

Государственное бюджетное учреждение Тверской области
«Спортивно-адаптивная школа»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ «САШ»

ШАШ / Д.А. Шако /

«10»



Программа
физкультурно-оздоровительной работы
по адаптивному плаванию

Срок реализации программы – бессрочно

Разработчик:

Данилова Мария Ильинична, зам. директора по СП ГБУ «САШ»

Тверь

2017 год

Пояснительная записка

Плавание - циклический вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. Правила проведения соревнований регламентируются Международным паралимпийским комитетом по плаванию.

Группа, к которой относится занимающийся, определяется в зависимости от степени функциональных возможностей спортсмена, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной.

Группа I. К данной группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенной спортивной дисциплиной, ограничены значительно, в связи с чем, они нуждаются в посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

К I группе рекомендуется относить лиц, имеющих полную потерю зрения (класс B1).

Распределение спортсменов на группы по степени функциональных возможностей для занятий определенной дисциплиной возлагается на Учреждение и осуществляется один раз в год (в начале учебного года). Для определения группы по степени функциональных возможностей спортсмена с поражением зрения приказом Учреждения создается комиссия, в которую входят: директор Учреждения, старший тренер-преподаватель (или тренер-преподаватель) по адаптивной физической культуре и спорту, врач - офтальмолог. Если у спортсмена уже имеется класс, утвержденный классификационной комиссией субъекта РФ, комиссией спортивной федерации инвалидов общероссийского уровня, или международной комиссией, то отнесение спортсмена к группе по степени функциональных возможностей осуществляется на основании определения его класса, данного этой комиссией.

Группа II. К группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенной дисциплиной, ограничиваются достаточно выраженными нарушениями.

Ко II группе рекомендуется относить лиц, имеющих нарушение зрения (класс B2).

Группа III. К группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенной спортивной дисциплиной, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

К III группе рекомендуется относить лиц, имеющих нарушение зрения (класс В3).

Распределение спортсменов на группы в соответствии с функционально-медицинскими классами, установленными международными спортивными организациями инвалидов представлено в таблице

Распределение спортсменов по группам в спорте слепых

| Наименование международной спортивной организации инвалидов | Группы функционально-медицинских классов | | |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------|----------|
| | Группа III | Группа II | Группа I |
| IBSA (Международная ассоциация спорта слепых) | В3 | В2 | В1 |

Нормативная часть

В рамках данной программы реализуется спортивно-оздоровительный этап многолетней спортивной подготовки, который может длиться весь период нахождения спортсмена в учреждении.

Спортивно-оздоровительный этап с элементами спорта предлагает привлечение максимально возможного числа занимающихся с нарушением слуха без ограничения возраста (но не моложе 6 лет) к систематическим занятиям для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств.

Критерии оценки деятельности на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий;
- динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов и систем, нарушения которых являются причинами инвалидности, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей спортсменов;
- динамика прироста индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких) и основных физических качеств занимающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные возможности);
- уровень освоения навыков самоконтроля, гигиены, бытового самообслуживания, общения с окружающими; способности к самостоятельному передвижению.

На спортивно-оздоровительный этап принимаются дети с нарушением слуха любого возраста старше 6 лет, желающие заниматься

физической культурой и спортом, при наличии: направления или разрешения (допуска) лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой.

Практика показывает, что минимальная наполняемость тренировочных групп и максимальный количественный состав, указанные в рекомендациях, меньше чем у здоровых спортсменов.

Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки

| Группа | Минимальная наполняемость, чел. | Максимальная наполняемость, чел. | Объем тренировочной нагрузки, час/нед |
|--------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| Ш | 8 | 16 | 4 |
| П | 5 | 10 | |
| І | 2 | 4 | |

В случае необходимости объединения в одну тренировочную группу занимающихся разных по функциональному классу, наполняемость группы используется для более тяжелого функционального класса.

Годовой режим тренировочной работы составляет 184 часа, его распределение по различным разделам спортивной подготовки представлено в таблице ниже:

| Раздел подготовки | Объем, час |
|-----------------------------------|------------|
| Общая физическая подготовка | 110 |
| Специальная физическая подготовка | 16 |
| Техническая подготовка | 36 |
| Психологическая подготовка | 8 |
| Теоретическая подготовка | 8 |
| Спортивно-массовые мероприятия | 2 |
| Восстановительные мероприятия | 2 |
| Контроль и зачетные требования | 2 |

Методическая часть

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

В процессе занятий с детьми с нарушением зрения особое место занимают следующие методы подготовки. А) Словесный метод. При описании и повествовании тренер не только сообщает ученикам предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях. Тренер должен умело пользоваться своим голосом, всеми его возможностями. Отдаваемые команды должны быть спокойные, уверенные, твердые. На занятиях широко

используются звуковые сигналы. Б) Метод наглядности реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонным и кистевым способами. В) Метод показа, или «контактный» метод, применяют в том случае, если ученик не понял действия со слов тренера или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный. Первый метод означает, что тренер, взяв руки ученика, выполняет движения вместе с ним. При активном методе ученик осязает положение частей тела партнера или тренера при выполнении им какого-либо движения. Г) Метод мышечно-двигательного чувства. Тренер направляет внимание занимающегося на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий. Д) Метод звуковой демонстрации помогает тренеру акцентировать внимание занимающегося на сознательно подчеркнутом звуке, характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнения. Е) Метод дистанционного управления предполагает команды тренера занимающемуся с расстояния: «поверни направо», «иди вперед» и т.п. Ж) Метод стимулирования двигательной активности. Тренеру необходимо как можно чаще поощрять воспитанников, давать им почувствовать радость движений, помогать им избавляться от чувства страха пространства и т.п.

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

- 1) индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от первичного дефекта зрения и вторичных отклонений в развитии;
- 2) системность воздействия с обеспечением определенного индивидуального подбора упражнений и последовательности их применения;
- 3) регулярность;
- 4) длительность применения и упорное повторение;
- 5) нарастание физической нагрузки в течение тренировочного года;
- 6) разнообразие и новизна (10-15% упражнений обновляются, а 85-90% - повторяются для закрепления ранее приобретенных умений и навыков);
- 7) умеренность воздействия;
- 8) цикличность - чередование выполнения упражнений с отдыхом необходимо для профилактики переутомления, поскольку у слепых детей утомление наступает быстрее, чем у зрячих;
- 9) всестороннее воздействие;

10) учет возрастных особенностей (функциональных, физиологических, состояние мышечного аппарата глаза).

Требования техники безопасности

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в бассейне в следующем порядке:

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения занимающимися через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение ванны бассейна.

3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

4. Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

2. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

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

Программный материал

В подготовительной части тренировочного занятия сообщаются задачи тренировочного занятия, осуществляется организация юных спортсменов и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части тренировочного занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части занятия улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает тренировку подведение итогов.

Обучение желательно проводить в мелком бассейне. Если в бассейне нет «лягушатника» и обучение начинается на глубокой воде, то темп освоения упражнений значительно снижается.

Система контроля и зачетные требования

В работе тренера используются следующие методы контроля: визуальное наблюдение, медицинский контроль, прием контрольных нормативов.

Медицинский контроль осуществляется на всех уровнях подготовки для определения состояния здоровья, профилактики заболеваний, перенесения тренировочных нагрузок.

Для оценки уровня освоения Программы применяется следующий комплекс нормативов:

- жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг,
- сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи,

Программа считается успешно осваиваемой, если ежегодно результаты спортсменов не ухудшаются.

Перечень информационного обеспечения

1. Бондарев И.П., Белоусова Т.Я., Мирошниченко П.Н. Руководство по спортивно-функциональной классификации пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата, 2011.
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. т.1. М., 2002.
3. Зернов В.И., Ярошевич В.Г. Плавание. Методическое пособие, 1998
4. Сладкова Н.А. Типовая программа спортивной подготовки спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по плаванию, 2010.