

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Молодежный центр» города Сарова

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
№4 от 11.06.2024



УТВЕРЖДАЮ
Директор Молодежного центра
/ Березкина В.В.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Адаптивная физическая культура»**

Направленность – физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 3 года
Возраст обучающихся: от 6 лет

Составитель:
Ульяхин Дмитрий Андреевич,
тренер – преподаватель

Саров
2024

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Цели и задачи программы	5
3. Условия реализации программы	6
4. Ожидаемые результаты и способы их проверки	9
5. Учебно-тематический план	10
6. Содержание программы	16
7. Примерное содержание занятий обучения плаванию	19
8. Примерное содержание занятий по общей физической подготовке	22
9. Материально-техническое обеспечение	29
10. Список используемой литературы	31

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Адаптивная физическая культура» (далее – Программа) является общеразвивающей программой, направленной на физическое воспитание детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте. Программа составлена с учетом следующих нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; в соответствии со статьей 31 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» адаптивная физическая культура является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья основывается на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

Направленность. Предлагаемая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы. Предполагает формирование физкультурно-оздоровительных групп или групп начальной подготовки для систематических тренировок по общей физической подготовке. Занятия в таких группах позволяют адаптировать организм к последующим физическим нагрузкам и создать основу для формирования спортивных двигательных навыков.

Программа направлена на улучшение общей физической подготовки, повышение общей работоспособности, на улучшение развития физических качеств и оптимальное функционирование всех жизненно важных физиологических систем организма, на улучшение физического развития, формирование правильной осанки, а также на овладение прикладными двигательными умениями и навыками.

Новизна.

Адаптивная физическая культура (сокр. АФК) в рамках инклюзивного образования — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на формирование здорового образа жизни, развитие физических возможностей, профилактику прогрессирования основного заболевания (дефекта), нарушений развития детей с особыми образовательными потребностями (детей с

инвалидностью, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей с особенностями развития), создание условий для их эффективной социальной адаптации.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это вид физической культуры для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов. Основными формами АФК являются:

- адаптивное физическое воспитание (АФВ),
- адаптивный спорт (АС),
- адаптивная двигательная рекреация (АДР),
- адаптивная физическая реабилитация (АФР),
- креативные телесно ориентированные практики (КТОП),
- экстремальные виды двигательной активности (ЭВДА).

Все они в комплексе позволяют эффективно решать задачи интеграции инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья в современное общество.

АФВ направлено на формирование у инвалидов и людей с отклонениями в состоянии здоровья двигательных умений и навыков, на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека. Основная задача адаптивного физического воспитания состоит в формировании у инвалидов осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта, физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и, вообще, в осуществлении здорового образа жизни.

АС направлен, прежде всего, на формирование у инвалидов и людей с отклонениями в состоянии здоровья высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших результатов в его различных видах на состязаниях с людьми, имеющими аналогичные проблемы со здоровьем.

АФР – компонент АФК, направленный на восстановление временно утраченных функций с помощью средств и методов АФК. И основным средством и методом АФР является УПРАЖНЕНИЕ: физические упражнения – специально подбираемые двигательные действия соответственно принципам АФК и методы упражнения – многократно повторяемые двигательные действия в сочетании с регламентированными интервалами отдыха.

АДР направлена на профилактику утомления, развлечение, интересное проведение досуга и, вообще, на оздоровление, улучшение кондиции, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием.

КТОП – компонент АФК, позволяющий удовлетворять потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в самоактуализации,

саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движения под музыку, через создание художественного образа в сюжетно-ролевых подвижных играх и через другие средства искусства.

ЭВДА – компонент АФК, с помощью которого лица с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) получают возможность испытывать себя в необычных, экстремальных для него условиях повышенного напряжения, в условиях риска для самоутверждения.

Все виды АФК в той или иной степени представлены на занятиях в Молодежном центре, и все они являются эффективным звеном комплексной реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями

Занятия физической культурой и спорта являются для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями факторами улучшения самочувствия, повышения уровня здоровья и уровня физической подготовленности, удовлетворения потребности в общении, расширения круга знакомств, самореализации при занятии спортом

В каждой группе обучающиеся распределяются по классам в соответствии с их функциональными возможностями, а не категориями инвалидности.

Главным критерием распределения группы обучающихся на классы является уровень их физической подготовленности и функциональных возможностей. Особенности нозологии занимающихся учитываются при подборе индивидуальных методических приемов в процессе занятий.

Состав классов занимающийся может со временем меняться в зависимости от динамики их функционального состояния в процессе занятий.

Данная программа предназначена для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов состоящих в следующих функциональных классах:

- лица с поражением опорно-двигательного аппарата;
- лица с нарушением зрения;
- глухонемые;
- III, II подготовительная группа здоровья

При объединении в одну группу детей, имеющих разные по тяжести поражения (класс) число обучающихся в группе начальной подготовки должно составлять не более 10 человек на одного тренера-преподавателя.

2. Цели и задачи программы

Цель программы:

Формирование у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного

функционирования субъекта физических нагрузок, укрепление здоровья обучающихся.

Для достижения поставленной цели предполагается решение следующих задач:

Оздоровительные задачи:

- укреплять функциональное состояние организма;
- развивать и совершенствовать физические качества – силу, выносливость, быстроту и координацию движений.

Коррекционно-компенсаторные задачи:

- обучать и развивать основные навыки движения в ходьбе, беге, прыжках, упражнениях с предметами;
- создать равные возможности инвалидов для интеграции в современное общество.

Оздоровительно-рекреационные задачи:

- прививать интерес к занятиям спортом, организовать здоровый досуг, учить с пользой проводить свободное время.

Воспитательно-развивающие задачи:

- воспитывать терпение, умение оценивать свое состояние; черты характера, необходимые для достижения успехов в спорте и в жизни;
- формировать навыки культуры поведения в обществе, спортивного этикета;
- расширять и углублять теоретические знания в области гигиены, адаптивной физической культуры, спорта, паралимпийского и сурдлимпийского движения.

3. Условия реализации программы

Программа реализуется тренерами-преподавателями по адаптивной физической культуре. Для проведения занятий необходимы тренажерный зал, бассейн и необходимый инвентарь.

Возраст детей. Программа предназначена для работы с детьми в возрасте с 6 лет имеющих инвалидность или отклонения в состоянии здоровья. Предлагаемые разделы и темы программы рассчитаны на 3 года обучения: максимальная нагрузка 36 недель в год при занятиях 4 часов в неделю (144 ч./год).

Условия зачисления в группы: в группу 1 года обучения зачисляются все желающие инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья с сохраненным интеллектом, не имеющие медицинских противопоказаний. В группы 2 и 3 года обучения зачисляются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья с сохраненным интеллектом, не имеющие медицинских противопоказаний, сдавшие контрольные нормативы.

Группы формируются в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физической подготовленности и наличием способностей, располагающих к занятиям. А так же необходим учет структуры дефекта: выделение первичных и вторичных нарушений, показаний и противопоказаний, степени выраженности патологии. Учитывая специфику работы важно отметить, что в группы начальной подготовки зачисляются все дети, подростки и молодые люди с сохраненным интеллектом у которых есть желание заниматься, независимо от наличия способностей.

Для решения поставленных в программе задач используются различные методы, формы работы и средства.

Методы адаптивной физической культуры

Практические:

- метод стандартно-повторного упражнения в режиме непрерывной нагрузки;
- метод выполнения упражнения с использованием отягощения мышц;
- метод сухого вытяжения;
- игровой.

Наглядные:

- фронтальный и сагитальный показ упражнения специалистом;
- показ упражнения обучающимся;
- иллюстративный материал.

Словесные

Эти методы применяются в виде дидактического (обучающего) рассказа, для выработки достаточно общего представления о двигательных действиях, которые предстоит выполнять:

- рассказ - форма преподнесения информации описательного характера;
- беседа (предварительная, итоговая, обобщающая).

Словесные приемы:

- объяснение и пояснение - характеризуется доказательностью утверждений, аргументированностью основных положений, не только ЧТО и КАК делать, но и ПОЧЕМУ так, а не иначе;
- инструктирование - точное и конкретное изложение заданий;
- комментарии и замечания, которые в краткой форме оценивают качество выполнения заданий или указывают на допускаемые ошибки;
- распоряжения, указания - средства оперативного управления деятельностью обучающихся.

Педагогическая оценка действий обучающихся, направленная на стимулирование и поддержание сознательной активности (похвала, одобрение, поощрение).

Формы адаптивной физической культуры.

Основными формами организации работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья на начальном этапе подготовки является: теоретические и практические занятия, подвижные и спортивные игры, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия, походы. Формы тренировочного процесса проявляются в групповых занятиях. Групповые занятия проходят при объяснении нового материала или отработке хорошо изученных элементов. Во время групповых занятий возможно применение индивидуального подхода, когда необходимо уделить максимальное внимание каждому обучающемуся, уберечь его от ошибок и возможных травм.

Средства адаптивной физической культуры

Средства физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья систематизируются следующим образом.

По преимущественному проявлению двигательных качеств:

- упражнения силового характера;
- упражнения скоростного характера;
- упражнения скоростно-силового характера;
- упражнения для развития общей и силовой выносливости;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития ловкости.

По характеру двигательной деятельности:

- физические упражнения циклического характера;

- физические упражнения ациклического характера;
- двигательные действия смешенного характера, включающие физические упражнения циклического и ациклического характера.

По видовому признаку:

- гимнастические упражнения;
- элементы тяжелой атлетики;
- плавание;
- спортивные и подвижные игры;
- активный отдых и походы.

Критерии оценки эффективности реализации программы являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими занятий;
- динамика индивидуальных показателей физического развития и здоровья обучающихся;
- уровень освоения навыков гигиены, самоконтроля, бытового самообслуживания, общения с окружающими; способности к самостоятельному передвижению;
- выполнение контрольных нормативов (Приложение 1) в конце учебного года;
- участие в соревнованиях.

4. Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу первого года обучения обучающиеся должны знать:

- значение занятий адаптивной физической культурой и спортом;
- историю развития паралимпийского и сурдлимпийского движения;
- о физических качествах и их значении;
- техники всех видов плавания;
- влияние физических упражнений, плавания, закаливающих процедур, личной и спортивной гигиены и режима дня;
- правила и технику безопасности нахождения на воде и тренажерном зале.

К концу первого года обучения обучающиеся должны уметь:

- слушать и выполнять требования специалистов;
- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие физических качеств;
- уметь взаимодействовать с другими людьми;
- выполнять контрольные нормативы (Приложение 1)

К концу второго и третьего годов обучения обучающиеся должны знать:

- технику старта, технику разворота, технику плавания в эстафете и комплексном плавании;
- на какую группу мышц воздействуют различные тренажеры;

- виды спорта в паралимпийском и сурдлимпийском спорте;
- как развивать физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость;
- правила и технику безопасности нахождения на воде и тренажерном зале.

К концу второго и третьего годов обучения обучающиеся должны уметь:

- выполнять старт, разворот, уметь плавать в эстафете;
- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие физических качеств;
- уметь взаимодействовать с другими людьми.
- выполнять контрольные нормативы (Приложение 1)

Перевод обучающихся на последующий год (этап) обучения.

Программа предполагает различные формы контроля: текущий контроль и промежуточная аттестация. Текущий контроль обучающихся осуществляется во время проведения учебных занятий и во время подготовки обучающихся к соревнованиям. Промежуточная аттестация обучающихся проводится в конце каждого учебного года. Формами промежуточной аттестации являются: зачет (выполнение контрольных нормативов), участие в соревнованиях, получение спортивных разрядов.

На основании удовлетворительных результатов промежуточной аттестации и решения педагогического совета обучающиеся переводятся на следующий год (этап) обучения.

5. Учебно-тематический план

При организации учебной работы необходимо иметь следующие документы: программа, учебно-тематическое планирование и расписание занятий.

Тренеры-преподаватели должны иметь конспекты занятий, вести журнал учёта учебно-тренировочной и воспитательной работы.

Каждый этап подготовки имеет свои задачи.

Задачи этапа начальной подготовки:

1. Набрать детей с медицинским допуском к занятиям.
2. Укрепить здоровье на базе всесторонней физической подготовки - использование средств и методов, применяемых в тренажерном зале и бассейне с учетом возрастных критериев.

3. Развить физические качества: быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений.
4. Формировать потребность в здоровом образе жизни (ЗОЖ).
5. Формировать волевые качества.
6. Обучить основам техники плавания.
7. Поощрять всех обучающихся, проявивших на занятиях трудолюбие, терпение и дисциплину.
8. Отобрать обучающихся для последующего этапа обучения на основе выполнения контрольных нормативов на этапе начальной подготовке.

Планирование тренировочного процесса

Все занятия состоят из 3-х частей – подготовительной (разминки), основной и заключительной (растяжка).

В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведению к решению основной части занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и т.п., что необходимо для выполнения заданий основной части. Для разогревания используют общеподготовительные упражнения - легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвует небольшое количество мышечных групп, затем следует переходить к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество. Длительность этой части разминки во многом зависит от возраста занимающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятий.

Во второй части разминки выполняются упражнения, помогающие настроиться на выполнение задач основной части занятия.

В основной части занятия решаются задачи конкретного тренировочного характера: обучения техническому действию, совершенствования технического действия или тактико-технических действий, управление развитием физических качеств.

В заключительной стадии необходимо решать задачу восстановления занимающегося после выполненной им работы в основной части занятий. В этой части всю работу надо выполнять в спокойном, равномерном темпе, включать выполнение упражнений на расслабление, растягивание.

Занятие включает в себя психологическую, теоретическую, техническую и физическую подготовку. Каждый из этих видов подготовки имеет определенное содержание и характеризуется рядом требований.

Психологическая подготовка представляется педагогическими воздействиями, которые обеспечивают формирование у обучающихся определенных

психологических, социально-моральных и личностных качеств. Занимаясь в группе, обучающиеся вступают в отношения с педагогом и с коллективом, подвергаясь воздействиям с их стороны, и, в свою очередь, влияя на коллектив.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение. В процессе психологической подготовки должны формироваться такие качества, как целеустремленность, настойчивость, воля к победе, выдержка, самообладание, способность предельно мобилизовать свои возможности.

Теоретическая подготовка идет одновременно с практической во всех разделах программы и является их неотъемлемой составной частью. Общеразвивающие упражнения, как движения отдельных частей тела и их сочетаний, выполняемые с различной амплитудой, частотой и степенью мышечных напряжений, широко применяются на всех этапах подготовки детей.

Техническая подготовка включает в себя разъяснение обучающимся правил работы с инвентарем (ласты, лопатки, плавательные доски, скакалки, хала хупы, гантели и др.), применяемым на занятии, и спортивным оборудованием.

Учебно-тематический план

1 год обучения.

Нагрузка: 4 часа

п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	70	2	68	текущий контроль - зачет
2	Плавание	70	0	70	
2.1	Техника дыхания	2	0	2	текущий контроль - зачет
2.2	Техника выполнения имитационных упражнений	2	0	2	текущий контроль - зачет
2.3	Основы техники плавания «Кроль на груди»	14	0	14	текущий контроль - зачет
2.4	Основы техники плавания «Кроль на спине»	14	0	14	текущий контроль - зачет
2.5	Основы техники плавания «Брасс»	14	0	14	текущий контроль - зачет
2.6	Основы техники плавания «Дельфин»	14	0	14	текущий контроль - зачет
2.7	Основы техники старта	5	0	5	текущий контроль - зачет
2.8	Основы техники разворота	5	0	5	текущий контроль - зачет
3	Промежуточная аттестация:	4	0	4	
3.1	ОФП	2	0	2	Выполнение контрольных нормативов
3.2	плавание	2	0	2	Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, получение спортивных разрядов

**Учебно-тематический план
2 год обучения. (Нагрузка 4 часа)**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	70	2	68	текущий контроль - зачет
2	Плавание	70	0	70	текущий контроль - зачет
2.1	Техника дыхания	2	0	2	текущий контроль - зачет
2.2	Выполнения имитационных упражнений	2	0	2	текущий контроль - зачет
2.3	Развитие и закрепление техники плавания «Кроль на груди»	14	0	14	текущий контроль - зачет
2.4	Развитие и закрепление техники плавания «Кроль на спине»	14	0	14	текущий контроль - зачет
2.5	Развитие и закрепление техники плавания «Брасс»	14	0	14	текущий контроль - зачет
2.6	Развитие и закрепление техники плавания «Дельфин»	14	0	14	текущий контроль - зачет
2.7	Развитие и закрепление техники старта	5	0	5	текущий контроль - зачет
2.8	Развитие и закрепление техники разворота	5	0	5	текущий контроль - зачет
3	Промежуточная аттестация:	4	0	4	
3.1	- ОФП	2	0	2	Выполнение контрольных нормативов
3.2	- плавание	2	0	2	Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, получение спортивных разрядов

**Учебно-тематический план
3 год обучения.
Нагрузка: 4 часа**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	70	2	68	текущий контроль - зачет
2	Плавание	70	0	70	текущий контроль - зачет
2.1	Техника дыхания	2	0	2	текущий контроль - зачет
2.2	Выполнения имитационных упражнений	2	0	2	текущий контроль - зачет
2.3	Совершенствование техники плавания «Кроль на груди»	14	0	14	текущий контроль - зачет
2.4	Совершенствование техники плавания «Кроль на спине»	14	0	14	текущий контроль - зачет
2.5	Совершенствование техники плавания «Брасс»	14	0	14	текущий контроль - зачет
2.6	Совершенствование техники плавания «Дельфин»	14	0	14	текущий контроль - зачет
2.7	Совершенствование техники старта	5	0	5	текущий контроль - зачет
2.8	Совершенствование техники разворота	5	0	5	текущий контроль - зачет
3	Промежуточная аттестация:	4	0	4	
3.1	- ОФП	2	0	2	Выполнение контрольных нормативов
3.2	- плавание	2	0	2	Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, получение спортивных разрядов

6. Содержание программы

1. Программный материал занятий по НП

Теоретическая подготовка

- Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие систем организма, двигательного аппарата человека.
- Правила поведения обучающихся на занятиях по ОФП в тренажерном зале. Правила содержания инвентаря.
- Правила техники безопасности и профилактика травматизма при занятиях в тренажерном зале. Гигиена. Режим дня обучающихся. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Уход за телом.
- Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.
- Контроль и самоконтроль обучающихся на основе нормативов. Определение и устранение типичных ошибок при выполнении различных упражнений.
- Задания для самостоятельных занятий. Проверка их выполнения, в т.ч. у гимнастической стенки.
- Знакомство с различными подвижными и спортивными играми.
- Выход на природу, правила поведения на природе, основы гигиены и безопасности.

Практическая подготовка.

Применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные и спортивные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: сжимание, разжимание, сгибание, разгибание, вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание, вращения голеностопных суставов, затем коленных и тазобедренных;
- упражнения для мышц живота и спины: повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами – вперед-вверх, в стороны-вверх;
- упражнения с преодолением собственного веса:
- выталкивания туловища разгибом в локтевых суставах в наклоне от стены, от скамейки, от пола;
- поднимания на носки;

- приседания на двух ногах при разном положении ног;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног;
- находясь в полуприседе, ноги врозь – перенос веса тела с левой ноги на правую;
- подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
- подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине;
- упражнения с набивными мячами (вес от 1 до 5 кг) (броски двумя руками из-за головы, справа сбоку, слева сбоку, снизу);
- упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами);
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы;
- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке;
- упражнения с гантелями;
- различные упражнения на тренажерах;
- упражнения на фитболах;
- подвижные, спортивные игры, походы;
- соревнования

II. Программный материал занятий по плаванию

Теоретическая подготовка

- Правила поведения обучающихся на занятиях по плаванию.
- Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности здоровья и жизни обучающегося
- Оценка обучающимися своего самочувствия.
- Гигиена плавания и купания.
- Значение плавания, как средства укрепления здоровья
- Виды водного спорта
- Краткое содержание занятий.
- Вспомогательные средства для занятий по плаванию (ласты, плавательные доски, надувные круги)

- Контроль и самоконтроль обучающихся на основе нормативов по плаванию. Определение и устранение типичных ошибок при выполнении различных упражнений как на суше, так и в воде.
- Поведение в экстремальных ситуациях на воде.

Практическая подготовка.

Техника плавания облегченными (спортивными) способами изучается по общепринятой схеме:

- 1) демонстрация изучаемого способа плавания и его элементов;
- 2) плавание (попытка плавать) изучаемым способом;
- 3) ознакомление с техникой движения рук и ног на суше;
- 4) овладение элементами техники и отдельными согласованиями рук и ног в воде;
- 5) освоение в воде способа плавания в целом;
- 6) совершенствование в технике плавания данного способа и его элементах.

Обучение плаванию начинается с обязательного выполнения всех подготовительных упражнений для освоения с водой. Изучение подготовительных упражнений осуществляется в указанной последовательности:

- элементарные движения рук и ног;
- передвижения по дну;
- погружения;
- упражнения для дыхания;
- всплывания;
- лежания;
- скольжения.

После этого начинается обучение облегченным способам плавания. Основная трудность освоения спортивных способов плавания заключается в том, что человек не умеет согласовывать непрерывные движения конечностей с дыханием в том ритме, который определяется спецификой способа плавания.

Облегченные способы плавания изучаются в следующей последовательности:

- овладение техникой движения ногами;
- овладение техникой дыхания;

- овладении техникой движения руками;
- овладении согласованием движений рук и дыхания;
- овладении согласованием движений рук и ног при задержке дыхания;
- плавание с полной координацией движений.

7.Примерное содержание занятий обучения плаванию

Занятие № 1

- техника безопасности на занятиях в бассейне. Правила поведения в воде.
- проверка плавательной подготовки.

Занятие № 2

- гигиена плавания и купания.
- обучение входу в воду (спуск в воду по лестнице, прыжком вниз ногами, соскок в воду с низкого бортика, спад в воду с низкого бортика из положения приседа).
- совершенствование умений в плавании кролем на груди и спине.
- свободное плавание. Игры на воде.

Занятие № 3

- название и показ способов плавания тренером или обучающимися, которые имеют навыки по плаванию;
- освоение с водой (ознакомление с передвижением по дну).
- совершенствование умений в плавании кролем на груди и спине.
- свободное плавание. Игры на воде.

Занятие № 4-5

- ознакомление с общеразвивающими, специальными и имитационными упражнениями.
- обучение выдоху в воду. Стоя на дне отработка дыхания. Погружение в воду.
- совершенствование умений в плавании кролем на груди и спине.
- свободное плавание. Игры на воде.

Занятие № 6

- разучивание на суше комплекса ОРУ и специальных упражнений, выполнение имитационных упражнений. Разучивание упражнений для совершенствования в плавании кролем на груди и спине.
- закрепление умения дышать и погружаться в воду с открытыми глазами.
- совершенствование умений в плавании кролем на груди и спине; разучивание поворотов при плавании кролем на груди и спине.
- свободное плавание. Игры на воде.

Занятия № 7-10

- Комплекс ОРУ и специальных упражнений, выполнение имитационных упражнений. Упражнения для совершенствования в плавании кролем на груди и спине.

- Разучивание скольжения на груди.

- Разучивание скольжения на груди в сочетании с дыханием.

- Совершенствование умений в плавании кролем на груди и спине. Продолжение закрепление техники поворотов при плавании кролем на груди и спине. Разучивание техники выполнения старта пловца с тумбочки.

- Эстафеты. Свободное плавание. Игры на воде.

Занятия № 11-15

- Комплекс ОРУ и специальных упражнений, выполнение имитационных упражнений. Упражнения для совершенствования в плавании брассом.

- Разучивание скольжения на спине.

- Совершенствование умений в плавании брассом. Дальнейшее разучивание старта пловца с тумбочки и разучивание старта пловца из воды.

- Свободное плавание. Игры на воде.

Занятия № 16-20

- Комплекс ОРУ и специальных упражнений, выполнение имитационных упражнений. Упражнения для совершенствования в плавании брассом.

- Разучивание движений ног кролем: держась руками за бортик, с доской, в скольжении на груди и спине.

- Совершенствование умений в плавании брассом. Старты пловца с тумбочки и из воды.

- Свободное плавание. Игры на воде.

Занятия № 21-24

- Комплекс ОРУ и специальных упражнений, выполнение имитационных упражнений. Упражнения для совершенствования в плавании брассом.

- Обучение умению продвигаться вперед в скольжении на груди с дыханием и движениями ног кролем.

- Совершенствование умений в плавании брассом. Разучивание поворотов при плавании способом брасс. Старты пловца с тумбочки и из воды.

- Эстафеты. Свободное плавание. Игры на воде.

Занятие № 25

- Правила поведения на соревнованиях. Спортивная гигиена.

- Соревнования по плаванию.

Занятие № 26

- Подведение итогов после соревнований. Разбор ошибок. Разучивание нового комплекса ОРУ и специальных упражнений.

- Эстафеты. Свободное плавание. Игры на воде.

Занятие № 27-30

- Комплекс ОРУ и специальных упражнений, выполнение имитационных упражнений. Упражнения для совершенствования в плавании дельфином.
- Закрепление умения продвигаться вперед в скольжении на груди с дыханием, движениями ног кролем и с помощью элементарных гребковых движений рук.
- Совершенствование умений в плавании дельфином.
- Свободное плавание. Игры на воде.

Занятия № 31-35

- Комплекс ОРУ и специальных упражнений, выполнение имитационных упражнений. Упражнения для совершенствования в плавании дельфином.
- Обучение умению продвигаться вперед в скольжении на спине и движениями ног кролем.
- Совершенствование умений в плавании дельфином.
- Свободное плавание. Игры на воде.

Занятие № 36-38

- Комплекс ОРУ и специальных упражнений, выполнение имитационных упражнений. Упражнения для совершенствования в плавании дельфином.
- Закрепление умения продвигаться вперед в скольжении на спине, движениями ног кролем и с помощью элементарных гребковых движений рук.
- Совершенствование умений в плавании дельфином.
- Свободное плавание. Игры на воде.

Занятия № 39-45

- Комплекс ОРУ и специальных упражнений, выполнение имитационных упражнений. Упражнения для совершенствования в плавании дельфином.
- Совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и спине с дыханием, движениями ног кролем и с помощью элементарных гребковых движений рук. Разучивание техники движения руками в кроле на груди.
- Совершенствование умений в плавании дельфином. Разучивание поворотов при плавании дельфином.
- Свободное плавание. Игры на воде.

Занятие № 46-50

- Комплекс ОРУ и специальных упражнений, выполнение имитационных упражнений.
- Разучивание дыхания (с поворотом головы в сторону) в согласовании с движениями ног при плавании кролем на груди. Дальнейшее разучивание техники движений руками кролем на груди.
- Плавание всеми способами с полной координацией
- Эстафеты. Старты в воду с тумбочки. Прыжки в воду через шест. Игры на воде.

Занятия № 51-56

- Комплекс ОРУ и специальных упражнений, выполнение имитационных упражнений.
- Разучивание согласования движений рук и ног кролем на груди (на задержке дыхания). Совершенствование умения в плавании кролем на груди с помощью движений одних рук (с доской между бедер), с помощью одних ног (с доской в руках) в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону).
- Плавание всеми способами с полной координацией
- Свободное плавание. Прыжки в воду через шест. Игры на воде.

Занятие № 57-65

- Комплекс ОРУ и специальных упражнений, выполнение имитационных упражнений.
- Плавание кролем на груди в полной координации (с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха).
- Плавание всеми способами с полной координацией
- Свободное плавание. Прыжки в воду через шест. Игры на воде.

Занятие № 66-70

- Выполнение контрольных упражнений в плавании кролем на груди.
- Выполнение контрольных нормативов по плаванию.

8. Примерное содержание занятий по общей физической подготовке.

Занятие № 1

Режим дня обучающихся. Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие систем организма, двигательного аппарата человека. Правила поведения обучающихся на занятиях по ОФП в тренажерном зале. Правила содержания инвентаря. Правила техники безопасности и профилактика травматизма при занятиях в тренажерном зале. Гигиена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Уход за телом.(2ч.)

Занятие № 2

Тестирование уровня физической подготовки: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, координации.(2ч.)

Занятие № 3

Цели и задачи атлетической гимнастики. Изучение техники движений со снарядами и на тренажерах.(1ч.)

Занятие № 4

Основные мышечные группы, характер движений в тренировочных упражнениях. Комплексы атлетической гимнастики № 1, 4, 8, 9, 10, 12, 14 (см. Приложение №1). Комплексы круговой тренировки общефизической направленности № 1, 2. Комплекс круговой тренировки повышенной интенсивности №1 (см. Приложение №2).(2ч.)

Занятие № 5

Основные мышечные группы, характер движений в тренировочных упражнениях. Комплексы атлетической гимнастики № 2, 3, 5, 6, 11, 13, 15, 16. Комплексы круговой тренировки общефизической направленности № 3, 4.(1ч.)

Занятие № 6

Режим питания обучающегося. Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 1, 4, 8, 9, 10, 12, 14. Комплексы круговой тренировки общефизической направленности № 1, 2. Комплекс круговой тренировки повышенной интенсивности №1.(2ч.)

Занятие № 7

Витамины и минеральные вещества. Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 2, 3, 5, 6, 11, 13, 15, 16. Комплексы круговой тренировки общефизической направленности № 3, 4.(1ч.)

Занятие № 8

Мотивация к занятиям атлетической гимнастикой. Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 1, 4, 8, 9, 10, 12, 14. Комплексы круговой тренировки общефизической направленности № 1, 2. Комплекс круговой тренировки повышенной интенсивности №1.(2ч.)

Занятие № 9

Формирование позитивного отношения к занятиям. Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 2, 3, 5, 6, 11, 13, 15, 16. Комплексы круговой тренировки общефизической направленности № 3, 4.(1ч.)

Занятие № 10

Средства физического восстановления. Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 1, 4, 8, 9, 10, 12, 14. Комплексы круговой тренировки общефизической направленности № 1, 2. Комплекс круговой тренировки повышенной интенсивности №1.(2ч.)

Занятие № 11

Фармакологические средства восстановления физического состояния. Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 2, 3, 5, 6, 11, 13, 15, 16. Комплексы круговой тренировки общефизической направленности № 3, 4.(1ч.)

Занятие № 12

Аутогенная тренировка. Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 1, 4, 8, 9, 10, 12, 14. Комплексы круговой тренировки общефизической направленности № 1, 2. Комплекс круговой тренировки повышенной интенсивности №1.(2ч.)

Занятие № 13

Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 2, 3, 5, 6, 11, 13, 15, 16. Комплексы круговой тренировки общефизической направленности № 3, 4.(1ч.)

Занятие № 14

Оценка обучающимися своего самочувствия. Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 1, 4, 8, 9, 10, 12, 14. Комплексы круговой тренировки общефизической направленности № 1, 2. Комплекс круговой тренировки повышенной интенсивности №1.(2ч.)

Занятие № 15

Оценка обучающимися своего самочувствия. Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 2, 3, 5, 6, 11, 13, 15, 16. Комплексы круговой тренировки общефизической направленности № 3, 4.(1ч.)

Занятие № 16

Контроль и самоконтроль обучающихся. Определение и устранение типичных ошибок при выполнении различных упражнений. Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 1, 4, 8, 9, 10, 12, 14. Комплексы круговой тренировки общефизической направленности № 1, 2. Комплекс круговой тренировки повышенной интенсивности №1.(2ч.)

Занятие № 17

Контроль и самоконтроль обучающихся. Определение и устранение типичных ошибок при выполнении различных упражнений. Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 2, 3, 5, 6, 11, 13, 15, 16. Комплексы круговой тренировки общефизической направленности № 3, 4.(1ч.)

Занятие № 18

Режим питания при интенсивных тренировках. Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 1, 4, 8, 9, 10, 12, 14. Комплексы круговой тренировки общефизической направленности № 1, 2. Комплекс круговой тренировки повышенной интенсивности №1.(2ч.)

Занятие № 19

Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 2, 3, 5, 6, 11, 13, 15, 16. Комплексы круговой тренировки общефизической направленности № 3, 4.(1ч.)

Занятие № 20

Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 2, 3, 5, 6, 11, 13, 15, 16. Комплексы круговой тренировки общефизической направленности № 3, 4.(1ч.)

Занятие № 21

Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 1, 4, 8, 9, 10, 12, 14. Комплексы круговой тренировки общефизической направленности № 1, 2. Комплекс круговой тренировки повышенной интенсивности №1.(2ч.)

Занятие № 22

Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 1, 4, 8, 9, 10, 12, 14. Комплексы круговой тренировки общефизической направленности № 1, 2. Комплекс круговой тренировки повышенной интенсивности №1.(2ч.)

Занятие № 23

Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 2, 3, 5, 6, 11, 13, 15, 16. Комплексы круговой тренировки общефизической направленности № 3, 4.(1ч.)

Занятие № 24

Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 1, 4, 8, 9, 10, 12, 14. Комплексы круговой тренировки общефизической направленности № 1, 2. Комплекс круговой тренировки повышенной интенсивности №1.(2ч.)

Занятие № 25

Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 1, 4, 8, 9, 10, 12, 14. Комплексы круговой тренировки общефизической направленности № 1, 2. Комплекс круговой тренировки повышенной интенсивности №1.(2ч.)

Занятие № 26

Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 2, 3, 5, 6, 11, 13, 15, 16. Комплексы круговой тренировки общефизической направленности № 3, 4.(1ч.)

Занятие № 27

Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 1, 4, 8, 9, 10, 12, 14. Комплексы круговой тренировки общефизической направленности № 1, 2. Комплекс круговой тренировки повышенной интенсивности №1.(2ч.)

Занятие № 28

Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 2, 3, 5, 6, 11, 13, 15, 16. Комплексы круговой тренировки общефизической направленности № 3, 4.(1ч.)

Занятие № 29

Занятие № 39

Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 2, 3, 5, 6, 11, 13, 15, 16. Комплексы круговой тренировки общефизической направленности № 3, 4.(1ч.)

Занятие № 40

Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 2, 3, 5, 6, 11, 13, 15, 16. Комплексы круговой тренировки общефизической направленности № 3, 4.(1ч.)

Занятие № 41

Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 1, 4, 8, 9, 10, 12, 14. Комплексы круговой тренировки общефизической направленности № 1, 2. Комплекс круговой тренировки повышенной интенсивности №1.(2ч.)

Занятие № 42

Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 2, 3, 5, 6, 11, 13, 15, 16. Комплексы круговой тренировки общефизической направленности № 3, 4.(1ч.)

Занятие № 43

Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 1, 4, 8, 9, 10, 12, 14. Комплексы круговой тренировки общефизической направленности № 1, 2. Комплекс круговой тренировки повышенной интенсивности №1.(2ч.)

Занятие № 44

Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 2, 3, 5, 6, 11, 13, 15, 16. Комплексы круговой тренировки общефизической направленности № 3, 4.(1ч.)

Занятие № 45

Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 1, 4, 8, 9, 10, 12, 14. Комплексы круговой тренировки общефизической направленности № 1, 2. Комплекс круговой тренировки повышенной интенсивности №1.(2ч.)

Занятие № 46-48

Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 2, 3, 5, 6, 11, 13, 15, 16. Комплексы круговой тренировки общефизической направленности № 3, 4.(1ч.)

Занятие № 49-50

Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 2, 3, 5, 6, 11, 13, 15, 16. Комплексы круговой тренировки общефизической направленности № 3, 4.(1ч.)

Занятие № 51-53

Занятие № 65

Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 2, 3, 5, 6, 11, 13, 15, 16. Комплексы круговой тренировки общефизической направленности № 3, 4.(1ч.)

Занятие № 66

Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 2, 3, 5, 6, 11, 13, 15, 16. Комплексы круговой тренировки общефизической направленности № 3, 4.(1ч.)

Занятие № 67

Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 1, 4, 8, 9, 10, 12, 14. Комплексы круговой тренировки общефизической направленности № 1, 2. Комплекс круговой тренировки повышенной интенсивности №1.(2ч.)

Занятие № 68-69

Определение прироста уровня физических качеств по итогам годовых занятий. Тестирование уровня физической подготовки: сила, силовая выносливость, скоростно-силовые качества.(2ч.)

Занятие № 70

Составление комплексов атлетической гимнастикой и комплексов круговых тренировок общефизической направленности и повышенной интенсивности в месте с обучающимися для дальнейшего совершенствования с учетом индивидуальных особенностей.(2ч.)

9. Материально-техническое обеспечение программы

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Очки для плавания.
7. Поролоновые палки (нудлсы) .
8. Мячи разных размеров.
9. Хула-хупы.

10. Шест.
11. Ласты .
12. Музыкальный центр.
13. Диски с музыкальными композициями.
14. Гимнастические палки.
15. Скакалки.
16. Фитболы.
17. Скамейки.
18. Маты.
19. Гантели.
20. Штанга.

10. Список используемой литературы

1. Дубровский В.И. спортивная медицина. Учебник для студентов вузов. – М.: Гуманит. Изд. Центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.: ил.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. Учебник для студентов вузов. – М.: Владос, 1998. – 608 с.
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник – М.: Медицина, 1999. – 304 с.
4. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. – СПб.: «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2005. – 112 с., ил.
5. Зимкина Н.В. Физиология человека. – М.: Физкультура и Спорт, 1975.
6. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека. Учебник для МФК. – М.: Физкультура и Спорт, 1985. – 264 с.
7. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и Спорт, 1991. – 543 с.
9. Лукьяненко В.П. Точность движений: проблемные аспекты теории и их прикладное значение// Теория и практика физической культуры. 1991, № 4, с. 2-10.
10. Мосунов Д.Ф., Сазыкин В.Г. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида. Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2002. -152 с.
11. Примерные требования к Программам дополнительного образования детей (письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844).
12. Педагогические условия моделирования физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе индивидуально-дифференцированного подхода. Учебно-методическое пособие / под научно-метод. ред. Чеменевой А.А. – Н.Новгород, 2004. – 73 с.
13. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры/ Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2002. – 448 с.
14. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 “Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья” (Адаптивная физическая культура)/ Под общей ред.

Проф. С.Н. Попова. Изд. 2-е. – Ростов н/Д: изд-во “Феникс”, 2004. – 608 с. (Серия “Высшее образование”).

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ обучающихся ГРУПП АФК ИМЕЮЩИХ ИНВАЛИДНОСТЬ

Наименование этапа	Год обучения	Возраст	Класс	Контрольные нормативы	
				Мальчики	Девочки
этап начальной подготовки	1 год	7-10 лет	S 8-10	1.подтягивания из виса лежа – 6 раз 2.отжимания (от гимнастической скамейки, на мяче) – 8 раз 3.бег 3 мин (без учета расстояния) 4.умение проплыть 12,5 м.	1.подтягивания из виса лежа – 3 раза 2.отжимания (от гимнастической скамейки, на мяче) – 6 раз 3.бег 3 мин (без учета расстояния) 4.умение проплыть 12,5 м.
			глухие	1.жим лежа – 10 кг 2.подтягивания из виса лежа – 10 раз 3.отжимания (от гимнастической скамейки, на мяче) – 10 раз 4.бег 5 мин (без учета расстояния) 5.умение проплыть 12,5 м.	1.жим лежа – 7 кг 2.подтягивания из виса лежа – 8 раз 3.отжимания (от гимнастической скамейки, на мяче) – 8 раз 4.бег 5 мин (без учета расстояния) 5.умение проплыть 12,5 м.
		10-15 лет	S 8-10	1.жим лежа – 10 кг 2.подтягивания из виса лежа – 8 раз 3.отжимания (от гимнастической скамейки, на мяче) – 8 раз 4.бег 3 мин (без учета расстояния) 5.умение проплыть 12,5 м.	1.жим лежа – 7 кг 2.подтягивания из виса лежа – 5 раз 3.отжимания (от гимнастической скамейки, на мяче) – 5 раз 4.бег 3 мин (без учета расстояния) 5.умение проплыть 12,5 м.
			глухие	1.жим лежа – 15 кг 2.подтягивания из виса лежа – 12 раз 3.подтягивания на перекладине – 3 раза 4.отжимания (от гимнастической скамейки, на мяче) – 15 раз 5.бег 5 мин (без учета расстояния) 6.умение проплыть 12,5 м.	1.жим лежа – 12 кг 2.подтягивания из виса лежа – 10 раз 3.отжимания (от гимнастической скамейки, на мяче) – 10 раз 4.бег 5 мин (без учета расстояния) 5.умение проплыть 12,5 м.
		старше 15 лет	S 8-10	1.жим лежа – 15 кг 2.подтягивания из виса лежа – 10 раз 3.отжимания (от гимнастической скамейки, на мяче) – 12 раз 4.бег 5 мин (без учета расстояния) 5.умение проплыть 12,5 м.	1.жим лежа – 10 кг 2.подтягивания из виса лежа – 8 раз 3.отжимания (от гимнастической скамейки, на мяче) – 10 раз 4.бег 5 мин (без учета расстояния) 5.умение проплыть 12,5 м.
			глухие	1.жим лежа – 20 кг 2.подтягивания на перекладине – 5 раз 3.отжимания (от гимнастической скамейки, на мяче) – 20 раз 4.бег 5 мин (без учета расстояния) 5.умение проплыть 12,5 м.	1.жим лежа – 15 кг 2.подтягивания из виса лежа – 10 раз 3.отжимания (от гимнастической скамейки, на мяче) – 12 раз 4.бег 5 мин (без учета расстояния) 5.умение проплыть 12,5 м.

этап начальной подготовки	свыше 1 года	7-10 лет	S 8-10	1.подтягивания из виса лежа – 8 раз 2.отжимания (от гимнастической скамейки, на мяче) – 10 раз 3.бег 5 мин (учитывается расстояние, преодоленное за данный промежуток времени) (150 м.) 4.освоение техники плавания кролем на груди и спине оценка техники 5.проплыть дистанцию 25 метров кролем на груди без учета времени	1.подтягивания из виса лежа – 5 раз 2.отжимания (от гимнастической скамейки, на мяче) – 8 раз 3.бег 5 мин (учитывается расстояние, преодоленное за данный промежуток времени) (150 м.) 4.освоение техники плавания кролем на груди и спине оценка техники 5.проплыть дистанцию 25 метров кролем на груди без учета времени	
			глухие	1.жим лежа – 15 кг 2.подтягивания из виса лежа – 12раз 3.отжимания (от гимнастической скамейки, на мяче) – 12 раз 4.бег 5 мин (учитывается расстояние, преодоленное за данный промежуток времени) (500 м.) 5.освоение техники плавания кролем на груди и спине оценка техники 6.проплыть дистанцию 25 метров кролем на груди без учета времени	1.жим лежа – 10 кг 2.подтягивания из виса лежа – 10раз 3.отжимания (от гимнастической скамейки, на мяче) – 10 раз 4.бег 5 мин (учитывается расстояние, преодоленное за данный промежуток времени) (500 м.) 5.освоение техники плавания кролем на груди и спине оценка техники 6.проплыть дистанцию 25 метров кролем на груди без врем	
		10-15 лет	S 8-10		1.жим лежа – 12 кг 2.подтягивания из виса лежа – 10 раз 3.отжимания (от гимнастической скамейки) – 10 раз 4.бег 5 мин (учитывается расстояние, преодоленное за данный промежуток времени) (200 м.) 5.освоение техники плавания кролем на груди и спине оценка техники 6. проплыть дистанцию 25 метров вольным стилем без учета времени	1.жим лежа – 10 кг 2.подтягивания из виса лежа – 7 раз 3.отжимания (от гимнастической скамейки) – 8 раз 4.бег 5 мин (учитывается расстояние, преодоленное за данный промежуток времени) (200 м.) 5.освоение техники плавания кролем на груди и спине оценка техники 6. проплыть дистанцию 25 метров вольным стилем без учета времени

			глухие	<p>1.жим лежа – 20 кг 2.подтягивания из виса лежа – 15 раз 3.подтягивания на перекладине – 5 раз 4.отжимания (от пола) – 10 раз 5.бег 7 мин (учитывается расстояние, преодоленное за данный промежуток времени) (600 м.) 6.освоение техники плавания кролем на груди и спине оценка техники 7.проплыть дистанцию 50 метров вольным стилем без учета времени</p>	<p>1.жим лежа – 15 кг 2.подтягивания из виса лежа – 12 раз 3.отжимания (от пола) – 5 раз 4.бег 7 мин (учитывается расстояние, преодоленное за данный промежуток времени) (600 м.) 5.освоение техники плавания кролем на груди и спине оценка техники 6.проплыть дистанцию 50 метров вольным стилем без учета времени</p>
	старше 15 лет	S 8-10	<p>1.жим лежа – 15 кг 2.подтягивания из виса лежа – 12 раз 3.отжимания (от пола, от гимнастической скамейки) – 15 раз 4.бег 7 мин (учитывается расстояние, преодоленное за данный промежуток времени) (250 м.) 5.освоение техники плавания кролем на груди и спине оценка техники 6.проплыть дистанцию 25, 50 метров вольным стилем без учета времени</p>	<p>1.жим лежа – 12 кг 2.подтягивания из виса лежа – 10 раз 3.отжимания (от гимнастической скамейки) – 12 раз 4.бег 7 мин (учитывается расстояние, преодоленное за данный промежуток времени) (250 м.) 5.освоение техники плавания кролем на груди и спине оценка техники 6.проплыть дистанцию 25,50 метров вольным стилем без учета времени</p>	
		глухие	<p>1.жим лежа – 25 кг 2.подтягивания на перекладине – 7 раз 3.отжимания (от пола) – 15 раз 4.бег 7 мин (учитывается расстояние, преодоленное за данный промежуток времени) (700 м.) 5.освоение техники плавания кролем на груди и спине оценка техники 6.проплыть дистанцию 50 метров вольным стилем без учета времени</p>	<p>1.жим лежа – 20 кг 2.подтягивания из виса лежа – 12 раз 3.отжимания (от пола) – 10 раз 4.бег 7 мин (учитывается расстояние, преодоленное за данный промежуток времени) (700 м.) 5.освоение техники плавания кролем на груди и спине оценка техники 6.проплыть дистанцию 50 метров вольным стилем без учета времени</p>	

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ обучающихся ГРУПП АФК ИМЕЮЩИХ 2-3 ГРУППУ ЗДОРОВЬЯ

Наименование этапа	Год обучения	Возраст	Класс	Контрольные нормативы	
				Мальчики	Девочки
этап начальной подготовки	1 год	7-10 лет	2-3 гр. здоровья	1. жим лежа – 10 кг 2. подтягивания из виса лежа – 10 раз 3. отжимания (от гимнастической скамейки, на мяче) – 10 раз 4. пресс – 10 раз за 30 сек. 5. бег 5 мин (без учета расстояния) 6. освоение техники различными спортивными способами по плаванию (оценка техники) 7. умение проплыть 12,5 м. любым стилем	1. жим лежа – 7 кг 2. подтягивания из виса лежа – 8 раз 3. отжимания (от гимнастической скамейки, на мяче) – 8 раз 4. пресс – 10 раз за 30 сек. 5. бег 5 мин (без учета расстояния) 6. освоение техники различными спортивными способами по плаванию (оценка техники) 7. умение проплыть 12,5 м. любым стилем
		10-15 лет	2-3 гр. здоровья	1. жим лежа – 15 кг 2. подтягивания из виса лежа – 12 раз 3. подтягивания на перекладине – 2 раза 4. отжимания (от гимнастической скамейки, на мяче) – 15 раз 5. пресс – 15 раз за 30 сек. 6. бег 5 мин (без учета расстояния) 7. освоение техники различными спортивными способами по плаванию (оценка техники) 8. умение проплыть 25 м. любым стилем	1. жим лежа – 12 кг 2. подтягивания из виса лежа – 10 раз 3. отжимания (от гимнастической скамейки, на мяче) – 10 раз 4. пресс – 15 раз за 30 сек. 5. бег 5 мин (без учета расстояния) 6. освоение техники различными спортивными способами по плаванию (оценка техники) 7. умение проплыть 25 м. любым стилем
		старше 15 лет	2-3 гр. здоровья	1. жим лежа – 20 кг 2. подтягивания на перекладине – 3-4 раза 3. отжимания (от гимнастической скамейки, на мяче) – 20 раз 4. пресс – 20 раз за 30 сек. 5. бег 5 мин (без учета расстояния) 6. освоение техники различными спортивными способами по плаванию (оценка техники) 7. умение проплыть 25 м. любым стилем	1. жим лежа – 15 кг 2. подтягивания из виса лежа – 12 раз 3. отжимания (от пола) – 5 раз 4. пресс – 20 раз за 30 сек. 5. бег 5 мин (без учета расстояния) 6. освоение техники различными спортивными способами по плаванию (оценка техники) 7. умение проплыть 25 м. любым стилем

этап начальной подготовки	свыше 1 года	7-10 лет	2-3 гр. здоровья	<p>1. жим лежа – 12 кг</p> <p>2. подтягивания из виса лежа – 12 раз</p> <p>3. отжимания (от пола) – 8 раз</p> <p>4. пресс – 15 раз за 30 сек</p> <p>5. бег 5 мин (учитывается расстояние, преодоленное за данный промежуток времени) (500 м.)</p> <p>6. совершенствование техники всех спортивных видов по плаванию (оценка техники)</p> <p>7. проплыть дистанцию 25 м. любым стилем</p>	<p>1. жим лежа – 10 кг</p> <p>2. подтягивания из виса лежа – 10 раз</p> <p>3. отжимания (от гимнастической скамейки, на мяче) – 10 раз</p> <p>4. пресс – 15 раз за 30 сек</p> <p>5. бег 5 мин (учитывается расстояние, преодоленное за данный промежуток времени) (500 м.)</p> <p>6. совершенствование техники всех спортивных видов по плаванию (оценка техники)</p> <p>7. проплыть дистанцию 25 м. любым стилем</p>
		10-15 лет	2-3 гр. здоровья	<p>1. жим лежа – 20 кг</p> <p>2. подтягивания из виса лежа – 15 раз</p> <p>3. подтягивания на перекладине – 3 раз</p> <p>4. отжимания (от пола) – 10 раз</p> <p>5. пресс – 20 раз за 30 сек</p> <p>6. бег 5 мин (учитывается расстояние, преодоленное за данный промежуток времени) (700 м.)</p> <p>7. совершенствование техники всех спортивных видов по плаванию (оценка техники)</p> <p>8. проплыть дистанцию 50 м. любым стилем</p>	<p>1. жим лежа – 15 кг</p> <p>2. подтягивания из виса лежа – 12 раз</p> <p>3. отжимания (от пола) – 8 раз</p> <p>4. пресс – 20 раз за 30 сек</p> <p>5. бег 5 мин (учитывается расстояние, преодоленное за данный промежуток времени) (700 м.)</p> <p>6. совершенствование техники всех спортивных видов по плаванию (оценка техники)</p> <p>7. проплыть дистанцию 50 м. любым стилем</p>
		старше 15 лет	2-3 гр. здоровья	<p>1. жим лежа – 25 кг</p> <p>2. подтягивания на перекладине – 5 раз</p> <p>3. отжимания (от пола) – 15 раз</p> <p>4. пресс – 25 раз за 30 сек</p> <p>5. бег 5 мин (учитывается расстояние, преодоленное за данный промежуток времени) (1000 м.)</p> <p>6. совершенствование техники всех спортивных видов по плаванию (оценка техники)</p> <p>7. проплыть дистанцию 50 м. любым стилем</p>	<p>1. жим лежа – 20 кг</p> <p>2. подтягивания из виса лежа – 15 раз</p> <p>3. отжимания (от пола) – 10 раз</p> <p>4. пресс – 25 раз за 30 сек</p> <p>5. бег 5 мин (учитывается расстояние, преодоленное за данный промежуток времени) (1000 м.)</p> <p>6. совершенствование техники всех спортивных видов по плаванию (оценка техники)</p> <p>7. проплыть дистанцию 50 м. любым стилем</p>

КОМПЛЕКСЫ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ**Комплекс атлетической гимнастики № 1****Комплекс атлетической гимнастики для мышц ног и рук.**

1. Разминка
2. Дорожка 5 мин
3. Приседания со штангой 4*12,10,8,6
4. Жим ногами 3*10
5. Разгибание ног в тренажере сидя 3*10
6. упражнение на икры на тренажере 3*10
7. Гантели (на бицепс, трицепс, дельтовидную мышцу) 3*10
8. Подъем штанги на бицепс 3*10
9. Сведение рук в тренажере сидя 3*10
10. Упражнение со штангой на наружную и внутреннюю поверхность предплечий 3*5
11. Пресс 3*30
12. Растяжка

Комплекс атлетической гимнастики № 2**Комплекс атлетической гимнастики для мышц спины.**

1. Разминка
2. Дорожка 5 мин
3. Разводка гантелей стоя 3*10
4. Становая или мертвая тяга 4*12,10,8, 6
5. Наклоны со штангой на плечах 3*10
6. Тяга верхнего блока за голову 4*12,10,8,6
7. Тяга нижнего блока к поясу 3*10
8. Гиперэкстензия 2*20
9. Пресс 3*30

Комплекс атлетической гимнастики № 3**Комплекс атлетической гимнастики для мышц груди.**

1. Разминка
2. Дорожка 5 мин
3. Жим штанги, лежа 4*12,10,8,6
4. Разводка гантелей лежа 3*10
5. Жим штанги с груди, сидя 3*10
6. Французский жим, лежа 3*10
7. Трицепс на блоке 3*10
8. Пресс 3*30

Комплекс атлетической гимнастики № 4

Комплекс атлетической гимнастики для мышц ног.

- 1 Разминка
- 2 Дорожка 5 мин
- 3 Приседания со штангой 4*12,10,8,6
- 4 Жим ногами 3*10
- 5 Разгибание ног в тренажере сидя 3*10
- 6 Сгибание ног в тренажере 3*10
- 7 Пресс 3*10
- 8 Растяжка

Комплекс атлетической гимнастики № 5

Комплекс атлетической гимнастики для мышц рук.

1. Разминка
1. Дорожка 5 мин
2. Отжимания от пола
3. Отжимания обратным хватом
4. Подтягивания на перекладине
5. Гантели (жим стоя) 3*10
6. Трицепс на блоке 3*10
7. Подъем штанги на бицепс 3*10
8. Упражнение со штангой на наружную и внутреннюю поверхность предплечий 3*5
9. Пресс 3*10
10. Растяжка

Комплекс атлетической гимнастики № 6

Комплекс атлетической гимнастики для мышц спины.

- 1 Разминка
- 2 Дорожка 5 мин
- 3 Разводка гантелей стоя 3*10
- 4 Становая или мертвая тяга 4*12,10,8, 6
- 5 Наклоны со штангой на плечах 3*10
- 6 Тяга верхнего блока за голову 4*12,10,8,6
- 7 Тяга нижнего блока к поясу 3*10
- 8 Гиперэкстензия 2*20
- 9 Пресс 3*10
- 10 Растяжка

Комплекс атлетической гимнастики № 7

Комплекс упражнений для мышц груди.

- 1 Разминка
- 2 Дорожка 5 мин
- 3 Жим штанги лежа 4*12,10,8,6
- 4 Разводка гантелей лежа 3*10
- 5 Жим штанги с груди сидя 3*10
- 6 Французский жим лежа 3*10
- 7 Сведение рук в тренажере 3*10
- 8 Пресс 3*10
- 9 Растяжка

Комплекс атлетической гимнастики № 8

Комплекс атлетической гимнастики.

- 1 Суставные вращения 8-10 раз
- 2 Отжимания от пола
- 3 Отжимания от скамейки обратным хватом
- 4 Подтягивание на перекладине
- 5 Жим штанги, лежа 3*10
- 6 Гантели (на бицепс, трицепс, дельтовидную мышцу) 3*10
- 7 Трицепс на блоке 3*10
- 8 Подъем штанги на бицепс 3*10
- 9 Разводка гантелей в стороны, лежа на скамейке 3*10
- 10 Тяга верхнего блока за голову 3*10
- 11 Тяга нижнего блока к поясу 3*10
- 12 Сведение рук в тренажере сидя 3*10
- 13 Жим в тренажере сидя 3*10
- 14 Упражнение со штангой на наружную и внутреннюю поверхность предплечий 3*5
- 15 Гиперэкстензия 2*20
- 16 Подъем ног до прямого угла 2*20
- 17 Пресс 3*30
- 18 Растяжка

Комплекс атлетической гимнастики № 9

Комплекс атлетической гимнастики для мышц ног и рук.

- 1 Разминка
- 2 Дорожка 5 мин
- 3 Отжимания от пола
- 4 Отжимания от скамейки обратным хватом
- 5 Подтягивания на перекладине
- 6 Жим штанги лежа 3*10
- 7 Разводка гантелей лежа 3*10

- 8 Тяга блока за голову 3*10
- 9 Тяга нижнего блока к поясу 3*10
- 10 Гиперэкстензия 2*20 (темп медленный)
- 11 Подъем рук в стороны с гантелями стоя 3*10
- 12 Подъем рук попеременно с гантелями 3*10
- 13 Трицепс на блоке стоя 3*10
- 14 Присед или жим ногами 3*10
- 15 Разгибание ног на тренажере сидя 3*10
- 16 Сгибание ног на тренажере
- 17 Подъем ног согнутых в коленях до прямого угла 2*10-15
- 18 Пресс 3*15

Комплекс атлетической гимнастики № 10

Комплекс атлетической гимнастики для рук.

- 1 Разминка
- 2 Дорожка или велосипед 5-7 мин
- 3 Растяжка
- 4 Жим штанги лежа 3*10
- 5 Сведение рук в тренажере сидя 3*10
- 6 Жим верхнего блока от груди 3*10
- 7 Упражнение со штангой на наружную и внутреннюю поверхность предплечий 3*10
- 8 Пресс 3*15
- 9 Растяжка

Комплекс атлетической гимнастики № 11

Комплекс атлетической гимнастики для ног.

- 1 Разминка
- 2 Приседания 3*10
- 3 Жим ногами лежа 3*10
- 4 Разгибание ног в тренажере сидя 3*10
- 5 Сгибание ног в тренажере лежа 3*10
- 6 Упражнение на икры на тренажере
- 7 Гиперэкстензия 2*20
- 8 Пресс 3*30
- 9 Растяжка

Комплекс атлетической гимнастики № 12

Комплекс атлетической гимнастики для рук и туловища.

- 1 Разминка
- 2 Дорожка 5 мин
- 3 Растяжка
- 4 Упражнение с резинками

- 5 Жим штанги лежа 3*10
- 6 Жим штанги от груди сидя 3*10
- 7 Тяга верхнего блока за голову 3*12,10,8
- 8 Тяга нижнего блока к поясу 3*12,10,8
- 9 Упражнение со штангой на наружную и внутреннюю поверхность предплечий 3*10
- 10 Упражнение на скамье «Л-Скотта» 3*5
- 11 Отжимания на мяче 2*10-15 раз
- 12 Пресс 2*10
- 13 Растяжка

Комплекс атлетической гимнастики № 13

Комплекс атлетической гимнастики для ног и рук.

- 1 Разминка
- 2 Дорожка 5 мин
- 3 Приседания 3*10
- 4 Попеременное отведение ног согнутых в коленях в стороны по 10 раз каждой ногой
- 5 Гиперэкстензия 15 раз
- 6 Растяжка
- 7 Броски набивного мяча от груди 20 раз
- 8 Упражнение со штангой на наружную и внутреннюю поверхность предплечий 3*10
- 9 Прокаты на мяче с ходьбой 15-20 раз
- 10 Лежа на спине, ноги согнутые в коленях лежат на мяче. Попеременное подтягивание коленей к груди 15-20 раз
- 11 Одновременный подъем согнутых в коленях ног 20-30 раз
- 12 Пресс 3*30
- 13 Растяжка

Комплекс атлетической гимнастики № 14

Комплекс атлетической гимнастики для рук и груди.

- 1 Разминка
- 2 Дорожка 5 мин
- 3 Растяжка
- 4 Жим штанги от груди сидя 3*10
- 5 Разводка гантелей 3*20
- 6 Сведение рук в тренажере сидя 3*12,10,8
- 7 Жим от груди в тренажере сидя 3*10
- 8 Броски набивного мяча от груди 20 раз
- 9 Пресс 2*10
- 10 Растяжка

Комплекс атлетической гимнастики № 15

Комплекс атлетической гимнастики для ног и рук.

- 1 Разминка
- 2 Дорожка 5 мин
- 3 Приседания 3*10
- 4 Попеременное отведение ног согнутых в коленях в стороны по 10 раз каждой ногой
- 5 Разгибание ног в тренажере сидя 3*10
- 6 Сгибание ног в тренажере лежа 3*10
- 7 Сведение ног в тренажере сидя 3*10
- 8 Разведение ног в тренажере сидя 3*10
- 9 Гиперэкстензия 3*10
- 10 Отжимания от пола 10 раз
- 11 Подтягивания на низкой перекладине
- 12 Упражнения с гантелями 2*15 каждым способом
- 13 Трицепс на блоке 2*10
- 14 Одновременный подъем согнутых в коленях ног 20 раз
- 15 Пресс 3*10
- 16 Растяжка

Комплекс атлетической гимнастики № 16

Комплекс атлетической гимнастики для спины.

- 1 Разминка
- 2 Дорожка 5 мин
- 3 Растяжка
- 4 Отжимания от пола 10 раз
- 5 Подтягивания на низкой перекладине
- 6 Тяга верхнего блока за голову 3*12,10,8
- 7 Тяга нижнего блока к поясу 3*12,10,8
- 8 Разводка гантелей лежа на животе 3*10
- 9 Жим штанги сидя из-за головы 3*10
- 10 Гиперэкстензия 3*10
- 11 Пресс 2*10
- 12 Растяжка.