.

6.И.п. – лежа на боку, держась за поручень бассейна. То же, но лежа на боку.

7.Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.

8.Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя – впереди).

9.Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем – вдоль туловища).

10.Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя – вверх - вперед).

11.Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Основные методические указания

Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голеньями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь. Упражнения 7 – 10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем – один вдох на два – три удара ногами.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

12.И.п. – стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).

13.И.п. – стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямыми руками вперед.

14.То же, но лицо опущено вниз.

15.То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.

16.И.п. – стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12 – 14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).

17.Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.

18.Плавание при помощи движений руками без круга.

Упражнения для изучения общего согласования движений

19.И.п. – стоя, руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом - гребок руками вниз; второе движение тазом – пронос рук в и.п. упражнение сначала выполняется на суше, а затем в воде.

20.Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.

21.Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и отдельной

координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.

22. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

23. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два – три цикла, затем – на каждый цикл движений.

Основные методические указания

Упражнение 15: во время имитации гребка руки выполняют дугообразное движение, вначале немного в стороны, к середине гребка – вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя. Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды. Упражнения 16 – 18, 20 – 23: контролировать положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бедер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем – один вдох на два – три цикла движений, затем – на каждый цикл.

Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с наибольшими задержками, затем – в рабочем темпе.

Упражнения для изучения техники стартов

Ко времени изучения стартового прыжка воспитанники должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Стартовый прыжок с тумбочки

1. И.п. – о.с. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2. То же из и.п. для старта.

3. Принять и.п. для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед – вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.

4. То же, но по команде.

5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.

6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.

8. То же, но по команде.

9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.

10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Старт из воды

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе

движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

2 Взявшись прямыми руками за край бортика (поручень), принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

3 То же, пронося руки вперед над водой.

4 То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами в гребок.

5 Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Упражнения для изучения техники поворотов

Когда воспитанники освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами.

Элементы поворота изучаются в последовательности: Скольжение и первые Гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Упражнения для освоения техники плоского поворота в кроле на груди

1.И.п. – стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

2.И.п. – стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

3.И.п. – стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.

4.То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

5.То же, с отталкиванием ногами от стенки.

6.То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Упражнения для изучения поворота «маятником» в брасе и в дельфине

1.И.п. – стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее

на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.

2.И.п. – стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

3.И.п. – то же, с постановкой рук на бортик со скольжения.

4.И.п. – то же, с подплыванием к бортику бассейна.

5.И.п. – то же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

Основы методики обучения технике способов плавания.

Все вышеперечисленные упражнения являются основным материалом. Изучение техники плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующей последовательности: 1) положение тела; 2) дыхание; 3) движения ногами; 4) движения руками; 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1) ознакомление с движением на суше – проводится достаточно подробно, с отработкой мелких деталей технического элемента плавания, что связано с данной категорией детей-инвалидов по зрению;

2) изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

3) изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

4) изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование изученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

1) движения ногами с дыханием;

2) движения руками с дыханием;

3) движения ногами и руками с дыханием;

4) плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности воспитанников. В связи с кратковременной мышечной памятью, необходимо уделять очень большое внимание техническому выполнению того или иного элемента плавания, чтобы воспитанники могли с наибольшей точностью воспроизвести это движение.

На этапе закрепления и совершенствования (этап кондиционной подготовки) техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники.

Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, этап кондиционной подготовки обеспечивает:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям плаванием, что особенно важно;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Общая физическая подготовка на суше

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм ребенка с некоторым учетом специфики плавания, физической подготовленности и функциональных возможностей каждого ребенка, и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма ребенка, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы для укрепления здоровья;
- оздоровление детей, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- повышение уровня волевой подготовленности занимающихся путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычная ходьба, бег, передвижения боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.д.);
- общеразвивающие упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- лыжная подготовка.

Упражнения на расслабление

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

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

1. Бросок набивного мяча партнеру из-за головы. Обратить особое внимание на то, чтобы после броска руки совершенно свободно, как плети, упали вниз.
2. Ведение баскетбольного мяча. Обратить особое внимание на то, чтобы после каждого удара по мячу вначале кисть, а затем вся рука от плеча полностью расслабилась.
3. Стоя (сидя или лежа) сделать глубокий вдох с последующим 4-6 секундным напряжением отдельных групп мышц. При выдохе расслабить мышцы.
4. Лежа на спине, ноги опираются на стопы. Задержать дыхание на вдохе, сильно сжать колени на 6-8 секунд. Постепенно выдыхая, «уронить» колени.
5. Стоя сделать глубокий вдох, поднять руки над головой, с выдохом «бросить» их вниз, расслабиться.
6. Стоя поднять руки вверх, сжать кисти в кулак на 6-8 секунд, затем расслабить и «уронить».
7. Напрячь мышцы шеи на 4-6 секунд, затем расслабить их, «уронить» голову.
8. И.п.-о.с.
 - наклон вперед, руки в стороны, пальцы в кулак (сильно напрячь мышцы рук и плечевого пояса);
 - уменьшить напряжение рук и плечевого пояса;
 - расслабить их (руки «падают»);
 - и.п.
9. И.п. – сидя на полу, ноги вперед, упор руками сзади;
 - прогнуться и одновременно сильно напрячь мышцы всего тела;
 - 2 – 3 - постепенно расслабить мышцы;
 - и.п.
10. И.п. – о.с.
 - 1 – руки к плечам (сильно напрячь мышцы рук);
 - 2 – руки вверх (мышцы напряжены);
 - 3 – расслабляя мышцы, «уронить» предплечья и кисти;
 - 4 – расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки.

Литература

1. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И. "Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. О-461 пособие для студ.высш.уч.завед./-. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.
2. Вайнер Э.Н. – Лечебная физическая культура: учебник /Э.Н. Вайнер. – М.: КНОРУС, 2016.
3. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». - М.: ВАКО, 2007.
4. Галанов А.С. Игры, которые лечат, М.: Педагогическое общество России, 2005.
5. Евсеева С.П.. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие. проф.– М. : Советский спорт, 2014.
6. Евсеева О.Э., Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: – М.: Советский спорт, 2013.
7. Каштанова Г.В. Лечебная физкультура и массаж: методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. Практическое пособие - М.: АРКТИ, 2006
8. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата). – М.: Просвещение, 2003.
9. Креминская М.М. – Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья, 2013. с.
10. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет: профилактика и лечение. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, изд. «Апрель», 2003г.
12. Сладкова Н.А. Рекомендации для руководителей физкультурно-оздоровительных клубов инвалидов по организации занятий физической культурой и спортом и распределению спортсменов на группы по степени функциональных возможностей – М.:, 2012
13. Халемский Г.А.Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки. П/ред. -М.: Издательство НЦЭНАС, 2002.
14. Шапкова Л.В. Подвижные игры для детей с нарушением в развитии. Методическое пособие, 2002.

