

Муниципальное Бюджетное Учреждение
Физкультурно-оздоровительный комплекс «Победа» г. Богородск

ПРИНЯТО

на заседании тренерского
совета протокол № 1
от 28.08.2019 года

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МБУ «ФОК «Победа»
№ 2/80 от 30.08 2019 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности по адаптивной физической культуре
/плавание/**

Срок реализации программы 3 года

Возраст занимающихся 7-18 лет.

Авторы – составители:
Безруков Сергей Иванович,
старший инструктор-методист,
Опарин Владимир Сергеевич,
тренер - преподаватель

Нижегородская область
г.Богородск
2019 год

СОДЕРЖАНИЕ

1 Пояснительная записка.	стр. 3
2 Организационно – педагогические условия	7
3 Формы аттестации.	12
4 Учебный план.	17
5 Календарный учебный график.	18
6 Рабочая программа.	20
7 Методическая часть типовой учебной программы	22
8 Методические материалы.	29

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа, адаптированная для МБУ ФОК «Победа», составлена с учетом типовой программы по плаванию для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии, утвержденной Экспертным советом по утверждению учебных программ физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой направленности и по адаптивной физической культуре Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту /протокол N 1 от 28.11.2002/

Модифицированная программа для детей с ограниченными возможностями здоровья /ОВЗ/ направлена на воспитание моральных, волевых и физических качеств с целью их социализации и подготовку к общественно полезному труду.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Новизна программы заключается в применении в целях реабилитации комплекса оздоровительных и корректирующих процедур в условиях плавательного бассейна. В водной среде (в отличие от пребывания человека на суше) легче физически управлять телом и двигаться (за счет состояния «невесомости», изменения ощущения силы тяжести), позволяет снизить травмоопасность двигательной деятельности, физическую нагрузку на ОДА. Массирующее действие воды, разгрузка позвоночника, свобода движений в безопорной среде укрепляют мышцы, связки, суставы, усиливают обменные процессы, периферическое кровообращение, глубину дыхания, улучшают сон, аппетит, настроение реабилитанта.

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

2. Цели и задачи

Основная цель

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

Задачи по классификации ОВЗ

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

Задачи ЛФК в период остаточных явлений:

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

В каждой группе спортсмены распределялись по классам в соответствии с их функциональными возможностями, а не категориями инвалидности. Такая функциональная классификация основывается, прежде всего, на тех способностях спортсмена, которые позволяют ему или ей соревноваться в определенной спортивной дисциплине, а потом уже на медицинских данных. Это означает, что спортсмены, относящиеся к различным группам (например, спортсмен с церебральным параличом и спортсмен, имеющий спинномозговую травму), могут оказаться в одном функциональном классе в такой дисциплине, как плавание вольным стилем на 100 м, так как они имеют одинаковые функциональные возможности. Это делается с той целью, чтобы спортсмен мог соревноваться с другими спортсменами, имеющими равные или похожие функциональные возможности.

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

Для создания равных условий работы тренерам-преподавателям по адаптивной физической культуре, работающим с детьми, относящимися к различным нозологическим группам, а также стимулирования их к повышению качества и эффективности учебно-тренировочного процесса,

необходимо учитывать трудности, с которыми тренеры-преподаватели сталкиваются при обучении детей с отклонениями в развитии. В связи с этим распределение занимающихся на группы или классы должно осуществляться по уровню ограничений или нарушений, которые мешают им овладеть необходимыми в плавании навыками и достигать мастерства.

Типовая программа предполагает, что наполняемость групп в учреждениях, осуществляющих деятельность по адаптивной физической культуре и спорту, определяется по принципу: чем меньше функциональные возможности занимающихся, тем меньше занимающихся должно быть у тренера-преподавателя в группе. Кроме того, численный состав групп занимающихся зависит от индивидуальных (возрастных, половых и других) особенностей их уровня подготовки, вида спорта и ряда других факторов. Решение о наполняемости групп, возрасте занимающихся, форме оплаты труда принимается учреждением по согласованию с вышестоящим органом управления по подчиненности на основе нормативов, рекомендованных в таблице "Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке".

Учреждение организует работу с занимающимися адаптивной физической культурой и спортом в течение всего календарного года. Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией для каждого вида спорта отдельно.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в учреждении, осуществляющем деятельность по АФК и С, являются:

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

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

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

2. Организационно – педагогические условия.

Распределение спортсменов по функциональным классам

Каждая из пяти вышеназванных международных спортивных организаций совместно с Международными спортивными параолимпийскими федерациями (IPSF) установила свои правила для определения классификации спортсменов, которую производят назначенные ими международные классификаторы.

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

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

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

Спортивная классификация незрячих спортсменов универсальна для всех видов спорта, а применение ее для разных соревнований может зависеть от вида спорта. Например, для борьбы дзюдо спортсмены выступают без учета спортивного класса, имеются только особенности судейства для класса В 1, а для плавания и лыжных гонок важно строгое соответствие спортивному классу.

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

Ниже приведен русский перевод критериев медицинской классификации IBSA

Критерии спортивной медицинской классификации международной ассоциации спорта слепых

Спортивные классы	Состояние зрительных функций
-------------------	------------------------------

Класс В 1	Отсутствие светопроекции, или при наличии светопроекции, неспособность определить тень руки на любом расстоянии и в любом направлении
Класс В 2	От способности определить тень руки на любом расстоянии, до остроты зрения ниже 2/60 (0.03), или при концентрическом сужении поля зрения до 5 градусов
Класс В 3	От остроты зрения выше 2/60, но ниже 6/60 (0.03-0.1), и/или при концентрическом сужении поля зрения более 5 градусов, но менее 20 градусов

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

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

Согласно принятым правилам IBSA спортсмены, выступающие в классе В 1, во время соревнований должны иметь светонепроницаемые очки, которые контролируются судьями.

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

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

Распределение спортсменов по классам в плавании

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

Все обозначения классов начинаются с буквы S.

S1 - S10 - спортсмены с физическими поражениями;

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

S14 – спортсмены с нарушением интеллекта.

Обозначение S относится к классам в вольном стиле, спине и баттерфляе.

Обозначение SB относится к классам в брасе. Обозначение SM относится к классам в индивидуальном комбинированном плавании.

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

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

Краткая функциональная классификация спортсменов в плавании:

S1, SB1, SM1 - спортсмены с серьезными проблемами в координации во всех конечностях, или они не используют ноги и туловище, руки и минимально используют плечи. Тетраплегия ниже C 4/5. 40-65 очков.

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

S3, SB2, SM3 - спортсмены с неплохими возможностями рук, но не используют ноги и туловище; они имеют большие возможности по сравнению с предыдущим классом. Возможно отсутствие конечностей. Полная тетраплегия ниже C7. Неполная тетраплегия ниже C 6.91-11очков.

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

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

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

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

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

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

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

S11, SB11, SM11 - отсутствие светопроекции, или при наличии светопроекции, но без способности определить тень руки на любом расстоянии и в любом направлении. Спортсмены класса В1.

S12, SB12, SM12 - от способности определить тень руки на любом расстоянии до остроты зрения ниже 2/60 (0.03), или при концентрическом сужении поля зрения до 5 градусов. Спортсмены класса В2.

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

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

Нормативная часть типовой учебной программы

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

- общеразвивающий (физкультурно-коррекционный) с элементами спорта, который может длиться весь период занятий в учреждении;

Каждому этапу соответствуют следующие задачи и критерии оценки деятельности учреждений АФК и С.

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

Критерии оценки деятельности учреждения, осуществляющего деятельность по АФК и С:

- 1) Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий.
- 2) Динамика индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов и систем, нарушения которых являются причинами инвалидности, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей индивида.
- 3) Динамика индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких) и основных

физических качеств занимающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности).

4) Уровень освоения навыков гигиены, самоконтроля, бытового самообслуживания, общения с окружающими; способности к самостоятельному передвижению.

На этапы общеразвивающего уровня подготовки (физкультурно-коррекционной) принимаются дети с отклонениями в развитии или состоянии здоровья и инвалиды любого возраста, желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом, при наличии у них: у инвалидов - рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации инвалидов; у детей с отклонениями в развитии или состоянии здоровья - направление или разрешение (допуск) лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.

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

Разделы подготовки	Этапы подготовки							
	ОР							
	до 1 года	свыше 1 года						
Возраст (лет)	от 7	от 7						
Кол-во часов в неделю:								
S1-4, S11	6	6						
S5-7, S12-13	6	6						
S8-10, S14, глухие спортсмены	6	6						
Кол-во занятий в неделю:								
S1-4, S11	3	4						
S5-7, S12-13	3	4						
S8-10, S14, глухие спортсмены	3	4						
в т.ч. кол-во занятий на воде								
S1-4, S11	2	3						
S5-7, S12-13	3	3						
S8-10, S 14, глухие спортсмены	3	3						

3. Формы аттестации.

Приемные нормативы для зачисления на базовый этап

Контрольные упражнения	Возраст - от 7 лет	
	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка:		

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

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

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на базовом этапе

Контрольные упражнения	На 1-й год обучения	
	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка:		

S1-S4	<p>1) жим лежа - 20 кг</p> <p>2) имитация техники спортивного способа плавания - оценка</p> <p>3) подтягивание из положения лежа - 5 раз</p> <p>4) отжимание от гимн.скамьи - 10 раз</p> <p>5) оценка гибкости - в баллах</p> <p>6) бег 5 мин - 450 м</p> <p>7) прыжок в длину с места</p>	<p>1) жим лежа - 17,5 кг</p> <p>2) имитация техники спортивного способа плавания - оценка</p> <p>3) подтягивание из положения лежа - 3 раза</p> <p>4) отжимание от гимн.скамьи - 7 раз</p> <p>5) оценка гибкости - в баллах</p> <p>6) бег 5 мин - 450 м</p> <p>7) прыжок в длину с места</p>
S5 - S7, S11	<p>1) жим лежа - 22,5 кг</p> <p>2) подтягивание из положения лежа - 10 раз</p> <p>3) отжимание от гимн.скамьи - 16 раз</p> <p>4) имитация техники спортивного способа плавания - оценка</p> <p>5) оценка гибкости - в баллах</p> <p>6) бег 5 мин - 500 м</p> <p>7) прыжок в длину с места</p>	<p>1) жим лежа - 20 кг</p> <p>2) подтягивание из положения лежа - 8 раз</p> <p>3) отжимание от гимн.скамьи - 12 раз</p> <p>4) имитация техники спортивного способа плавания - оценка</p> <p>5) оценка гибкости - в баллах</p> <p>6) бег 5 мин - 500 м</p> <p>7) прыжок в длину с места</p>
S8 - S10, S12-14, глухие спортсмены	<p>1) жим лежа - 27,5 кг</p> <p>2) подтягивание из положения лежа - 12 раз</p> <p>3) отжимание от гимн.скамьи - 18 раз</p> <p>4) имитация техники спортивного способа плавания - оценка</p> <p>5) оценка гибкости - в баллах</p> <p>6) бег 5 мин - 600 м</p> <p>7) прыжок в длину с места</p>	<p>1) жим лежа - 22,5 кг</p> <p>2) подтягивание из положения лежа - 10 раз</p> <p>3) отжимание от гимн.скамьи - 15 раз</p> <p>4) имитация техники спортивного способа плавания - оценка</p> <p>5) оценка гибкости - в баллах</p> <p>6) бег 5 мин - 600 м</p> <p>7) прыжок в длину с места</p>
Плавательная подготовка:		
S1-S4	1) проплыть дистанцию 25 м вольным стилем без учета	

	времени - оценка техники
S5-S7, S11	1) проплыть дистанцию 25 м вольным стилем без учета времени - оценка техники
S8-S10, S12-14, глухие спортсмены	1) проплыть дистанцию 25 м вольным стилем без учета времени - оценка техники

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

Контрольные упражнения	На 3-й год обучения	
	Мальчики	Девочки
	Общая физическая подготовка:	
S5-S7, S11	1) жим лежа - 25 кг 2) подтягивание из положения лежа - 12 раз 3) отжимание от гимн.скамьи - 20 раз 4) имитация техники спортивного способа плавания - оценка 5) оценка гибкости - в баллах 6) бег 5 мин - 600 м 7) прыжок в длину с	1) жим лежа - 22 кг 2) подтягивание из положения лежа - 10 раз 3) отжимание от гимн.скамьи - 15 раз 4) имитация техники спортивного способа плавания - оценка 5) оценка гибкости - в баллах 6) бег 5 мин - 600 м 7) прыжок в длину с места

	места	
S8-S10, S12-14,	1) жим лежа - 35 кг 2) подтягивание из положения лежа - 14 раз 3) отжимание от гимн.скамьи - 22 раз 4) имитация техники спортивного способа плавания - оценка 5) оценка гибкости - в баллах 6) бег 5 мин - 700 м 7) прыжок в длину с места	1) жим лежа - 27 кг 2) подтягивание из положения лежа - 12 раз 3) отжимание от гимн.скамьи - 17 раз 4) имитация техники спортивного способа плавания - оценка 5) оценка гибкости - в баллах 6) бег 5 мин - 700 м 7) прыжок в длину с места
Плавательная подготовка:		
S1-S4	1) проплыть дистанцию 50 м вольным стилем без учета времени - оценка техники	
S5-S7, S11	1) проплыть дистанцию 50 м вольным стилем без учета времени - оценка техники	
S8-S10, S12 - 14, глухие спортсмены	1) проплыть дистанцию 50 м вольным стилем без учета времени - оценка техники	
Контрольные упражнения	На 3-й год обучения	
	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка:		
S1-S4	1) жим лежа - 25 кг 2) подтягивание из положения лежа - 9 раз 3) отжимание от гимн.скамьи - 14 раз 4) оценка гибкости - в баллах 5) бег 5 мин 6) прыжок в длину с места	1) жим лежа - 22,5 кг 2) подтягивание из положения лежа - 7 раз 3) отжимание от гимн.скамьи - 12 раз 4) оценка гибкости - в баллах 5) бег 5 мин 6) прыжок в длину с места
S5-S7, S11	1) жим лежа - 30 кг 2) подтягивание из положения лежа - 14 раз 3) отжимание от	1) жим лежа - 25 кг 2) подтягивание из положения лежа - 12 раз 3) отжимание от гимн.скамьи

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

Контрольные упражнения	На 3-й год обучения	
	Мальчики	Девочки
Плавательная подготовка:		
S1-S4	1) проплыть вольным стилем в течение 5 мин	
S5-S7, S11	1) проплыть вольным стилем в течение 5 мин	
S8-S10, S12-14, глухие спортсмены	1) проплыть вольным стилем в течение 5 мин	

4. Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов		
		1 год	2 год	3 год
1	Теоретическая подготовка	6	6	6
2	Общая физическая подготовка	114	106	112
3	Специальная физическая	41	45	47

	подготовка			
4	Технико – тактическая подготовка	77	81	73
5	Контрольные нормативы	4	4	4
6	Соревнование	6	6	6
7	Врачебно-педагогический контроль	4	4	4
	Общее количество часов	252	252	252

5. Календарный учебный график для 1 года

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка	1		1		1	1		1	1			к	6
Общая физическая подготовка	13	14	12	11	10	9	9	9	9	16	6	а	114
Специальная физическая подготовка		3	4	6	5	5	6	6	7	5	4	н	41
Технико – тактическая подготовка	10	11	9	9	10	7	9	6	7	5	4	и	77
Контрольные нормативы								4				к	4
Соревнование				2		2			2				6
Врачебно-педагогический контроль	2						2						4
Общее кол-во часов	26	28	26	28	26	24	26	26	26	26	14	улы	252

Календарный учебный график для 2 года

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка	1		1		1	1		1	1			к	6
Общая физическая подготовка	11	14	11	11	9	8	9	9	9	13	6	а	106
Специальная физическая подготовка	2	4	4	6	5	6	6	6	7	5	4	н	45
Технико – тактическая подготовка	10	10	10	9	11	7	9	6	7	8	4	и	81
Контрольные нормативы								4				к	4
Соревнование				2		2			2				6
Врачебно-пед- контроль	2						2						4
Общее кол-во часов	26	28	26	28	26	24	26	26	26	26	14	у лы	252

Календарный учебный график для 3 года

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка	1		1		1	1		1	1			к	6
Общая физическая подготовка	10	13	11	10	9	8	9	8	9	12	6	а	101
Специальная физическая подготовка	3	5	4	6	5	6	6	6	7	5	4	н	47

Технико – тактическая подготовка	10	10	10	10	11	7	9	7	7	9	4	и	84
Контрольные нормативы								4				к	4
Соревнование				2		2			2				6
Врачебно-пед- контроль	2						2						4
Общее кол-во часов	26	28	26	28	26	24	26	26	26	26	14	у лы	252

6. Рабочая программа

6.1 Теоретическая подготовка

В содержании теоретического материала выделено 6 основных тем, которые охватывают минимум знаний необходимых обучающимся.

При проведении теоретических занятий используются аудиторные и вне аудиторные (самостоятельные) занятия которые проводятся по группам или индивидуально. Аудиторные занятия проводятся в форме бесед, рассказа, лекции, сообщения, семинара и другие. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий, после 30 – 40 минут теоретических занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут. Теоретические занятия могут проводиться в комплексе с практическими занятиями в течение 10 – 15 минут в начале практического занятия или в конце.

План по теоретической подготовке

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
	Теоретические занятия	6
1	Развитие с плавания в России и за рубежом	1
2	Правила поведения в бассейне	1
3	Правила, организация и проведения соревнований.	1
4	Гигиена физических упражнений.	1
5	Влияние физических упражнений на организм человека.	1
6	Техника и терминология плавания.	1

Тема 1. Развитие плавания в России и за рубежом (1час)

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Тема 2. Правила поведения в бассейне (1час)

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

Тема 3. Правила, организация и проведения соревнований (1час)

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

Тема 4. Гигиена физических упражнений (1 час)

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека (1 час)

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема 6. Техника и терминология плавания (1 час)

Краткая характеристика техники способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

7. Методическая часть типовой учебной программы

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

Для этапов физкультурно-оздоровительного, начальной подготовки и учебно-тренировочного (до 2 лет обучения) программный материал для практических занятий рекомендуется представлять в форме тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на коррекцию существующих физических отклонений, совершенствование навыков и умений (табл. 1).

Таблица 1

Примерная схема тренировочного задания

Направленность блока тренировочных заданий	Основная педагогическая задача	Порядковый номер тренировочного задания
--	--------------------------------	---

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

1. Организационно-методические указания.

В данном разделе программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки инвалидов-спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе:

- возраст и стаж занятий для достижения успехов в коррекции имеющихся отклонений в развитии или состоянии здоровья, в воспитании личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств;
- возраст и стаж занятий для достижения первых больших спортивных успехов (выполнение норматива КМС, МС);
- краткая характеристика возрастных особенностей физического развития занимающихся;
- основные методические положения многолетней подготовки;
- краткая характеристика особенностей подхода к спортсменам с отклонениями в развитии или состоянии здоровья;
- преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения с учетом благоприятных периодов развития физических качеств у спортсменов;

- минимальный возраст начала занятий плаванием, количество занимающихся в группах, режим учебно-тренировочной работы, нормативные требования по годам обучения.

При построении учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в плавании. Такими ориентирами являются данные о возрасте финалистов Параолимпийских игр, Сурдоолимпийских игр, которые в основном являются стабильной величиной. Кроме того, необходимо учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в плавании. Ни в коем случае не следует форсировать подготовку спортсменов, "натаскивать" их на успешное выступление лишь в одном важнейшем старте. Если из числа здоровых способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки, то спортсмен с отклонениями в развитии или состоянии здоровья требует гораздо больше времени.

При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать известную меру: во-первых установить верхнюю границу, за которой лежит непозволительная форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую нижнюю границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

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

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

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

Примерные благоприятные периоды развития двигательных навыков

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

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

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

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

В начале обучения следует очень осторожно подходить к соревновательным моментам, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут

направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к появлению ошибок, которые исправлять гораздо труднее, чем их предупреждать.

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

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

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

То или иное направление может быть рекомендовано врачом школы по результатам углубленного медицинского обследования ребенка, желающего начать заниматься физической культурой и спортом.

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

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

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

- 1) Коррекция и развитие физических качеств
- 2) коррекция соматического состояния, обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа); коррекция и развитие познавательных процессов (память на двигательные действия)
- 3) коррекция эмоционально волевой сферы.

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

В процессе занятий с детьми с нарушением зрения особое место занимают такие методы обучения, как А) Словесный метод. При описании и повествовании тренер не только сообщает ученикам предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях. Тренер должен умело пользоваться своим голосом, всеми его возможностями. Отдаваемые команды должны быть спокойные, уверенные, твердые. На занятиях широко используются звуковые сигналы. Б) Метод наглядности реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонным и кистевым способами. В) Метод показа, или "контактный" метод - применяют в том случае, если ученик не понял действия со слов тренера или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный. Первый метод означает, что тренер, взяв руки ученика, выполняет движения вместе с ним. При активном методе ученик осязает положение частей тела партнера или тренера при выполнении им какого-либо движения. Г) Метод мышечно-двигательного чувства. Тренер направляет внимание ученика на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий. Д) Метод звуковой демонстрации помогает тренеру акцентировать внимание ученика на сознательно подчеркнутом звуке, характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнения. Е) Метод дистанционного управления предполагает команды тренера ученику с расстояния: "Поверни направо", "Иди вперед" и т.п. Ж) Метод стимулирования двигательной активности. Тренеру необходимо как можно чаще поощрять воспитанников, давать им почувствовать радость движений, помогать им избавляться от чувства страха пространства и т.п.

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

- 1) Индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от первичного дефекта зрения и вторичных отклонений в развитии.
- 2) Системность воздействия с обеспечением определенного индивидуального подбора упражнений и последовательности их применения.

3)Регулярность.

4)Длительность применения и упорное повторение.

5)Нарастание физической нагрузки в течение учебного года.

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

7)Умеренность воздействия.

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

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

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

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

- коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.)
- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах, профилактика или разработка контрактур;
- нормализация тонуса мышц;
- улучшение мышечно-суставного чувства;
- формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;
- развитие зрительно-моторной координации;
- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;
- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- общая релаксация тела и отдельных конечностей.

8. Методические материалы

1. Типовая программа по плаванию (для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии) УТВЕРЖДЕНА Экспертным советом по утверждению учебных программ физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой направленности и по адаптивной физической культуре Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, протокол N 1 от 28.11.2002
2. Письмо Росспорта от 21.03.2008 № ЮА-02-07/912, согласовано с Министерством образования и науки РФ (письмо от 6.03.2008 № ИК-343/06) «Об учреждениях адаптивной ФКиС» (дополнение к методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ в РФ от 12.12.2006г. № СК-02-10/3685)
3. Сборник «Паралимпийский спорт: нормативно-правовое и методическое регулирование» авт.-сост. А.В.Царик, под общ.ред. П.А.Рожкова. – М.: Советский спорт, 2010. - 2010. – 1272с.
4. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие.-М.: Советский спорт, 2000.- 240 с.
5. Теория и организация адаптивной физической культуры: Т11 Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2002.-448 с.
6. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой («Физкультура и спорт» 2000г.)
7. Макаренко Л.П. Юный пловец («Физкультура и спорт» 1983г.)
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера (изд. «Астрель» 2003г.)
9. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде («Физкультура и спорт» 1986г.)
10. Андрианов, Александр Инновационные технологии в плавании / Александр Андрианов. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. - 128 с.
11. Булах, И.М. Научите меня плавать / И.М. Булах. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 150 с.
12. Булгакова, Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 990 с.
12. Вангулов, Алексей Всерьез о курьезах большого спорта / Алексей Вангулов. - М.: Советский спорт, 2013. - 136 с.
13. Капотов, П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. - М.: Воениздат, 2018. - 498 с.
14. Кардамонова, Н. Н. Плавание: лечение и спорт / Н.Н. Кардамонова. - М.: Феникс, 2001. - 320 с.
15. Каунсилмен, Д.Е. Спортивное плавание / Д.Е. Каунсилмен. - М.: ЁЁ Медиа, 1982. - 963 с.
16. Коновалов, Е. Человек в воде / Е. Коновалов. - М.: Западно-сибирское книжное издательство, 1979. - 144 с.
17. Кравцов, А. Методика срочного контроля и коррекции техники плавания

- в соревновательных и тренировочных упражнениях / А. Кравцов. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 636 с.
18. Лафлин, Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Т. Лафлин. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. - 803с.
19. Лафлин, Терри Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому / Терри Лафлин. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2004. - 232 с.
20. Методика использования индивидуальных дыхательных тренажеров комплексного воздействия в подготовке высококвалифицированных пловцов. - М.: Дивизион, 2011. - 168 с.