

Юго-Восточное управление министерства образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя
общеобразовательная школа №1 города Нефтегорска муниципального района Нефтегорский Самарской
области

Принято на заседании
тренерско-преподавательского совета
ДЮСШ ГБОУ СОШ №1 г. Нефтегорска
Протокол №2 от 14.06.2022 г.

Утверждено
приказом директора
№ 271-ОД от 15.06.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности по плаванию
«Адаптивное плавание»
Возраст воспитанников: 8-12 лет
Срок реализации: 1 год**

Составители:
Щербакова Ирина Юрьевна
тренер-преподаватель

г. Нефтегорск, 2022 год

Пояснительная записка.

Адаптивная общеразвивающая программа по плаванию для детей с ОВЗ (с нарушением опорно-двигательного аппарата) разработана в соответствии с Федеральным Законом 273-ФЗ «Об образовании в РФ», с Концепцией развития дополнительного образования детей (Распор. Прав-ва РФ от 04.09.2014 г. №1726-р), с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; с Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации №196 от 09.11.2018г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; с письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», с методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к 3 письму МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 29.03.2016 № ВК-641/09); уставом и локальными актами ГБОУ СОШ №1 г. Нефтегорска».

Актуальность программы.

Одной из главных причин, затрудняющих формирование двигательных умений и навыков у детей, имеющих ограниченные возможности здоровья, являются нарушения моторики, накладывающие отрицательный отпечаток на их физическое, но часто и на психическое здоровье.

Коррекция двигательных нарушений средствами лечебного плавания является обязательным и важным направлением оздоровительно-коррекционной работы,

поскольку процесс физического воспитания оказывает значительное влияние на развитие личностных качеств аномального ребенка и в известной мере - на становление его познавательной деятельности.

Лечебное плавание, как вид адаптивной физической культуры предназначен для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья.

Плавание — мощный эмоционально положительный фактор, который позволяет решать важные для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата задачи. Плавание способствует коррекции нарушения осанки в разгрузочном положении позвоночника; предупреждению плоскостопия, снятию мышечного тонуса, оказывает закаливающее действие, облегчает адаптацию к водной среде.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Преимущества плавания:

- 1.Тренировка сердечно-сосудистой системы;
- 2.Эффективное формирование опорно-двигательной функции рук и ног ребёнка;
- 3.Появление чувства ритмичности и согласованности движений;
- 4.Улучшение чувства равновесия;
- 5.“Правильная” температура воды позволяет снять болезненное напряжение в мышцах и суставах;
- 6.Улучшение кровообращения в сосудах и тканях организма.

Цель программы заключается в сочетании коррекции функциональных отклонений в опорно-двигательном аппарате с формированием у детей необходимых навыков в водной среде, потребности в регулярном применении водных оздоровительных процедур, как одного из компонентов здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих *задач*:

Оздоровительные:

- создать благоприятные физиологические условия для нормального роста тел позвонков и восстановление правильного положения тела через разгрузку позвоночника в водной среде;
- укрепить мышечный корсет, т. е. развить силовую выносливость мышц спины и брюшного пресса;
- воспитать и укрепить навыки правильной осанки и мышечно-двигательных представлений о ней;

Образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формировать знания и умения по освоению водного пространства
- формировать знания о способах плавания.

Воспитательные:

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно-волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье
- формирование стойких гигиенических навыков.

Коррекционные :

- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах;
- нормализация психоэмоциональной сферы.

Средства, используемые при реализации программы:

1. Физические упражнения в воде.
2. Корректирующие упражнения в воде.
3. Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр.

Формы обучения: очная.

Форма организации занятия: групповая.

Способы организации детей на занятии – фронтальный, поточный.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов в неделю – 4 часа (2 занятия в бассейне, 1 занятие в спортивном зале). Общее количество часов в год - 144 часа. Занятия проводятся в группах по 8-10 человек в возрасте 8-12 лет. Прием производится по письменному заявлению одного из родителей (законного представителя) ребенка. В обязательном порядке к заявлению прилагается письменное заключение врача-педиатра по основному заболеванию о прямых показаниях к занятиям адаптивной физической культурой (плаванием).

Направленность программы «Адаптивное плавание»: физкультурно-оздоровительная.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия плаванием с детьми с ОВЗ представляют собой не просто комплекс движений, помогающих исправлению осанки, постановке правильного дыхания, формированию движений и умения управлять своим телом, но и, в первую очередь, направлены на компенсацию ограничений в здоровье через двигательную составляющую физкультурно-спортивной деятельности.

Коррекционная работа базируется на целенаправленном развитии у детей с ОВЗ и инвалидностью восприятия движений в водной среде.

Педагогические технологии, используемые в тренировочном процессе:

- здоровьесберегающие технологии
- игровые технологии ;
- технология дифференцированного обучения ;
- технологии личностно-ориентированного образования .

Планируемые результаты освоения программы:

Программа ориентирует на создание мотивации, способствующей формированию навыков здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью. Программа является основой в формировании и укреплении растущего детского скелета и мышечного корсета, укрепления всего организма, предотвращения изменений в развитии основных функций опорно-двигательного аппарата, а также коррекция уже полученных изменений у детского организма.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия в плавании, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- овладеют навыком передвижения в воде;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.
- уметь характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;-

- иметь представление о показателях своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- иметь возможность повысить свой уровень развития физических и психических качеств.

Для определения уровня освоения данной программы используется ряд контрольных мероприятий:

Входной контроль осуществляется в начале освоения программы в форме собеседования, анкетирования. Так же производится ориентировочное диагностирование для определения классификации двигательных нарушений по степени тяжести.

Программа предполагает реализацию процессов индивидуального сопровождения детей, основывающихся на данных индивидуального рейтинга.

Способы проверки достижения результатов осуществляется с помощью следующих методов контроля: тестов, определяющих уровень развития и динамику двигательных качеств в течении определенного времени, методов наблюдения за деятельностью, методов устного опроса для определения уровня теоретических знаний, диагностики развития личности обучающегося.

Текущий контроль осуществляется в процессе занятий и включает следующие формы: педагогическое наблюдение и активности обучающихся на занятиях.

Промежуточный контроль проводится в середине и конце учебного года в форме мониторинга: проверка выполнения отдельных упражнений, выполнение установленных заданий, для отслеживания результативности используется дневники достижений обучающихся, карты оценки результатов.

Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что **по форме организации образовательного процесса она является модульной.**

Учебный план адаптивной программы

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Ознакомление с водой»	37	1	36
2	«Способы плавания»	69	3	66
3	«Правильная осанка»	38	4	34

	ИТОГО	144	8	136
--	--------------	------------	----------	------------

Модуль «Ознакомление с водой»

Задачи:

1. Ознакомиться и освоиться со свойствами воды
2. Содействовать укреплению здорового иммунитета посредством закаливания организма;
3. Воспитание нравственных и волевых качеств;

№	Содержание	Количество часов
	Теория	1
1	Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.	1
	Практика	36
	<i>Плавательная подготовка</i>	
1	Ознакомление со свойствами воды	4
2	Игры и игровые упражнения по ознакомлению со свойствами воды	2
3	Обучение погружению и всплытию	6
4	Игры и игровые упражнения, обучающие погружению и всплытию	2
5	Обучение выработки навыка лежания на воде	4
6	Игры и игровые упражнения способствующие выработке навыка лежания на воде	2
7	Обучение навыкам скольжения на воде	6
8	Игры и игровые упражнения способствующие выработке навыка скольжения	2
9	Обучение дыханию	6
10	Игры и игровые упражнения обучающие дыханию, с сохранением правильной осанки	2
Всего:		37

Содержание модуля.

Теоретическая подготовка.

Техника безопасности при занятиях в бассейне. Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

Плавательная подготовка.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений: подготовительные упражнения для освоения с водой; игры и развлечения в воде.

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

Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания.

Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.); передвижение с изменением направлений ("змейка", "хоровод" и т. д.).

Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслаблено. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.

Погружения в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и "взрывного" выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжения с вращением.

Скольжение на боку. Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Примерный комплекс упражнений для освоения с водой

1. Присев, голова на поверхности, лежа на груди, руками держась за поручень.

Выполнять вдох через рот, выдох через рот и нос, погрузив голову в воду (глубокий вдох и полный ускоренный выдох), 8-10 раз.

2. Присев, стоя спиной к бортику, оттолкнуться и проскользить на груди, вытянув руки вперед, лицо опущено в воду, ноги вместе (скольжение выполняется как можно

дальше, плечи и таз нужно удерживать в одной плоскости, для профилактики вращения), 4-6 раз.

3. Скольжение на спине, руки вытянуты вперед, живот держать ближе к поверхности, смотреть вверх (скользить до полной остановки), 4-6 раз.

4. Присев, руки – вперед, толкнуться от стенки и работать ногами кролем с задержкой дыхания.

Можно выполнять это упражнение с доской, 3-4 раза.

5. То же самое, в положении лежа на спине, 3-4 раза.

6. Лежа на груди, руки вытянуты вперед, ноги работают брассом. (Удерживать горизонтальное положение, толчок ногами ускоренный), 4-6 раз.

7. Лежа на спине, то же что и в предыдущем упражнении. (Колени из воды не высовывать, пятки подводить как можно ближе к ягодицам, таз не опускать), 4-6 раз.

8. Выполнение вдоха и выдоха, лежа на груди, 5 раз.

Игры и игровые упражнения для ознакомления со свойствами воды

Рыбки резвятся

Описание: По сигналу педагога «Рыбки резвятся» дети подпрыгивают на двух ногах.

По сигналу «Рыбки отдыхают» приседают в воде так, чтобы вода касалась плеч.

Можно разрешать прыжки на двух ногах с последующим падением в воду.

Правила: Внимательно слушать педагога, выполнять движения по сигналу. Нельзя толкать друг друга.

Методические указания. Детей можно поставить в круг или предложить встать свободно вокруг педагога.

Поймай воду

Описание. Играющие дети стоят на месте в одной шеренге или в кругу. По команде «Поймай воду!» они опускают руки в воду, соединяют под водой кисти рук так, чтобы образовалась «ложечка» и, зачерпнув воду, поднимают пригоршни над поверхностью.

Педагог проверяет, кто больше набрал воды, у кого она вытекает из рук и т. д.

Методические указания. Во время игры обязательно напоминать детям, что «поймать воду» можно только ладонями с плотно сжатыми пальцами.

Волны на море

Описание. Дети стоят свободно, ноги на ширине плеч, руки опущены в воду, пальцы соединены вместе. По сигналу педагога они выполняют движения обеими руками вправо—влево. Руки нужно держать под самой водой, чтобы «волны» были больше; движения выполняются напряженными руками.

Можно проводить эту игру, разделив участников на две команды, которые по сигналу ведущего, стоя в шеренгах на расстоянии 2 м. лицом друг к другу, соревнуются, у кого «волны» больше.

Методические указания. Для одновременности выполнения упражнения дети вслух могут проговаривать: «У-ух, у-ух».

Полоскание белья

Описание. Играющие дети становятся лицом к ведущему занятию, 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 «полоща» белье.

Методические указания. Педагог обязательно дает играющим задание: каждый вид движения выполнять сначала расслабленными (как «веревка»), затем напряженными, как «палка») руками. Это позволяет детям почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

Дополнительно приведем достаточно известные игры без описания: *Медуза, Звездочка, Окунали, Бег взапуски.*

Игровые упражнения

Рак

Дети передвигаются в приседе, спиной вперед с различным положением рук (на коленях, поясе, руки в стороны, согнутые в локтях). При выполнении упражнения вода касается подбородка.

Цапли

Глубина воды по колено. Ходьба по дну с высоким подниманием колена, руки на поясе.

Лодочка с веслами

Ходьба, помогая себе гребковыми движениями рук.

Крокодилы

Принять упор присев, ноги вытянуть назад параллельно поверхности воды, чтобы они всплыли, затем выполнить передвижение по дну на руках.

Краб

Дети передвигаются по полу в приседе правым (левым) боком с различным положением рук (на коленях, согнутые руки в стороны, руки к плечам и т. д.).

Игры с погружением в воду

Морской бой

Описание. Две шеренги играющих детей становятся лицом друг к другу на расстоянии метра. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой друг друга.

Методические указания. Педагог следит, чтобы дети не поворачивались спиной к брызгам, не закрывали глаза, не сближались и не касались друг друга руками.

Караси и щука

Описание. Дети (караси) перемещаются по ванне бассейна в разных направлениях, помогая себе руками. Щука (ее роль первое время исполняет преподаватель) стоит в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети убегают к бортику и погружаются в воду до подбородка, а кто может — с головой.

Методические указания. Педагог следит, чтобы дети не убежали к бортику раньше сигнала, не толкали друг друга.

Удочка

Описание. Дети образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук, поворачиваются лицом к центру. В центре находится педагог. В руках у него веревка, к концу которой привязан надувной шарик или мяч. Педагог вращает веревку так, чтобы предмет двигался по окружности на высоте 10—30 см над водой. Дети быстро приседают, погружаясь под воду с головой в момент, когда предмет приближается, чтобы избежать его прикосновения.

Правила: Нельзя прятаться раньше, чем приблизится предмет.

Методические указания: Вначале следует вращать веревку с предметом несколько выше голов детей. Когда дети научатся смело погружаться в воду, высоту можно уменьшить.

Игры со скольжением и плаванием

Поезд в туннель

Описание. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив друг другу руки на плечи, изображая поезд. Колонна движется шагом. Преподаватель держит обруч — туннель. Чтобы проехать через туннель, ребята, изображающие поезд, поочередно выполняют скольжение на груди. Затем возвращаются в конец колонны. Игра продолжается.

Правила. Не толкать друг друга, не торопить. Встречное движение запрещено.

Методические указания. Педагог следит, чтобы дети не задерживали друг друга под водой.

Пятнашки с поплавок

Описание. Выбирается водящий («пятнашка»). Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу, «пятнашка» старается догнать и дотронуться до кого-нибудь из играющих дошкольников. Спасаясь от него, дети должны принять положение «поплавок». Если водящий дотронется до играющего раньше, чем он принял положение «поплавок», тот считается пойманным.

Правила. Нельзя толкать детей, принявших положение «поплавок».

Методические указания. Можно предложить детям вариант игры «Пятнашки со стрелой», в котором они вместо положения «по плавок» выполняют скольжение — «стрела».

Караси и карпы

Описание. Педагог делит детей на две равные группы (караси и карпы). Команды выстраиваются в шеренги у противоположных сторон бассейна лицом к центру. По сигналу дети начинают двигаться навстречу друг другу. Когда расстояние между шеренгами станет примерно 2—3 метра, преподаватель громко дает одну из команд «Караси!» или «Карпы!». Игроки названной команды должны быстро уплыть на свое место, а игроки другой команды ловят их.

Правила. Дети, ловящие уплывающих, не должны толкать, топить их. Необходимо внимательно слушать сигналы педагога.

Методические указания. Детям можно дать задание плыть на груди или на спине.

Обязательно следить за поведением детей и выполнением ими правил игры.

Пловцы

Описание. Дети выстраиваются у бортика бассейна. По сигналу дети быстро плывут на противоположную сторону бассейна. Обрато возвращаются, плывя другим способом.

Правила. Выполнять задание нужно по сигналу, не наталкиваться на товарищей, доплывать до бортика.

Методические указания. Перед проведением игры целесообразно напомнить о разных способах плавания и даже попросить 1—2 детей показать их, чтобы все во время игры правильно их выполняли. Игру можно провести в виде эстафеты или на правильность выполнения способа плавания.

Игры с выдохом в воду

Качели

Описание. Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду. Каждый играющий делает по 3—4 выдоха в воду.

Правила: Нельзя опускать руки, задерживать своего товарища.

Методические указания: Играющие пары располагаются боком к преподавателю.

Игры с сохранением правильной осанки

Тише едешь — дальше будешь

Описание. Все участники игры выстраиваются у бортика в одну шеренгу и принимают правильную осанку. По команде педагога «Шаг вперед!», «Два шага назад!», «Присесть!», «Кругом!» дети выполняют указанные команды, сохраняя правильную осанку, и продвигаются к противоположному бортику. Выигрывает тот, кто первым достигнет финиша.

Правила: Участник, не сохраняющий осанку, не продвигается вперед или получает замечание.

Методические указания: Перед началом игры повторите правила красивой осанки.

Корректирующие упражнения

1. И. п. — стоя на глубине — вода до плеч, руки впереди ладонями наружу. Описать круг руками назад, прогнуться — вдох, вернуться в и. п. — выдох. 3-5 раз (рис. 1).

2. И. п. — лежа на воде на спине, держаться руками за бортик, руки за головой, между стопами зажать резиновый круг (мяч). Утопить круг (или другой предмет) ногами, удерживать в этом положении несколько секунд. 3-4 раза (рис. 2).

3. И. п. — стоя спиной к бортику на глубине — вода до плеч, держаться за него разведенными в стороны руками. Сделать шаг вперед одной ногой, не отпуская рук (можно скользить руками по поручню), расправить плечи, прогнуться, вернуться в и. п. Повторить 3-4 раза каждой ногой (рис. 3).

4. И. п. — стоя на дне, (вода достигает шеи), руки в стороны, ладони вперед. Соединить ладони, равномерно преодолевая сопротивление воды, развернуть кисти тыльной поверхностью, развести руки с полной амплитудой до положения в сторону — назад. Количество повторов — 4-6 раз.

И. п. — стоя спиной к поручню, руки в стороны, хват за поручень. Шаг вперед, прогнуться, выпрямиться. Количество повторов — 4-6 для каждой ноги.

Комплекс упражнений с опорой у бортика

1. И.п. вертикальное, в воде по пояс, руки согнуты в локтях опора на край бортика, ноги у бортика подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз.

2. И.п. то же прыжки на месте держась руками за край бассейна. 10-15 раз.

3. И.п. то же отвести правую ногу назад -прогнуться, вернуться в исходное положение. Повторить на каждую ногу 10 раз.

4. И. п. правым боком к бортику, правая рука на бортике, выполнить мах в сторону левой ногой, левая рука на поясе, поменять положение тела, то же самое для правой ноги повторить 10 раз

5. И. п. правым боком к бортику, правая рука на бортике, выполнить мах вперёд левой ногой, левая рука на поясе, поменять положение тела, то же самое с правой ноги повторить 10 раз.

6. И. п. вертикальное. Ребёнок стоит спиной к бортику бассейна спина прямая, руки вытянуты в сторону лежат на бортике Поднять обе ноги, прижать к животу вернуться в и. п. (удержать 10-20 сек.). Повторить 6-8 раз.
7. И. п. вертикальное. Ребёнок стоит спиной к бортику бассейна, спина прямая, руки лежат на бортике. Поднять обе ноги, прижать к животу, повернуть согнутые ноги влево затем вправо (удержать 10-20 с). Повторить 6-8 раз в каждую сторону.
8. И. п. вертикальное, ребёнок стоит спиной к бортику бассейна спина прямая, руки лежат на бортике. Поднять прямые ноги, удерживать 20-30 с.
9. И. п. то же. Поднять прямые ноги и выполнить упражнение «ножницы» повторить 5-6 раз
10. И. п. горизонтальное руки на бортике ноги прямые находятся на поверхности воды. Попеременные махи ногами

Модуль «Способы плавания»

Задачи

1. Обучить способам плавания - кроль на груди и спине, брасс.
2. Содействовать укреплению и правильному развитию опорно-двигательного аппарата у обучающихся, посредством разгрузки позвоночника в водной среде;
3. Воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе.

№	Содержание	Количество часов
	Теория	3
1	Способы плавания	1
2	Влияние физических упражнений на организм человека.	2
	Практика	66
	<i>Занятия в воде</i>	
1	Обучение движениям ногами способом кроль в сочетании с дыханием	6

2	Обучение гребковым упражнениям руками способом кроль на груди в сочетании с дыханием	6
3	Обучение техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием.	6
4	Обучение движениям ногами способом кроль на спине	4
5	Обучение гребковым упражнениям руками способом кроль на спине в сочетании с дыханием	4
6	Обучение техники плавания кролем на спине, согласование работы ног и рук с дыханием.	6
7	Обучение движениям ногами способом брасс с дыханием	6
8	Обучение гребковым упражнениям руками способом брасс в сочетании с дыханием	6
9	Обучение техники плавания брасс, согласование работы ног и рук с дыханием.	6
10	Корригирующие плавательные упражнения	14
11	Прыжки и ныряния	2
Всего:		69

Содержание модуля.

Теоретическая подготовка.

Характеристика плавания, как вид спорта. Основы техники спортивного плавания и методики тренировки. Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Влияние физических упражнений на организм человека. Строение и функции организма. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях спортом. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям.

Практическая подготовка.

Основы техники плавания кролем на груди.

Положение тела.

При плавании кролем на груди тело пловца свободно лежит на поверхности воды в горизонтальном положении, лицо опущено в воду. Для вдоха пловец поворачивает голову в сторону.

Движения ног.

Свободно выпрямленные ноги поочередно и без напряжения совершают движения снизу вверх и сверху вниз. При движении снизу вверх ноги выпрямлены, при движении сверху вниз слегка сгибаются в колене; носки повернуты несколько внутрь к осевой линии тела. Ширина размаха ног составляет около 35 см. При правильной работе ног на поверхности воды показываются только пятки, движения ног оставляют на поверхности воды равномерный пенистый след.

Движения рук.

Основную движущую силу при плавании кролем создают руки. Рассмотрим движение одной руки из исходного положения - рука вытянута вперед. Из этого положения рука свободно опускается вниз, слегка сгибается в локте, производит гребок (кисть проходит параллельно туловищу на уровне его середины). К середине гребка движение руки постепенно ускоряется, гребок заканчивается у бедра при полном выпрямлении руки. Во время гребка пальцы рук соединены и немного согнуты (в положении "лодочки" или "чашечки"), чтобы кисть лучше захватывала воду. Закончив гребок, руку мягко вынимают из воды. При этом локоть показывается из воды раньше, чем кисть. Затем руку быстро проносят вперед по воздуху; мышцы рук в это время расслаблены. Против одноименного плеча вытянутая вперед рука погружается в воду. Сперва в воду входит кисть с направленными вперед пальцами, затем предплечье и плечо. Рука свободно вытягивается вперед. Снова начинается гребок.

Точно так же работает и другая рука. Руки поочередно то гребут, то проносятся по воздуху. В тот момент, когда гребущая рука подходит к вертикальному положению, другая рука начинает погружаться в воду после проноса. Таким образом, при плавании кролем на груди руки пловца большую часть времени находятся под водой. Они как бы догоняют друг друга, так как по окончании гребка руки проносятся по воздуху в исходное положение быстрее, чем совершается гребок другой рукой. Этим обеспечивается так называемый наплыв в плавании, увеличивается поступательное движение пловца вперед.

Согласование движений рук и ног.

Ноги при плавании способом кроль на груди работают чаще, чем руки. За один гребок (одним гребком считается выполнение подводного движения и правой и левой рукой, т.е. если гребок начался, когда левая рука была впереди, а правая заканчивала движение назад, то гребок закончится, когда левая рука опять вернется вперед) ноги успевают сделать 6 ударов.

Дыхание.

Для вдоха при плавании кролем на груди голову поворачивают в сторону так, чтобы рот оказался на поверхности воды. Поворачивать голову можно в любую сторону (но желательно на каждый третий гребок). Когда левая (правая) рука занимает при гребке вертикальное положение, голова поворачивается влево (вправо) настолько, чтобы рот оказался над водой. Вдох совершается через рот. Затем голова возвращается в

исходное положение, начинается выдох в воду. Он должен быть полным, равномерным, производиться через нос и рот одновременно и продолжаться до того момента, когда рука вновь подойдет к вертикальному положению, а голова повернется на вдох.

Основы техники плавания кролем на спине.

Положение тела.

Тело пловца лежит на спине в горизонтальном положении. Голова свободно опущена (но не закинута назад) в воду, лицо обращено кверху, уши опущены в воду, на поверхности только лицо.

Движения ног.

Движения ног очень близки движениям ног при плавании кролем на груди. Пловец совершает непрерывные движения ногами сверху вниз и снизу вверх, слегка сгибая их в коленях. На поверхности воды при правильной работе ног показываются только кончики пальцев, повернутых вовнутрь, и остается равномерный пенный след.

Движения рук.

В исходном положении рука вытянута за головой. В начале гребка руку отводят в сторону-вниз. Гребок выполняется согнутой рукой и продолжается до бедра, где рука выпрямляется. После этого руку вынимают из воды, через верх проносят по воздуху и опускают в воду в начальное положение. В то время как одна рука совершает гребок, другая находится в воздухе и проносится в исходное положение.

Согласование движений рук и ног.

Ноги при плавании кролем на спине работают чаще, чем руки (как и в кроле на груди). На два гребка руками приходится несколько движений ногами.

Дыхание.

Дыхание производится над водой и согласуется с движениями рук. Вдох делается в начале гребка одной рукой, скажем, правой. При поднимании ее над водой начинается выдох, который продолжается до следующего гребка этой же рукой. Вдох, как правило, производится ртом, выдох совершается через нос и рот одновременно.

Основы техники плавания брассом.

Положение тела.

Пловец лежит на поверхности воды на груди с вытянутыми руками и ногами, ладони обращены вниз, лицо опущено в воду до бровей. Во время плавания тело брассиста изменяет угол атаки от 0 до 15 градусов, что связано с небольшим подниманием плеч и головы при выполнении вдоха. Чем незначительнее и плавнее будет изменяться угол атаки, тем меньше будет встречное сопротивление воды. Брассист должен избегать излишнего прогиба в пояснице при вдохе и во время толчка ногами.

Движения руками

обеспечивают пловцу продвижение вперед и поддержание головы и плеч у поверхности воды для выполнения вдоха. Цикл движений руками состоит из гребка и выведения рук вперед – подготовки к гребку. Гребок руками начинается из положения скольжения с вытянутыми руками и ногами с разведения рук в стороны-вниз и опоры кистями о воду. Затем, сгибая руки в локтях, активно включают в гребок предплечья. Во время гребка пловец опирается о воду ладонями и предплечьями. В конце гребка локти приближаются к туловищу, а кисти – к подбородку. Выведение рук кпереди начинается сразу после гребка. Заканчивая гребок, руки сгибаются в локтях и одновременно выводятся вперед, кисти приближаются друг к другу, ладони обращены вниз.

Движения ногами

обеспечивают продвижение пловца вперед, способствуют сохранению равновесия тела в горизонтальном положении. Движения ногами состоят (условно) из трех фаз: подтягивание ног к тазу, разведение стоп, подготовка к толчку и собственно толчок. При подтягивании ноги с небольшим напряжением мышц сгибаются в коленных и тазобедренных суставах. Колени опускаются несколько вниз и разводятся в стороны примерно на ширину плеч. Стопы, двигаясь у поверхности воды, пассивно располагаются носками по линии движения. В исходном положении для толчка стопы разворачиваются носками в стороны и берутся на себя (тыльное сгибание), а голени принимают почти перпендикулярное по отношению к поверхности воды положение. Выполняя толчок, пловец разводит стопы в стороны, сильно отталкиваясь от воды бедрами, голеньями и внутренними поверхностями стоп. Ноги постепенно двигаются по направлению друг к другу и выпрямляются в коленях. Толчок начинается с разгибания ног сначала в тазобедренных, затем в коленных и голеностопных суставах. Такая последовательность включения в движение позволяет пловцу развивать наибольшую силу тяги и выполнить подтягивание и толчок ногами единым слитным движением. После толчка ногами продолжается инерционное скольжение вперед с одновременным выпрямлением, соединением и подниманием ног к поверхности воды.

Согласование движений рук и ног

И.п.: скольжение. Руки начинают гребок, в конце которого ноги сгибаются в коленных и тазобедренных суставах, подготавливаясь к толчку. Закончив гребок, руки возвращаются в и.п., а ноги из исходного положения для толчка выполняют мощный хлыстообразный толчок. В результате – скольжение пловца вперед с вытянутыми руками и ногами. Вдох осуществляется в начале гребка руками; выдох начинается с толчком ногами и продолжается до следующего вдоха.

Дыхание. В течение цикла движений брассом пловец делает один вдох и один выдох. Быстрый вдох и медленный выдох выполняются через рот, причем вдох – в начале гребка руками. После вдоха лицо опускается в воду так, чтобы линия воды доходила до уровня роста волос.

Корригирующие плавательные упражнения

Цель упражнения	Вид упражнения	Методические указания
Самовытяжение, разгрузка и коррекция позвоночника	Скольжение на груди, скольжение на спине.	Для выполнения правильного скольжения необходимо сильно оттолкнуться от бортика бассейна, выпрямляя ноги и оттянув носки, вытянуть руки и скользить до полной остановки.
Развитие дыхательной мускулатуры и укрепление мышц спины, плечевого пояса, грудных мышц.	Скольжение на груди, плавание брассом в сочетании с дыханием.	Вдох в начале гребка. Заканчивая гребок, выдох в воду. Вдох быстрый, выдох медленный, глаза открыты.
Укрепление мышц стопы, голени, разгибателей и приводящих мышц бедра.	Плавание брассом на спине.	Медленное подтягивание и разведение ног. Быстрое разгибание и сведение ног, отталкивая воду внутренними поверхностями голени и стоп.
Коррекция искривления позвоночника.	Скольжение на груди, плавание брассом с асимметричным положением рук.	Руки держать в положении коррекции (вытянутыми вперед).
Укрепление мышц брюшного пресса и нижних конечностей.	Скольжение на спине, ноги брасс – руки вдоль туловища.	Руку противоположную искривлению поднимают вверх.
Разгибание грудного отдела позвоночника, укрепление мышц брюшного пресса, нижних конечностей, улучшение легочной вентиляции и кровообращения.	Скольжение на спине, ноги брасс	Вдох после толчка ногами. По показаниям. Руки в коррекции, таз не опускать
Овладение навыками движений рук и ног при плавании брассом, коррекция позвоночника.	Скольжение на груди – выполнить гребок руками брассом, затем толчок ногами брассом – скольжение.	Выполнять с задержкой на вдохе, в пояснице не прогибаться.
Овладение навыками сочетания движений рук и ног при плавании брассом на спине. Увеличение подвижности грудной клетки.	Скольжение на спине, руки вдоль туловища. Гребок брассом руками – скольжение, толчок – брасс ногами – скольжение.	Вдох начинать в момент выноса рук из воды и заканчивать, когда руки проходят линию плечевых суставов, выдох – в конце гребка.
Коррекция искривления позвоночника. Развитие мышц туловища. Улучшение кровообращения и легочной вентиляции. Увеличение подвижности грудной клетки.	Плавание брассом в полной координации.	В начале гребка руками – вдох, в середине и в конце гребка – выдох. Сгибание ног начинается с разведением рук в стороны.
Коррекция искривления позвоночника, развитие мышечного корсета, дыхательной мускулатуры.	Скольжение на груди с доской в вытянутых руках, плавание на ногах кролем.	При выполнении движений ноги должны быть выпрямлены и не напряжены, работают в основном бедра, а стопы выполняют захлестывающие движения. Выполнять в быстром темпе с небольшой амплитудой, повернув стопы внутрь. По мере усвоения упражнения амплитуду увеличивать. Дыхание не задерживать. Проплывание начинать с нескольких метров. Метраж увеличивать постепенно.

То же и разгрузка позвоночника, улучшение дыхательной мускулатуры	То же без доски.	Руки все время вытянуты вперед.
Коррекция искривления позвоночника. Развитие дыхательной мускулатуры, развитие мышц нижних конечностей.	Скольжение на груди. В руке со стороны вогнутости искривления – доска, другая рука прижата к туловищу, ладонь на воде. Ноги работают кролем.	На выдох голову поворачивать в сторону прижатой руки.
Коррекция искривления. Разгибание грудного отдела позвоночника.	Скольжение на спине с доской в вытянутых вверх руках, ноги работают кролем.	Плечевой пояс и таз не опускать.
Разгрузка, коррекция позвоночника. Развитие мышц туловища, увеличение легочной вентиляции, улучшение кровообращения	Скольжение на спине, руки в коррекции, ноги кроль.	Рука вогнутой стороны грудного искривления вытянута вверх, рука выпуклой стороны прижата, ладонь кверху. Следить за коррекцией.

Примерный комплекс плавательных упражнений при грудном сколиозе

1. И. п. — присеву бортика. Выполнять длинные выдохи в воду.
2. Скольжение на груди в позе коррекции.
3. И. п. — лежа на груди, руки вытянуты вперед. Ноги и рука со стороны вогнутости работают кролем. Другую руку можно держать на доске.
4. И. п. — лежа на груди, руки в корригирующей позе. Работа ногами кролем на задержке дыхания.
5. То же, но работая ногами брассом с дыханием.
6. Плавание брассом с удлиненной паузой скольжения.
7. То же, но брассом на спине.
8. И. п. — лежа на груди, в ногах зажат круг. Плавание при помощи движений руками брассом с дыханием.
9. Плавание на боку лежа на стороне выпуклости искривления.
10. И. п. — лежа на спине, руки в корригирующем положении. Работать ногами кролем.

Модуль «Правильная осанка»

Задачи:

1. Сформировать и укрепить навыки правильной осанки и мышечно-двигательных представлений о ней.
2. Преодолеть слабости отдельных мышечных групп посредством и укрепления.
3. Воспитать привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями

№	Содержание	Количество часов
	Теория	4
1	Характеристика правильной осанки	1
2	Техника безопасности при выполнении физических упражнений на суше.	1
3	Режим дня, гигиена тела при двигательной деятельности, правильное дыхание.	2
	Практика	34
1	Комплекс общеразвивающих упражнений	4
2	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки	6
3	Упражнения, направленные на формирование стереотипа правильного дыхания	4
4	Упражнения на формирование мышечного корсета	8
5	Упражнения на самовытяжение позвоночника	6
6	Корригирующие упражнения для исправления осанки при кифозе и лордозе	6
Всего:		38

Содержание модуля.

Теоретическая подготовка.

Характеристика правильной осанки. Виды нарушений осанки человека. Техника безопасности при выполнении физических упражнений на суше. Режим дня, гигиена тела при двигательной деятельности, правильное дыхание.

Практическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения

В комплекс общеразвивающих упражнений на суше включаются те, которые способствуют укреплению мышечного корсета: наклоны, приседания, упражнения с партнером и др.

Такие комплексы можно заканчивать упражнениями, напоминающими движения облегченного способа плавания кролем или на спине. К ним относят упражнение «мельница», имитация гребковых движений руками при плавании кролем и на спине, имитация плавательных движений ногами, сидя на возвышении и т. п.

Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Формирование осанки — одна из основных задач, стоящих перед специалистами. Как двигательный навык, осанка формируется по механизму образования временных связей, приводящих путем длительных и частых повторений к образованию условных рефлексов, обеспечивающих удержание тела в движении и покое.

Ребенку необходимо создать целостное представление о рациональной осанке. Для этого используется ряд приемов. Обратим внимание на следующие:

— называйте упражнение, вызывающее образное представление: «Елочка», «Оловянный солдатик» и т. п.

— показ упражнения должен быть безукоризненным;

Примерные упражнения для формирования навыка осанки

Упражнения у гимнастической, стенки

1. Принять правильную осанку у стены или гимнастической стенки перед зеркалом, проговорить правильность принятой позы: затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены. Удерживать с напряжением на счет 4-6.
2. Принять правильную осанку, отойти от стенки на один-два шага, сохраняя принятое положение с напряжением всех мышц.
3. Принять правильную осанку у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку с напряжением всех мышц.
4. Принять правильную осанку у стенки, сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса и туловища. Принять правильную осанку с напряжением мышц.
6. Принять правильную осанку у стенки, приподняться на носках, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды. Вернуться в исходное положение.
7. И. п. — лежа на спине в правильном положении (голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к полу): приподнять голову и плечи, проверить правильное положение тела, вернуться в и. п.
8. Прижать поясницу к полу. Встать, принять правильную осанку, сохраняя в пояснице то же положение напряжения, что и в положении лежа.

Упражнения в ходьбе

1. Принять правильную осанку в и. п. стоя. Ходьба с остановками, поворотами, изменением положения рук и сохранением правильной осанки.
2. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки.
3. Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (веревку, гимнастическую скамейку). Чередовать с остановками для проверки правильной осанки перед зеркалом или партнером.
 - 4. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных движений — в полуприседе, с высоким подниманием бедра (чередование движений через каждые 4-8 шагов).

Упражнения, направленные на формирование стереотипа правильного дыхания

Процесс формирования правильной осанки на занятиях плаванием требует особого внимания к освоению навыка рационального дыхания. Поэтому большое значение придается группе дыхательных упражнений, которые необходимо включать в любой комплекс лечебно-оздоровительного плавания независимо от формы деформации, чередуя их со специальными упражнениями комплекса.

Известно, что дыхательные упражнения направлены на:

- укрепление дыхательной мускулатуры;
- увеличение подвижности грудной клетки;
- увеличение жизненной емкости легких.

Различают статические и динамические дыхательные упражнения. *Статические* упражнения выполняются с изменением ритма и глубины дыхания, с изменением пауз между вдохом и выдохом. Примером служат упражнения с произнесением звуков и звукосочетаний, с удлиненным выдохом и др. *К динамическим* упражнениям относят различные сочетания дыхательных движений с движениями различных частей тела.

Для *укрепления дыхательной мускулатуры* детям предлагаются разнообразные упражнения с удлиненным выдохом, упражнения с легким сопротивлением при вдохе и выдохе, выдох в воду через трубочку, надувание шаров и камер, чередование плавного и толчкообразного вдоха и выдоха.

Для усиления *подвижности грудной клетки* дыхательные упражнения сопровождаются поднятием рук вверх при вдохе и опусканием при выдохе. Следует обратить внимание на полноценность выдоха (для его усиления применяются упражнения с произношением звуков «а», «о», «у», «з», «ж», «ш»).

Для *увеличения жизненной емкости легких* применяется глубокое медленное дыхание с максимальной амплитудой дыхательных движений и удлинённым форсированным выдохом.

Наиболее эффективными дыхательными упражнениями являются те, которые имитируют при вдохе «вдыхание запаха цветка», при выдохе «сдувание одуванчика», при вдохе «надуй шар», при выдохе «лопнул шар» и др.

Дыхательные упражнения выполняются индивидуально в различном темпе, в зависимости от развития и состояния дыхательной мускулатуры ребенка. Все дыхательные упражнения руководитель по плаванию сопровождает указаниями о том, где и как надо делать вдох и выдох. Все упражнения начинают с предварительного вдоха: «Вдох! ... Начали!». В дальнейшем этот навык закрепляется, и ребенку не нужно будет напоминать о предварительном вдохе.

Примерный комплекс дыхательных упражнений

«Ветер»

Неизвестно, где живет.

Налетит — деревья гнет.

Засвистит — по речке дрожь.

Озорник, а не уймешь.

И. п. — о. с., мышцы расслаблены

1 фаза — медленный вдох, выпячивая живот и раздвигая ребра грудной клетки

2 фаза — пауза

3 фаза — полный выдох через рот, втягивая живот и сжимая грудную клетку («дует ветер»)

Повторить 3-4 раза.

Методические указания. Выдох производится через неплотно сжатые губы, при этом живот максимально втягивается, ребра сдвигаются. Вдох осуществляется носом и

начинается с живота, который постепенно выпячивается вперед, а грудная клетка расширяется.

Все дыхательные движения выполняются плавно и равномерно. Внимание последовательно фиксируется на движениях живота и грудной клетки. *Назначение упражнения*, формирование навыка смешанного дыхания; обучение умению регулировать процесс дыхания, концентрировать внимание на смешанном дыхании; укрепление дыхательных мышц; вентиляция легких во всех отделах.

И. п. — о. с.

1-2 — обычный вдох через нос

3-6 — плавные покачивания туловища в стороны, задержав дыхание («концентрация энергии»)

7 — резкий выдох, быстро упор присев («выброс энергии»)

8 — и. п.

«Волны шипят»

И. п. — сед на пятках, руки внизу

1-2 — волнообразное движение руками вперед — вверх, обычный вдох

3-4 — волнообразное движение руками вниз, выдох через рот со звуком «ш-ш-ш»

То же, увеличивая амплитуду движений, вставая на колени и опускаясь на пятки.

«Запах моря»

И. п. — стоя ноги врозь, руки внизу, мышцы предельно расслабить

После выдоха медленно втягивать воздух, пытаясь уловить ароматы природы.

Ребенок добивается ощущения, что он дышит не только носом, но всем телом, воздух проникает через кожу. Выполнять в медленном темпе.

Упражнения на формирование мышечного корсета (укрепление мышц спины и живота)

Эта группа упражнений, выполняемых на суше, используется для гармоничного развития мышечного аппарата, в частности, для мышц спины и брюшного пресса.

Упражнения следует выполнять в положении разгрузки позвоночного столба: лежа на животе, боку, спине, стоя в упоре на коленях. Не следует увлекаться статическими упражнениями силового характера, более предпочтительны динамические упражнения.

Доля статических упражнений должна быть примерно в 5 раз меньше, чем статических.

При развитии силы мышц спины и живота нужно следовать методическим указаниям:

- предлагать невысокий темп выполнения упражнений;
- делать небольшие интервалы между сериями упражнений;
- количество повторов силовых упражнений: от 6-8 до 10-12 раз;
- сочетать силовые упражнения с упражнениями на гибкость;
- целесообразно применять сюжетные комплексы упражнений.

Примерный комплекс упражнений

«Кораблик»

И. п. — лежа на животе, руки сзади, пальцы переплетены 1 — поднять голову, верхнюю часть туловища, руки

2-7 — держать 8 — и. п.

«Лодочка»

И. п. — лежа на животе, руки вверху

1 — поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги

2-3 — держать 4 — и. п.

«Лодочка качается на волнах»

И. п. — лежа на животе, руки вверху

1 — поднять голову, верхнюю часть туловища, руки

2 — перекатом вперед поднять ноги

3 — перекатом назад поднять руки

4- 7 — перекаты вперед-назад 8 —? и. п.

«Плавание брассом»

И. п. — лежа на животе, руки вверху

1 — поднять голову, верхнюю часть туловища, руки

2- 7 — движения руками, имитируя плавание брассом

8 — и. п.

«Морская звезда»

И. п. — лежа на животе, руки вверх

1 — поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги

2 — руки и ноги в стороны

3 — руки и ноги вместе

4 — и. п.

«Русалочка»

И. п. — стоя на коленях, руки в стороны

1-2 — сесть на правое бедро, правую руку дугой вниз-влево

3- 4 — и. п.

5- 8 — то же в другую сторону

«Кальмар»

И. п. — сидя, руки в упоре сзади

1 — согнуть ноги вперед, не касаясь стопами пола

2 — разгибая колени, ноги в стороны-вверх

3 — ноги вместе

4 — и. п.

Упражнения для мышц спины

1. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони прижаты к полу. Приподнять голову, не запрокидывая ее назад, лопатки соединить. Необходимо удерживать это положение на 7 счетов.

2. То же, руки на пояс. Повторить 6-8 раз.

3. То же, руки за головой. Повторить 6-8 раз.

4. То же, руки согнуты в локтях, ладони прижаты к полу, поднимая голову и плечи (не запрокидывая голову назад) медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам.

Повторить 6-8 раз.

5. То же, поднять голову и плечи, развести руки в стороны: сжимать и разжимать кисти рук до 10 раз. Повторить 6-8 раз.

6. То же, руки в стороны. Совершать круговые движения в плечевых суставах на 4 счета. Повторить 6-8 раз.

7. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони прижаты к полу.

Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таза от пола. Повторить 4-6 раз.

8. И. п. — то же. Приподнимание прямых ног, с удержанием их на весу на 3-5 счетов.

Повторить 4-6 раз.

9. И. п. — то же. Поднять прямые ноги, развести их, соединить и опустить вместе.

Повторить 6-8 раз.

Упражнения для мышц брюшного пресса

1. И. п. — лежа на спине, поясница прижата к полу, руки вытянуты вдоль туловища, ладони вверх. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах.

2. И. п. — то же. Согнуть обе ноги, разогнуть и медленно опустить.

3. И. п. — то же. Поочередное сгибание и разгибание ног на весу «велосипед» — на 6 счетов.

4. И. п. — то же. Поднять прямые ноги под углом 30 градусов, развести в стороны, соединить и медленно опустить.

Упражнения на самовытяжение позвоночника

Упражнения на суше на самовытяжение позвоночника выполняются из различных исходных положений: стоя, лежа на животе, лежа на спине.

Они выполняются плавно, без рывков, сериями по 10-12 повторений.

Самовытяжение из и. п. стоя

1. Руки в упоре на поясе, ноги на ширине плеч. Тянуться головой вверх.

2. И. п. — стойка ноги врозь, в руках гимнастическая палка

1 — руки вверх, палка над головой

2-3 — тянуться головой к палке

4 — руки вниз.

Самовытяжение из и. п. лежа на спине

1. И. п. — лежа на спине, стараться тянуть пятки вниз, голову вверх.

2. И.п. - Лежа на спине напрягать мышцы, стараясь вытянуть тело. Время выполнения постепенно увеличивается.

Самовытяжение из и. п. лежа на животе

И. п. — лежа на животе, развести ноги на ширину плеч, палка в вытянутых руках

1 — носки скользят по полу, руки поднимаются вверх, голова не поднимается

2-3 — удержать положение

4 — вернуться в и. п.

Упражнения для исправления осанки

Упражнения для исправления (коррекции) нарушений осанки, выполняемые на суше, должны применяться в сочетании с упражнениями, направленными на укрепление мышечного корсета, развитие силовой выносливости мышц, формирование навыка правильной осанки, лишь в этом случае можно ожидать должного оздоровительного эффекта в целом и от лечебно-оздоровительного плавания в частности.

Внимание! Напомним, что при различных вариантах нарушений осанки происходит изменение правильных соотношений физиологических изгибов позвоночника.

Виды осанок

— нормальная;

— круглая спина (сутулость);

— кругловогнутая спина;

— плоская спина;

— плосковогнутая спина;

— асимметричная осанка

Итак, выбор корригирующих упражнений диктует форма спины.

Упражнения на суше для коррекции сутуловатости

Поскольку *при сутулой спине* увеличивается грудной кифоз в верхних отделах при сглаживании поясничного лордоза, то рекомендуются две группы упражнений:

1. Упражнения, направленные на увеличение подвижности плечевого пояса, позвоночника, грудной клетки.

2. Упражнения, способствующие укреплению мышц шеи, плечевого пояса, груди, спины, с акцентом на развитие силы и силовой выносливости мышц, фиксирующих лопатки, сведенные вместе

1. И. п. — стоя ноги врозь, руки внизу ладонями вперед

1 — поднять плечи

2 — и. п.

1. И. п. — стоя ноги врозь, руки внизу
1-16 — круговые движения руками назад.
3. И. п. — стоя ноги врозь, руки к плечам
 - 1 — руки, согнутые к плечам, вперед, соединить локти
 - 2 — отводя локти в стороны, свести лопатки, прогнуться в грудном отделе позвоночника
 - 3 — держать
 - 4 — и. п.
4. И. п. — стоя на коленях, руки вверху, ладони вверх, пальцы переплетены
 - 1- 3 — три пружинящих отведения рук назад, прогибаясь в пояснице
 - 4 — и. п.
5. И. п. — стоя на коленях, руки в стороны
 - 1 — сед на пятки, сгибая руки соединить ладони сзади под лопатками
 - 2- 3 — держать 4 — и. п.
6. И. п. — упор стоя лицом к стене на расстоянии шага
 - 1-2 — сгибая руки, приблизиться к стене, максимально сводя лопатки
 - 3- 4 — и. п.
7. И. п. — стоя ноги врозь, руки сзади внизу, пальцы переплетены
 - 1- 2 — наклон вперед, руки назад
 - 3-4 — и. п.
8. *И. п. — сидя, скрестив ноги, руки сзади внизу, пальцы переплетены*
 - 1 — глубокий наклон вперед, руки назад
 - 2- 3 — держать 4 — и. п.

Упражнения на суше для коррекции круглой спины

При круглой спине — увеличивается грудной кифоз на всем протяжении грудного отдела позвоночника. Поэтому рекомендуются:

1. Упражнения, растягивающие мышцы передней поверхности туловища.
2. Упражнения, укрепляющие мышцы задней поверхности туловища с акцентом на развитие силы и силовой выносливости мышц спины.

К ним относят:

- вытягивающие упражнения в положении лежа на спине на наклонной плоскости с подложенным под область кифоза упругим валиком;
- упражнения с глубокими наклонами назад и фиксацией поз, характеризующиеся с подчеркнутым прогибанием тела (например, наклоны назад с набивным мячом);
- упражнения с эспандером для мышц спины;
- упражнения на силовых тренажерах и др.

1. И. п. — стоя ноги врозь, руки на пояс
1-2 — наклон вперед прогнувшись
3-4 — и. п.
2. И. п. — лежа на спине согнув ноги, руки на пояс
1-2 — прогнуться в грудном отделе позвоночника, опираясь на голову, таз, локти
3-6 — держать 7-8 — и. п.
3. И. п. — лежа на спине, руки в стороны
1-2 — опираясь затылком, пятками и руками, приподнять туловище
3-6 — держать 7-8 — и. п.
4. И. п. — лежа на животе, руки вверх
1 — поднять верхнюю часть туловища, голову, руки
2 — руки к плечам
3 — руки вверх
4 — и. п.
5. И. п. — то же
1 — прогнуться, поднять голову, левую руку, правую назад
2 — и. п.
3-4 — то же, но поднимая правую руку и левую ногу.
6. И. п. — то же
1 — поднять верхнюю часть туловища, голову, руки, ноги
2- 7 — скрестные движения руками впереди («ножницы»),
7. И. п. — лежа на животе, руки вверх
1 — поднять верхнюю часть туловища, голову, руки, ноги
2 — руки в стороны, ноги врозь
3 — руки вверх, ноги вместе
4 — и. п.
8. И. п. — лежа на животе, руки согнуты, в упоре у груди
1-2 — выпрямляя руки, наклон назад (упор лежа на бедрах), согнуть правую назад (носком к затылку)
3- 4 — и. п.
5-8 — то же с левой.
7-8 — и. п.

Упражнения на суше для коррекции круглогнутой спины

При круглогнутой спине увеличивается грудной кифоз и поясничный лордоз, физиологические изгибы в сагиттальной плоскости возрастают. Коррекция такого нарушения осанки связана с рядом трудностей, так как нужно уменьшить не только грудной кифоз, но и поясничный лордоз. В то же время некоторые упражнения для

укрепления мышц спины и растягивания мышц передней поверхности бедра могут усугубить поясничный изгиб позвоночника.

Упражнения на развитие гибкости в грудном отделе позвоночника

1. И. п. — стоя на коленях, руки внизу
1-16 — круговые движения назад в плечевых суставах.
2. И. п. — сед, скрестив ноги, руки за головой
1-3 — 3 пружинящих отведения локтей назад
4 — и. п.
5 — отводя локти назад, глубокий наклон вперед
6-7 — держать 8 — и. п.
3. И. п. — стоя на коленях, руки сзади внизу, пальцы переплетены
1-2 — сесть на пятки, руки назад (не прогибаться в пояснице)
3-6 — держать
7-8 — и. п.
4. И. п. — стоя в упоре на коленях
1-2 — сгибая руки, потянуться грудью к полу, прогибаясь в грудном отделе позвоночника
3-4 — и. п.
5. И. п. — лежа на животе (подложив под живот валик), руки в стороны
1-2 — слегка поднять голову, руки, соединить лопатки
3-6 — держать 7-8 — и. п.

Упражнения на укрепление мышц живота

1. И. п. — сидя, руки в упоре сзади
1-2 — согнуть ноги вперед 3-4 — и. п.
2. И. п. — то же
1 — поднять ноги
2-7 — держать 8 — и. п.
3. И. п. — сидя, подняв ноги, руки в упоре сзади
1-16 — имитировать педалирование ногами.
4. И. п. — лежа на спине согнув ноги, руки за голову
 - 1 — прижав поясницу к полу, поднять голову и плечи
 - 2 — и. п.

Упражнения на укрепление мышц задней поверхности бедра

1. И. п. — лежа на животе (подложив под живот валик), руки перед грудью, подбородок на кистях
1 — мах правой назад
2 — и. п.
3-4 — то же левой.

2. И. п. — то же

1 — правую назад

2- 7 — держать 8 — и. п.

1-8 — то же левой.

3. И. п. — то же

1 — поднять ноги

2 — ноги врозь

3 — ноги вместе

4 — и. п.

4. И. п. — то же

1 — скрестить ноги, правая сверху

2 — поднять ноги

3 — держать

4 — и. п.

5-8 — то же, сменив положение ног.

5. И. п. — стоя на правом колене, левую назад, руки в упоре на локтях, кисти вместе, наклон вперед, лоб на кисти

1-16 — отводить правую назад (стопа согнута)

То же левой.

Упражнения на растягивание мышц спины в поясничном отделе позвоночника

1. И. п. — о. с.

1 — упор присев

2 — упор стоя

3-6 — держать, касаясь лбом коленей

7 — упор присев

8 — и. п.

2. И. п. — лежа на спине, руки внизу

1 — согнуть стопы, голову наклонить вперед (подбородок у груди), прижать поясницу к полу

2-3 — держать 4 — и. п., расслабить мышцы.

3. И. п. — то же (поясница прижата к полу)

1 — согнуть правую вперед, обхватить колено руками и подтянуть к животу

2- 3 — держать 4 — и. п.

5-8 — то же левой.

4. И. п. — то же

1-2 — помогая себе руками, поднять прямые ноги и коснуться стопами пола за головой

3- 6 — держать (можно согнуть ноги)

7-8 — и. п.

5. И. п. — сидя, руки вверх

1- 2 — медленный наклон вперед (как бы растягивая позвоночник) до касания животом и грудью бедер, стопы согнуть и обхватить их руками

3-6 — держать 7-8 — и. п.

Упражнения на растягивание мышц передней поверхности бедра

1. И. п. — лежа на животе, руки внизу

1 — согнуть правую ногу назад, обхватить правой рукой правую стопу и прижать пятку к ягодице

2- 3 — держать 4 — и. п.

5-8 — то же левой.

2. И. п. — стоя на коленях, стопы врозь, руки на пояс

1-2 — сед между пяток, руки на колени

3- 6 — держать 7-8 — и. п.

3. И. п. — то же

1 — сед между пяток, руки на колени

2 — взяться руками за голени и с опорой на локти осторожно лечь на спину

3-6 — держать 7-8 — и. п.

4. И. п. — глубокий выпад правой вперед (голень перпендикулярно полу), руки в упоре впереди

1-16 — пружинящие движения на правой То же на левой.

5. И. п. — то же

1-2 — согнуть левую назад и, взявшись правой рукой за стопу левой, подтянуть ее к ягодице 3-6 — держать 7-8 — и. п.

То же на левой.

Упражнения для коррекции плоской спины

Упражнения на укрепление мышц спины

1. И. п. — стоя в упоре на коленях

1-2 — правую в сторону на носок, прогнуться в пояснице

5-8 — приставляя правую, округлить спину

5-8 — то же с левой.

2. И. п. — то же

1-2 — мах правой назад, прогнуться

3- 4 — и. п.

5- 8 — то же левой.

3. И. п. — то же

1- 3 — 3 шага вперед на руках, выпрямляя колени

4- 5 — упор лежа на бедрах, прогнуться

6- 8 — и. п.

4. И. п. — лежа на спине согнув ноги, руки внизу

1 — поднять таз

2-7 — круговые движения тазом вправо

8 — и. п.

1-8 — то же влево

5. И. п. — лежа на животе, руки вверху

1-2 — отводя назад слегка согнутую правую, взяться правой рукой за стопу и потянуть ее к голове поднимая голову и плечи

3-6 — держать

7-8 — и. п.

1-8 — то же левой.

Упражнения на укрепление мышц передней поверхности бедер

1. И. п. — лежа на спине, руки за головой

1 — мах правой вперед

2 — и. п.

3-4 — то же с левой.

2. И. п. — лежа на спине, руки в стороны

1 — мах правой вперед

2 — отвести правую вправо до касания носком пола

3 — правую вперед

4 — и. п.

5-8 — то же левой.

3. И. п. — то же

1-4 — круговое движение правой по часовой стрелке

5-8 — то же левой.

4. И. п. — сидя на левой пятке, правую вперед на носок, руки в упоре

1 — поднять правую вперед

2 — и. п. То же левой.

5. И. п. — сидя, руки в упоре сзади

1 — согнуть ноги

2 — разгибая, выпрямить ноги вверх

3 — согнуть ноги

4 — и. п.

Упражнения на суше для коррекции плосковогнутой спины

При плосковогнутой спине уменьшается грудной кифоз при нормальном или несколько увеличенном лордозе.

1. И. п. — стойка ноги врозь, руки внизу, ладони вперед

1-2 — свести плечи вперед, голову вниз

3-4 — разворачивая плечи, максимально свести лопатки назад, слегка прогнуться, голову вверх.

2. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони вперед

1-2 — свести лопатки

3-4 — и. п.

3. И. п. — стоя в упоре на коленях

2 — сесть на пятки

3-4 — и. п.

4. И. п. — сед на пятках, руки за головой, пальцы переплетены

1-3 — пружинящие отведения локтей назад

4 — и. п.

5 — встать на колени, руки вверх ладонями вверх

6-7 — тянуться вверх

8 — и. п.

5. И. п. — лежа на спине, руки в стороны

1-2 — согнуть правую ногу, прогнуться в грудном отделе позвоночника

3-4 — и. п.

5-8 — то же с левой.

6. И. п. — сидя, руки в упоре сзади, ноги подняты и разведены

1 — скрестить ноги, правая сверху

2 — и. п.

3 — скрестить ноги, левая сверху

4 — и. п.

7. И. п. — сед углом, руки в упоре сзади

1-4 — круговые движения ногами по часовой стреле

5-8 — опустить ноги, расслабить мышцы

1-8 — то же против часовой стрелки.

8. И. п. — лежа на животе, руки вверх

1-2 — сгибая ноги, сесть, обхватить колени руками 3-4 — и. п.

Упражнения на суше для коррекции асимметричной осанки

При дефектах осанки во фронтальной плоскости, в частности, асимметричной осанки, при которой выражена асимметрия между правой и левой половинами туловища с отклонением остистых отростков позвонков от вертикальной линии.

1. И. п. — лежа на животе, руки перед грудью, кисти под подбородком

1 — руки вверх

2-6 — тянуться в направлении рук головой, не поднимая подбородка, плеч и туловища

7-8 — и. п. расслабить мышцы.

2. И. п. — лежа на спине, руки внизу; голова, туловище, ноги составляют прямую линию

1-2 — приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела

3-4 — и. п.

3. И. п. — стоя в упоре на коленях

1-2 — правую назад, левую руку вверх, прогнуться 3-6 — держать 7-8 — и. п.

1-8 — то же, сменив положение рук и ног.

4. И. п. — лежа на животе, руки перед грудью, кисти под подбородком

1-2 — руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить (живот не поднимать)

3-6 — держать 7-8 — и. п.

5. И. и. — лежа на спине, руки внизу ладонями вниз

1 — приподнять под углом 30°

2-7 — держать 8 — и. п.

6. И. п. — лежа на левом боку, левая рука под головой, правая рука в упоре у груди

1 — мах правой ногой в сторону

2 — и. п. То же на правом боку.

7. И. п. — тоже

1-2 — поднять ноги

3-6 — держать 7-8 — и. п.

8. И. п. — лежа на животе, ноги врозь, руки в стороны

1-2 — согнуть правую вправо

3-4 — и. п.

5-8 — то же левой.

Упражнения на суше для коррекции сколиозов Упражнения, направленные на коррекцию сколиоза, предусматривают выравнивание позвоночника за счет гармоничного развития мышц туловища, воспитания у детей способности оценивать степень мышечных напряжений и расслаблений. Кроме упражнений, улучшающих осанку и вытягивающих позвоночник, большое внимание уделяется подбору и выполнению упражнений на создание прочного мышечного корсета (*Примерные комплексы упражнений на суше при сколиозе*

И. п. стоя

1. *Самовытяжение.* Руки в упоре на поясе, ноги на ширине плеч. Тянуться головой вверх.

2. *Сопротивление.* Руки в замке на затылке, ноги на ширине плеч, голова давит на руки, руки — на голову.

3. *Равновесие.* Руки на поясе. Ноги вместе. На счет «1» согнуть ногу в колене до угла 90° , на счет «2» вытянуть ногу вперед, на счет «3» согнуть ногу до угла 90° (тянуть носок), на счет «4» опустить ногу. То же повторить другой ногой. Голову тянуть вверх, подбородок не опускать.

4. *На осанку.* Руки на поясе, ноги вместе. На счет «1» ногу вынести вперед, касаясь носком пола, носок тянуть. На счет «2» отвести в сторону, на счет «3» отвести назад, на счет «4» вернуться в и. п.

5. *«Аист».* Руки на поясе, ноги на ширине плеч. На счет «1, 2, 3» руки медленно поднять вверх ладонями кверху, одна нога скользит стопой по голени другой, бедро ротируется кнаружи. На счет «4, 5, 6» медленно опустить руки и ногу в и. п. То же другой ногой.

9. *Приседание*. Руки опущены, ноги вместе. На счет «1» поднять руки вверх, на счет «2» — подняться на носки, на счет «3, 4, 5» присесть на носках, не опуская пяток, колени развести, на счет «6, 7» подняться, на счет «8» в и. п.

10. *Перекаты*. Руки на поясе, ноги вместе. Подниматься на носки и опускаться на пятки с перекатом назад.

И. п. лежа на спине, ноги на ширине плеч

1. *Самовытяжение*. Руки на поясе. На счет «1,2, 3» растягиваться «макушкой» и пятками, руками давить на гребни тазовых костей, носки на себя, на счет «4» в и. п.

2. *«Пистолет»*. Выбросить одну ногу пяткой вперед, другую прижать коленом к животу.

3. *«Прямые ножницы»*. На счет «1» согнуть ноги в коленях к животу, на счет «2» выпрямить ноги вверх под углом 45° , на счет «3-8» маховые движения ногами, носки вытянуты, на счет «9» согнуть ноги в коленях к животу, на счет «10» в и. п.

4. *Удерживание ног под углом 45°* . На счет «1» согнуть ноги в коленях к животу, на счет «2» выпрямить под углом 45° , оттянуть носки, на счет «3-8» удерживать ноги, на счет «9» согнуть ноги в коленях, на счет «10» в и. п.

5. *«Треугольник»*. Руки ладонями под голову. На счет «1» поднять ногу вверх под углом 45° , на счет «2» стопой другой ноги обхватить середину голени поднятой ноги, на счет «3-4» удерживать, на счет «5» выпрямить согнутую ногу, на счет «6» опустить обе ноги. То же другой ногой.

И. п. лежа на животе

1. *Самовытяжение* с гимнастической палкой.

2. *Сопротивление*. Руки в замок за голову, ноги на ширине плеч. Лоб лежит на полу. На счет «1» приподнять туловище, не опуская локти, спина прямая без прогиба, на счет «2-3» удерживать туловище, на счет «4» в и. п.

3. *Ходьба*. Руки вытянуты вперед, ноги на ширине плеч. На счет «1» приподнять правую руку и левую ногу от пола, на счет «2-3» удерживать, на счет «4» в и. п.

4. *Плавание*. Руки согнуты, упор на кисти и предплечье, лоб лежит на полу, ноги вместе. На счет «1» поднять плечевой пояс и ноги, не прогибая поясницы, руки вытянуть вперед, на счет «2» развести руки и ноги в стороны, на счет «3» руки и ноги соединить, на счет «4» в и. п.

5. *«Слоники»* (ходьба на коленях). Руки согнуты в локтях, ноги согнуты в коленях, стопы под прямым углом. Поочередно поднимать согнутую ногу вверх, оттягивая носок.

Методическая часть.

Программная методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности, постепенность и последовательность,

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивное плавание» относятся:

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

Методы обучения. На занятиях с детьми, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений,

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

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

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- использование сопротивлений (упражнения в парах, и т.д.),
- использование имитационных упражнений, подражательные упражнения,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями

- изменение исходных положений для выполнения упражнения
- изменение внешних условий выполнения упражнений
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд; *Метод наглядности* занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

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

Материально-техническое обеспечение

Спортивные сооружения

- бассейн - 25м., глубиной 60-110см.-1шт
- спортивный (игровой) зал – 1шт.

Спортивный инвентарь

Нудл – 10 шт.

Плав. доски – 10 шт.

Колобашки – 10 шт.

Секундомер – 1 шт.

Ласты – 10 пар.

Свисток – 1шт.

Мячи резиновые – 3шт.

Предметы для ныряния (кольца, игрушки) – 10 шт.

Гимнастические маты – 6шт.

Литература

1. Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. –М.:Издательский центр «Академия», 2005.
2. Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Мариныч и др.; Водные виды спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. -М.: Издательский центр «Академия», 2003.
3. А.Д. Викулов; Плавание: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.:Издательство «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2004.
4. Н.А. Гросс; Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. – М.: «Советский спорт» 2005.
5. Д. Дрюэт ; П.Мейсон Плавание: Пер. с англ.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004.
6. Н.А. Сладкова; Опыт работы детско-юношеских спортивных школ и ФСКИ и лиц с отклонениями в развитии: Сборник материалов. – М.: «Советский спорт» 2003.
7. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. М.: «Советский спорт», 2004.
8. А.В. Царик; Справочник работника физической культуры и спорта: нормативно-правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации.- М.: «Советский спорт», 2003.