Муниципальное Бюджетное Учреждение

Физкультурно-оздоровительный комплекс «Победа» г. Богородск

ПРИНЯТО
на заседании тренерского
совета протокол № 1
от 29.08.2022 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «ФОК «Победа»
_____
Пушкарев С.В.
«31» августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

по виду спорта
«Плавание для лиц с ОВЗ»

Срок реализации 3 года

Возраст детей 7 -18 лет

Автор-составитель
Тренер-преподаватель
Опарин Владимир Сергеевич

г. Богородск Нижегородская область

2022 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка 3

II. Учебный план 8

III. Содержание учебного плана 9

3.1. Теоретическая подготовка 9

3.2. Общая физическая подготовка (ОФП) 10

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП) 12

3.4. Техническая подготовка 21

3.5. Тактическая подготовка 30

IV. Календарный учебный график 32

V. Формы аттестации 34

VI. Оценочные материалы 35

VII. Методические материалы 40

VIII. Условия реализации программы 42

IX. Список литературы 43

X. Приложения 45

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по плаванию для лиц с ОВЗ, в разделе адаптивной физической культуры (далее программа) составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта России № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», ФЗ № 329 от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте».

Актуальность программы обусловлена тем фактом, что плавание рассматривается как эффективное средство тренировки кардио–респираторной системы, закаливания, нормализации биоэлектрической активности мышц, ферментативной активности крови, показателей нейрогуморальной регуляции, повышения потребления кислорода, нормализации деятельности центральной нервной системы и т.д.

При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны, на него воздействуют физические упражнения, с другой – водная среда.

Плавание для детей с ограниченными возможностями здоровья – это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптациив социуме.

Занятия с такими детьми отличаются специфичностью проведения тренировок:

- нагрузки даются в меньшем количестве и меньшей трудности;
- все упражнения должны быть целесообразно подобраны с

учетом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма и степени физической подготовленности детей;

- усилена техника безопасности;
- повышенный контроль за обучающимися.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной и по содержанию отличается от примерных и типовых программ тем, что на этапе приема детей формируются общеразвивающие группы, где дети занимаются общеразвивающими упражнениями, а так же оздоровительными и корригирующими упражнениями в условиях плавательного бассейна.

Отличительная особенность данной 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. Массирующие 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.

Адресат программы

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, от 7 до 18 лет.

Цель программы: обеспечение возможностей для развития физических качеств и способностей, совершенствования функциональных возможностей организма детей с ограниченными возможностями здоровья; создание условий для социальной адаптации обучающихся, самореализации и самоутверждения их в социуме посредством занятий плаванием.

Программа последовательно решает основные **ЗАДАЧИ:**

Обучающие:

1. Приобретение определенных знаний в области физической культуры и спорта;

2. Овладение основами техники плавания;

3. Приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

Развивающие:

1. Формирование навыков сотрудничества в тренировочном процессе;

2. Развитие потребности в самостоятельности, ответственности, активности при выполнении установок тренера–преподавателя на учебно–тренировочных занятиях;

3. Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры.

4. Развитие способности самостоятельного передвижения и ориентирования впространстве, навыков бытового самообслуживания;

5. Развитие в подвижности в суставах, коррекция порочных установок ОДА;

6. Улучшение общего состояния организма и уровня функциональных возможностей ребенка.

Воспитательные:

1. Развитие инициативности, самостоятельности, волевых качеств;

2. Способствовать развитию желания ребенка к самопознанию и самоопределению;

3. Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям спортом.

Объем и срок освоения программы

Объём программы- 3 года, количество часов в первый год – 252, 2 - 252, 3 - 252. Всего за **3** года **756** часов.

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы). возможен переход на дистанционную форму обучения в соответствии с Положением о дистанционном обучении в МБУ ФОК «Победа».

Форма организации учебно-тренировочного процесса - групповое занятие.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

Режим образовательного процесса

Этапы подготовки	Год обучения	Режим тренировочной работы с группами	Наполняемость в учебных группах (чел.)
Общеразвивающий	1 год обучения	6 часов	15-30
	2 год обучения	6 часов	15-30
	3 год обучения	6 часов	15-30

Результатом образовательной деятельности детей по программе являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие учащихся:

- освоение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными способами плавательных умений и навыков: держаться на воде, передвигаться в воде, нырять за мелкими предметами;

- понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении простых физических упражнений;

- применение самостоятельно комплекса подготовительных упражнений на суше перед плаванием;

- знание техники безопасности и умение применять знания в процессе нахождения, как в бассейне, так и в открытых водоемах;

- осознание важности правил личной гигиены и следование этим правилам

- овладение начальными навыками адаптации в динамично меняющейся среде.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Виды подготовки	1 год			2 год			3 год			Итог
	практика	Промежуточная аттестация		практика	Промежуточная аттестация		практика	Промежуточная аттестация		
		практ	собес		практ	собес		практ	собес	
Теоретическая подготовка	9			7			5			21
Общая физическая подготовка (ОФП)	132			124			112			368
Специальная физическая подготовка (СФП)	29			33			35			97
Технико-тактическая подготовка	66			72			82			220
Соревнования	8			8			10			26
Контрольные испытания (практика/теория)	4	3	1	4	3	1	4	3	1	24
Всего часов	248	3	1	248	3	1	248	3	1	756

Разработанный и выверенный таким образом учебный план подготовки обучающихся является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующая ступень - составление плана-графика на годичный цикл подготовки баскетболистов с расчетом на 42 недели занятий.

III. Содержание учебного плана

3.1 Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На общеразвивающем этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в бассейне и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы сформировать у детей желание добиться поставленных результатов.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий контроль и промежуточная аттестация. Формы оценки: собеседование.

План теоретической подготовки

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.
	Теоретические занятия	**9**	**7**	**5**
1	Развитие плавания в России и за рубежом	1	1	
2	Правила поведения в бассейне	2	1	1
3	Правила, организация и проведения соревнований.	1	1	1
4	Гигиена физических упражнений.	1	1	1
5	Влияние физических упражнений на организм человека.	2	2	1
6	Техника и терминология плавания.	2	1	1

Тема 1. Развитие плавания в России и за рубежом

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

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

Тема 3. Правила, организация и проведения соревнований

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

Тема 4. Гигиена физических упражнений

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

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

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

3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1). **Строевые упражнения.** Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу; ходьба перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприсяде, в полном приседе, по прямой; подскоки на одной ноге, на двух, на месте, в движении. Понятие о строе, шеренге, колонне, интервале, дистанции,

направляющем, замыкающем. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2). **Общеразвивающие упражнения без предметов.** Имитация на суше движения, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и па спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, на пример для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах. Упражнения выполняются как на суше так и в условиях спортивного зала.

3). **Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с гимнастическими палками, с облегченными гантелями, скакалками –

наклоны, повороты, приседания, поднимание, опускание, скручивания. Упражнения с различными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами и ловлей мяча.

4). **Гимнастические упражнения.** Упражнения на равновесия, полушпагаты, упражнения на гибкость, перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись, мост из положения лежа на спине, стойка на лопатках и другие;

5). **Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры в воде, учебные прыжки:, «Пятнашки», «Эстафета с транспортировкой» и другие.

6). **Спортивные игры.** Флорбол, волейбол, мини-футбол, водное поло.

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Выполнение упражнений: знакомящих с сопротивлением воды и способом передвижения по дну; на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде; помогающих овладеть выдохом в воду; всплывание и лежание на воде; скольжение по поверхности, движения рук и ног; для освоения техники дыхания; для совершенствования координации движений при определенном способе плавания.

Основные средства СФП и СТП: упражнения на совершенствование техники плавания, плавание в лопатках. Развитие гибкости и подвижности в суставах Разучивание плавательных движений способов кроль на груди и на спине. Подвижные игры на воде связанные с умением передвигаться в воде и

погружаться под воду. Совершенствование координации движения, силы, быстроты и выносливости. Выполнение упражнений: знакомство с сопротивлением воды и способом передвижения по дну; на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде; помогающих овладеть выдохом в воду.

Развитие гибкости.

Уровень гибкости зависит от подвижности в суставах, определяемой эластичностью мышц, сухожилий и связок. Отменная подвижность в суставах позволяет обучающемуся овладеть эффективной техникой и делать в воде качественные и экономные движения. Для плавания кролем на груди и кролем на спине в особенности нужна отменная подвижность в плечевых и голеностопных суставах, а для плавания брассом – отменная подвижность в коленных, тазобедренных и голеностопных. *На суше* основными средствами повышения специальной гибкости обучающихся являются упражнения с наибольшей амплитудой движений. Это круговые движения конечностями с равномерно увеличивающейся амплитудой, пружинящие движения с увеличением. Примерные упражнения гимнастики: разные маховые движения с постепенным увеличением амплитуды. Упражнения для развития специальной гибкости включаются в разминку и в комплекс специальной гимнастики. *В воде* специальная гибкость развивается и поддерживается плаванием различными методами с упором на выполнении определенных частей движений с наибольшей амплитудой.

Подготовительные упражнения для освоения с водой

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- расслабление мышц опорно-двигательного аппарата;

- формирование комплекса рефлексов (вестибулярных, слуховых, зрительных, тактильных и дыхательных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;

- освоение рабочей позы, чувства опоры о воду и дыхания в воде – как подготовка к изучению техники плавания;

- устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет обучающемуся ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия и горизонтального положения тела.

Элементарные гребковые движения руками и ногами («Полоскание белья», «Лодочка», «Пишем восьмерки» и др.), вырабатывают чувство воды: умение опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых занятиях, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. После того как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например, «Поплавок», «Медуза») отпадает, и они больше не включаются в занятия.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп:

- упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды;
- погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде;

- всплывания и лежания на воде;
- выдохи в воду;
- скольжения.

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды

Задачи:

• быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;

• ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;

• формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

Упражнения:

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
5. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
7. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
8. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.

9. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.

10. То же вперед спиной.

11. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.

12. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.

13. «Пишем восьмерки». Стоя па дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

14. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.

15. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки.

16. То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду;
- ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения:

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыть лицо.

2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.

3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.

4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.

5. То же, держась за бортик бассейна.

6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.

7. Подныривания под разграничительную дорожку (доску) при передвижении по дну бассейна.

8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.

9. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти шапочку, брошенную на дно бассейна.

Всплывания и лежания на воде

Задачи:

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

Упражнения:

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.

2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.

3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотном группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до пяти, всплыть на поверхность.

4.«Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.

5.«Звездочка». Из положения «поплавок» разнести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).

6.«Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.

7.Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.

8.«Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.

9.В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.

10.«Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

Выдохи в воду

Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

Упражнения:

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть па пен лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду – выдох.
4. То же, опустив лицо в воду.
5. То же, погрузившись в воду с головой.

6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.

7. Упражнение в парах - «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.

8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).

9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.

10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево и направо.

Скольжения

Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- умение вытягиваться вперед в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхания.

Упражнения:

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.

2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.

3. То же, поменяв положение рук.

4. То же, руки вдоль туловища.

5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.

6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.

7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.

8. То же, поменяв положение рук.

9. То же, руки вытянуты вперед.

10. Скольжение с круговыми вращениями тела - «винт».

11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.

12.То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.

13.То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону

14.Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.

15.То же на левом боку.

Учебные прыжки в воду

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;
- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Упражнения:

1.Сидя на бортике и уперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.

2.Сидя на бортике и уперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.

3.Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

4.В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.

5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами, (начала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверху.

6.Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

7.То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

3.4 Техническая подготовка

Представленные упражнения являются основным учебным материалом. Изучение техники способов плавания проводится в следующей последовательности.

Техника изучается раздельно в следующем порядке:

1) положение тела,

2) дыхание,

3) движения ногами,

4) движения руками,

5) общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1)ознакомление с движением на суше - проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

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

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

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

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

1)движения ногами с дыханием;

2)движения руками с дыханием;

3)движения ногами и руками с дыханием;

4)плавание в полной координации.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- Поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);

- Проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

- Чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях, в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

• разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;

• умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

• формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями обучающегося.

Способы плавания

Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук:

а) прямые руки впереди;

б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища;

в) обе руки вдоль туловища;

г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

11.И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

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

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

14. И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности поды, и положении начала гребка; подбородок на воде, смотрен, прями перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой).

15. То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

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

17. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска.

18. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).

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

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра.

2. Присоединение движений руками кролем на груди.

3. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шести ударной координации движений).

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

Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами:

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

2. И.п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Упражнения для изучения движений руками

7. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).

8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

11. То же, при помощи попеременных движений руками.

12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.

15. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

Упражнения для изучения общего согласования движений

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

2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

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

Упражнения для изучения техники брасса

Упражнения для изучения движений ногами:

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

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

3. И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

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

5. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользить как можно дольше.

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

7. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

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

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

3. То же, но в сочетании с дыханием.

4. Скольжения с гребковыми движениями руками.

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

Упражнения для изучения общего согласования движений

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

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

3. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

4. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.

5. То же, с вдохом в конце гребка.

Техника старта

Упражнения для изучения техники стартов

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

Стартовый прыжок с тумбочки

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

2. То же из исходного положения для старта.

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

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

5. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

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

7. Стартовый прыжок с акцептом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Старт из воды

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

1. Сидя на скамейке вдоль нее, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды, выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

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

3. То же, пронося руки вперед над водой.

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

5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Техника поворотов при плавании различными стилями

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди:

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

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

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

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

5.То же, с отталкиванием ногами от стенки.

6.То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Упражнения для изучения поворота "маятником" в брассе

1.И.п. - стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую йогу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.

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

3.То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.

4.То же, с подплыванием к бортику бассейна.

5.То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

3.5. Тактическая подготовка

Тактическая подготовленность обучающихся определяется **индивидуальными особенностями обучающегося** и направленностью занятий с ним, а также уровнем знаний, умений и навыков, обеспечивающих рациональное использование всех видов подготовки для достижения цели, поставленной в соревновании.

По динамике скорости проплывания отрезков дистанции относительно средней скорости можно выделить следующие основные тактические варианты проплывания соревновательных дистанций *без учета действий соперников*:

- относительно быстрое начало дистанции;
- относительно равномерное проплывание дистанции;
- относительно медленное начало дистанции.

Все три варианта могут быть использованы спортсменами с целью показать высший результат. Вариант *относительно быстрого начала* характерен для обучающихся, обладающих большими скоростными возможностями. Вариант с *относительно равномерным проплыванием* и вариант с *относительно медленным началом* дистанции характерны для обучающихся, обладающих большей выносливостью.

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Особенность общеразвивающего этапа - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, состояния и диагноза. Рсновная суть сводится к рациональному распределению программного материала по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Примерный календарный учебный график распределения программного материала в годичном цикле для общеразвивающих групп 1 года (ч)

Виды подготовки	**Кол-во часов**	**Сентябрь**	**Октябрь**	**Ноябрь**	Декабрь	***Каникулы***	**Январь**	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	***Каникулы***
Теоретическая	9	1	1	1	1	каникулы			2	1	1	1		каникулы
ОФП	132	13	12	14	13		12	11	13	12	10	12	10	
СФП	29	3	3	3	3		2	3	3	3	3	3		
Тактико-техническая	66	9	6	6	7		6	6	6	6	6	6	2	
Соревнования	8		2		2							2	2	
Контрольные нормативы	8		2					2		4				
ВСЕГО:	**252**	**26**	**26**	**24**	**26**	**20**		**22**	**24**	**26**	**20**	**24**	**14**	

Примерный календарный учебный график распределения программного материала в годичном цикле для общеразвивающих групп 2 года (ч)

Виды Подготовки	**Кол-во часов**	**Сентябрь**	**Октябрь**	**Ноябрь**	Декабрь	***Каникулы***	**Январь**	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	***Каникулы***
Теоретическая	7	1	1	1	1	каникулы			1	1	1			каникулы
ОФП	124	12	12	13	11		11	11	13	12	8	12	9	
СФП	33	4	3	4	3		2	3	4	3	4	3		
Тактико-техническая	72	9	6	8	7		7	6	8	6	7	7	1	
	8		2		2							2	2	
Контрольные нормативы	8		2					2		4				
ВСЕГО:	**252**	**26**	**26**	**26**	**24**	**20**		**22**	**26**	**26**	**20**	**24**	**12**	

Примерный календарный учебный график распределения программного материала в годичном цикле для общеразвивающих групп 3 года (ч)

Виды Подготовки	**Кол-во часов**	**Сентябрь**	**Октябрь**	**Ноябрь**	Декабрь	***Каникулы***	**Январь**	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	***Каникулы***
Теоретическая	5	1	1		1	каникулы			1		1			каникулы
ОФП	112	12	12	11	10		10	9	10	10	8	11	9	
СФП	35	4	3	4	3		3	3	4	4	4	3		
Тактико-техническая	82	9	8	9	8		7	8	9	8	7	8	1	
Игровая	10			2	2				2			2	2	
Контрольные нормативы	8		2					2		4				
Судейская практика	2													
ВСЕГО:	**252**	**26**	**26**	**26**	**24**	**20**		**22**	**26**	**26**	**20**	**24**	**12**	

V. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления образовательным процессом.

Объективная информация о состоянии учащихся в ходе образовательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии учащихся после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в образовательную деятельность. В его программу входят оценки:

•объема и эффективность в игровых ситуациях;

•объема нагрузок и качества выполнения заданий.

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

VI. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для оценки уровня освоения программы используют комплексы контрольных упражнений (ОФП и СФП), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, собственно силовых, выносливости, координации). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности и СФП по годам обучения.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены:

- тестовыми заданиями по оценке уровня ОФП и СФП в форме контрольно-переводных нормативов;

- тестовыми вопросами, по оценке уровня освоения теоретических знаний.

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

Примерные показатели двигательной подготовленности (Контрольные нормативы) содержат подбор упражнений по годам обучения, выполнение которых позволяет определить степень усвоения занимающимися учебного материала, уровень физического развития и подготовленности занимающихся по программе «Плавание».

Нормативы общей и специальной физической подготовки для перехода на следующий год обучения

1-й год обучения:

Контрольные упражнения	Норматив	
Общая физическая подготовка	Мальчики	Девочки
Челночный бег 3*10м; с	14.0- 15,0	14.5- 15,5
Бросок набивного мяча 1кг; м	2.0 – 4,0	1,5- 3,5
Наклон вперед, стоя на возвышении	0	0
Выкрут прямых рук вперёд-назад	+	+
СФП		
Плавание всеми способами:		

а) 25 м с помощью одних ног (кроль на спине, кроль на груди) б) 25 м в полной координации (кроль на груди, кроль на спине)	б/у в б/у в	б/у в б/у в
Проплыть дистанцию 25м	Проплыть всю дистанцию технически правильно без учета времени.	
Участие в соревнованиях (согласно календарного плана)	1	

2-й год обучения:

Контрольные упражнения	Норматив	
Общая физическая подготовка	Юноши	Девушки
Челночный бег 3*10м; с	13,0 - 14,5	14.0 - 15,0
Бросок набивного мяча 1кг; м	3,5 - 4,5	3,0 4,3
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперёд-назад	+	+
СФП		
Плавание всеми способами: а) 25 м с помощью одних ног (кроль на груди, кроль на спине, брасс) б) 50 м в полной координации (кроль на груди, кроль на спине)	б/у в б/у в	б/у в б/у в
Проплыть дистанцию 50м	Проплыть всю дистанцию технически правильно без учета времени.	
Участие в соревнованиях (согласно календарного плана)	2	

3-й год обучения:

Контрольные упражнения	Норматив	
Общая физическая подготовка	юноши	девушки
Челночный бег 3*10м; с	12,7 -13,9	13.0 - 13,5
Бросок набивного мяча 1кг; м	4,5 - 5,5	4,5-5,5
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперёд-назад	+	+
СФП		
Плавание всеми способами: а) 25 м с помощью одних ног(кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй)	б/у в	б/у в

б) 25 м в полной координации(кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй)	б/у в	б/у в
Проплыть дистанцию 100м	Проплыть всю дистанцию технически правильно без учета времени.	
Участие в соревнованиях (согласно календарного плана)	2	

При проведении тестирования **по физической подготовке** (ОФП и СФП) следует обратить внимание на соблюдение требований к проведению КПН и создания условий для выполнения упражнений.

1) **«Челночный бег» 3 по 10 м**. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. Техника выполнения испытания. По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела, затем преодолевает последний отрезок финишируя. Результат фиксируется до 0,1 секунды.

2) **Бросок набивного мяча весом 1 кг** производится из-за головы (см) двумя руками одновременно. Измерение скоростно-силовых способностей обучающийся выполняет упражнение 2 раза. (Во время

упражнения колени остаются выпрямленными). Обучающийся совершает два броска, фиксируется лучший результат.

3) **Наклон из положения стоя**. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей тренеру определить выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания по команде тренера участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».

4) Выкрут прямых рук вперед-назад. Исходное положение основная стойка ноги на ширине плеч с гимнастической палкой в руках. Испытуемый выполняет вращение прямых рук, вперёд и назад постепенно сужая, хват гимнастической палки. Упражнение прекращается если обучающийся начинает сгибать руки во время вращения вперёд или назад. Фиксируется расстояние между кистями рук.

5). Плавание всеми способами:

- с помощью одних ног.

Обучающийся выполняет упражнение с плавательной доской в руках, проплывая 25 (50) метров.

- в полной координации.

Обучающийся проплывает 25 (50) метров в полной координации (руки + ноги, + дыхание).

Вопросы по теоретической подготовке:

№	Вопросы	Ответы
1	Что такое комплексное плавание?	Комплекс включает 4 способа плавания: 1. баттерфляй 2. на спине 3. брасс 4. вольный стиль
2	Длина Олимпийского бассейна?	50 метров.
3	Какие физические качества помогает развивать плавание?	Гибкость, силу, быстроту, выносливость, ловкость, скорость.
4	В чём основное различие техники плавания кроля на груди и кроля на спине?	1. положения тела 2. положение тела и работа ног 3. положение тела и работа рук
5	Самая длинная Олимпийская дистанция в бассейне?	1500м вольный стиль.
6	Правила поведения в бассейне?	Нельзя бегать в чаше бассейна, прыгать в воду без разрешения тренера, толкать друг друга, громко кричать и поднимать ложную тревогу.
7	Назовите Олимпийских чемпионов по плаванию.	Назвать 3-5 соотечественников и 2-3 зарубежных Олимпийских чемпиона.
8	Техника выполнения старта с тумбочки?	Длинный свисток-встать на стартовую тумбочку, по команде стартёра "на старт" -принять стартовое положение, по сигналу стартёра – выполнить старт.
9	Плавание Олимпийский вид спорта или нет?	Олимпийский
10	Какие есть разряды и звания по плаванию?	Юношеские: 3,2,1; спортивные разряды: 3,2, 1;кмс,мс,мсмк.
11	В каких бассейнах проводятся соревнования по плаванию?	25м , 50м.
12	Какой самый быстрый способ плавания?	Вольный стиль.
13	Где проводятся соревнования по плаванию?	В бассейнах и на открытой воде.

VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическое обеспечение программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора вида деятельности, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей.

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации и группового обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в группах АФК, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровнего обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки, физического развития и имеющегося диагноза. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разно уровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных мероприятиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, поощрять творчество и

взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время занятий плаванием вырастает в несколько раз, по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях плаванием несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничноесочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно преодолённые трудности.

VIII. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое обеспечение.

Занятия в общеразвивающих группах по плаванию проводятся в большом бассейне 25м. и малом бассейне, а также в спортивном зале. Для проведения занятий по плаванию имеется **следующее оборудование и инвентарь.**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Доска для плавания	штук	30
2	Ласты	пар	37
3	Ласты для бассейна (укороченные)	пар	30
4	Дорожка разделительная для бассейна 25м	штук	5
5	Ручной неэлектрический водный пылесос	штук	1
6	Секундомер для бассейна тренировочный	штук	1
7	Стартовая тумба «Чемпион»	штук	6
8	Ручка стартовой тумбы с креплением	штук	6
9	Секундомер электронный	штук	6
10	Секундомер электронный ПТК спорт 4-х стрелочный	штук	1
11	Экспандер плечевой 5 резинок	штук	15
12	Скамья	штук	10
13	Лопатки для плавания	пар	10
14	«Колобашки»	штук	10
15	Трубка для плавания	штук	10
16	Полулопатки	пар	5
17	Нарукавники	пар	6
18	Шапочки для плавания	штук	10
19	Свисток	штук	6

Используется кинозал для проведения теоретических занятий (видеоматериал на электронных носителях, книги, фотографии, ноутбук) и спортивный зал, для проведения практических занятий с перечнем оборудования: мячи волейбольные, мини-футбольные, фитбольные, медицинбол, ворота гандбольные, флорбольные, борцовский ковер, фишки, эспандеры, жгуты, палочки эстафетные, кубики, координационная лестница, набивные мячи, рулетка.

IX. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Авдиенко В.Б., Солопов И.Н.: Искусство тренировки пловца. Книга тренера/ Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. Издательство: "ИТРК",М.2019.- 320 с.

2. Бегидова Т.П. «Теория и организация адаптивной физической культуры». М.: Юрайт, 2019 г. – 192 с.

3. Булгакова Н.Ж. и др.: Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования/ Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с.

4. Булгакова Н.Ж. «Теория и методика обучения предмету физическая культура. Водные виды спорта». Учебное пособие. М.: Спорт, 2019 г. – 304 с.

5. Брайан Маккензи: Сила. Скорость. Выносливость /Белошеева О.Г., Издательство Попури , 2018. – 413 с.

6. Брукс Майкл: Подготовка юных пловцов/ под ред. Игоря Марченко, М., 2018. -242 с.

7. Евсеева Е.П..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. — М.: Советский спорт, 2020. - 448 с.

8. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие.-М.: Советский спорт, 2017.- 240 с.

9. Качанов Л.Н., Шапекова Н., Марчибаева У. «ЛФК и массаж.» Учебник. М.: Фолиант. 2018 г. – 272 с.

10. Литош Н.Л. «Адаптивная физическая культура для детей с нарушением в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение». М.: Юрайт. 2020 г. – 170 с.

11. Ростомашвили Л.Н. «Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными)нарушениями развития». М.: Спорт, 2020 г. – 164 с.

12. Якимов А.М., Ревзон А.С. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта/ А.М.Якимов, А.С. Ревзон, М. Издательство "Sport", 2018.- 110 с.

Литература для учащихся:

1. Андрюшкин В. 25 упражнений на суше для пловцов. Издательство М., 2020. – 57 с.

2. Лихобабин Алексей: Как легко дышать в плавании/Лихобабин А. Издательство «Ridero», 2022.- 80 с.

3. Могилевская С.А.: Восемь Голубых дорожек/ Моглиевская С.А., Издательство «Энас-книга», 2022.- 192 с.

Список литературы для родителей:

1. Мельник Е.В., Сивицкий В.Г., Боровская Н.И.: 99 вопросов спортивному психологу/Е.В. Мельник, В.Г. Сивицкий, Н.И. Боровская, М.Издательство "Sport", 2020.-192 с.

2. Майкл Фелпс., пер.Марченко И.Ю. Майкл Фелпс под поверхностью. Издательство «Swimbook»,М.,2016.- 256 с.

Интернет-ресурсы:

http://www.sports.ru

www.minsport.gov.ru

https://www.sports.ru/swimming/

https://swim-nn.ru/

https://www.litres.ru/s-u-mahov/plavanie/chitat-onlayn/

X. ПРИЛОЖЕНИЯ

Игры на воде, рекомендуемые для занятий по общефизической подготовке и специальной физической подготовке

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

«Кто выше?»

Играющие, стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие - поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

Методические указания. Руководитель игры должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

«Полоскание белья»

Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоская белье.

Методические указания. Руководитель игры обязательно Дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

«Переправа»

Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала

«переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал».

Методические указания. Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками - одновременно или поочередно.

По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

«Лодочки»

Играющие стоят в шеренге лицом к берегу - это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три - вот на место встали мы» играющие спешат занять места у «причала».

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

«Карусель»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 - круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите - карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

Методические указания. В игре одновременно могут участвовать две или три «карусели».

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде

«Кто быстрее спрячется под водой?»

Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают - так, чтобы голова скрылась под водой.

Вариант игры - «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

«Хоровод»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

Методические указания. После того как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

«Морской бой»

Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

Методические указания. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

«Жучок-паучок»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий - «жучок-паучок». По сигналу руководителя играющие движутся по кругу, произнося нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай - прячьтесь все под воду!» С последними словами все приседают, погружаясь в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком».

Методические указания. При выполнении погружений в воду с головой следует напомнить играющим о том, что в воде надо открыть глаза,

чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой не вытирать лицо руками.

Игры с всплыванием и лежанием на воде

«Винт»

Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т. д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

*Методические указани*я. При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

«Авария»

По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды - это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин) - «пока не подоспеет помощь».

Методические указания. До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

«Слушай сигнал!»

Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каждое их них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

Вариант 2. Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

Методические указания. Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.

«Пятнашки с поплавком»

Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков И дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

Игры с выдохами в воду

«У кого больше пузырей?»

По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

«Ваньки-встаньки»

Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

Методические указания. Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде.

«Фонтанчики»

Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой - «Вдох» или продолжительной

«Вы-ы-ы-дох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

Вариант 2. Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т. е. чьи «фонтанчики» бьют лучше.

Методические указания. Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

Игры со скольжением и плаванием

«Кто дальше проскользит?»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

«Стрела»

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед - как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой - под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех.

Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

«Торпеды»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем - сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние.

Методические указания. Скольжение выполняется только в сторону мелководья. «Ромашка»

Вариант 1. Играющие образуют круг, взявшись за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая Себя на плаву гребковыми движениями рук около туловища. Выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

Вариант 2. Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 1 5-30 с играющие меняются местами.

Игры с прыжками в воду

«Не отставай!»

Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение.

Методические указания. Игру можно проводить с неумеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

«Эстафета»

Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

Методические указания. Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

«Кто дальше проскользит?»

Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна или сливной желоб. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде ведущего они низко

наклоняются головой и руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

Методические указания. В неглубоком водоеме спад в воду могут выполнять все участники одновременно, в глубоком - поочередно.

«Все вместе»

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они одновременно выполняют соскок вниз ногами, спад в воду из положения согнувшись, прыжок с поворотом, спиной вперед или какой-либо другой прыжок. Методические указания. Для повышения интереса к игре участников можно разделить на две равные по силам команды.

«Каскад»

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют соскок, прыжок вниз ногами или какой-либо другой прыжок.

Методические указания. Перед каждым прыжком ведущему необходимо внимательно проверять правильность принятия исходного положения.

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 (B1, B2 и B3);

S14 – спортсмены с нарушением интеллекта.

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

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 С 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 С6/7. 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 С7. Неполная тетраплегия ниже С 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 С8. Неполная тетраплегия ниже С7. 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 Т1-Т8. 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.241-265очков.

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.266-285очков.

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

S12, SB12, SM12 - от способности определить тень руки на любом расстоянии до остроты зрения ниже 2/60 (0.03), или при концентрическом сужении поля зрения до 5 градусов. Спортсмены класса B2.

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 B3.

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