

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ «НАДЕЖДА»**



Директор МБУ ЦФП «Надежда»

Е.Г.Подзолков

« » 2020 г.

**ПРОГРАММА  
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ»  
для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Сургут  
2019 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	2
<b>1 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ</b>	
1.1. Рабочий план для групп общей физической подготовки	9
<b>2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА</b>	9
2.1. Теория и методика физической культуры и спорта	
<b>3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ</b>	10
3.1. Распределение спортсменов на группы в соответствии с функционально-медицинскими классами, установленными международными спортивными организациями инвалидов	11
1. Распределение спортсменов на группы в соответствии с функционально-медицинскими классами	11
2. Распределение спортсменов по функциональным классам	12
1. Характеристика лиц (детей) с нарушением слухового анализатора	14
1. Характеристика лиц (детей) с нарушениями опорно-двигательного аппарата	15
3.6. Характеристика лиц (детей) с нарушением интеллекта	17
3.7. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	18
3.8. Противодействие использованию допинговых средств и (или) методов в тренировочных занятиях по адаптивной физической культуре	19
3.9. Техника безопасности	20
<b>4 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ</b>	21
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	22
<b>Приложение 1</b> Годовой план-график распределения тренировочных часов в группах ОФП	24
<b>Приложение 2</b> Совершенствование техники плавания	26
<b>Приложение 3</b> План-конспект занятия по плаванию	33
<b>Приложение 4</b> План конспект занятия в тренажерном зале	35
<b>Приложение 5</b> Теория и методика ФКиС. ТБ и ПБ на занятиях адаптивной физической культурой в бассейне	36

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе и средствами физической культуры и спорта, достаточно актуальна. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья физическое воспитание - не только средство укрепления здоровья, повышения двигательной подготовленности, но и мощный фактор коррекции и компенсации нарушенных функций.

Характер нарушения функций организма при различных формах инвалидности или отклонений в развитии обуславливает соответствующие изменения в процессах адаптации к окружающей среде, снижая их уровень. Средства плавания в силу выраженного воздействия водной среды являются важным компонентом физического воспитания и реабилитации лиц с ОВЗ. Плавание является эффективным средством реабилитации лиц, имеющих отклонения в состоянии психического и физического здоровья. Помимо основной функции овладения навыком передвижения в воде они в значительной мере способствуют повышению уровня развития физических и психических качеств, а также оздоровлению. Специфическое воздействие водной среды на вестибулярный, опорно-двигательный аппарат, ЦНС, вегетативные и другие органы способно обеспечить компенсаторное влияние на нарушенные функции организма. Водная среда, обеспечивая через тактильные, температурные, мышечные и другие рецепторы мощное стимулирующее воздействие, оказывает положительное влияние не только на процесс физической реабилитации, но и на психическую сферу лиц с ОВЗ

Программа разработана на основе Типовой программы по плаванию (для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии), утвержденной экспертным советом по утверждению учебных программ физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой направленности по адаптивной физической культуре и спорту, протокол N 1 от 28.11.2002.

Программа «Оздоровительное плавание» соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных физкультурно-оздоровительных программ в области физической культуры и спорта.

**Минимальный возраст для зачисления:** с 7 лет

**Сроки реализации программы:** срок реализации программы имеет примерные временные границы и зависит от особенностей контингента обучающихся (возраст, физическое состояние и подготовленность и др.), поставленных целей и объема содержания.

Занимающиеся должны иметь заявление (для несовершеннолетних - заявление от родителей); допуск врача с указанием диагноза, сопутствующих заболеваний, рекомендации относительно ограничений выполнения каких-либо физических упражнений; заключить договор на оказание физкультурно-оздоровительных услуг; копию документа, удостоверяющего личность (паспорт, свидетельство о рождении).

**Целью программы** является обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья плаванию, закаливание и укрепление организма, обеспечение всестороннего физического развития.

**Задачи:**

Обучающие:

- обучение основным правилам безопасного поведения в бассейне, правилам личной и общественной гигиены;
- обучение основам способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- обучение технике основных стилей спортивного плавания – кроля на груди и на спине, брасса, баттерфляя;
- формирование представления о водных видах спорта.

Развивающие:

- развитие двигательной активности детей;
- развитие костно-мышечного аппарата;
- развитие координационных возможностей, умения владеть своим телом в условиях водной среды;

Воспитывающие:

- воспитание морально-волевых качеств (преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях на воде).
- воспитание бережного отношения к своему здоровью, привычки к закаливанию;
- воспитание интереса к занятиям физической культурой; к занятиям упражнениями в воде и овладению жизненно необходимым навыками плавания.

### ***Задачи по классификации ОВЗ***

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

### **Задачи при занятиях в спортивно-оздоровительных группах в период остаточных явлений:**

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

Результатами освоения Программы по адаптивному виду спорта является приобретение обучающимися следующих умений и навыков в предметных областях:

#### ***В области теории и методики физической культуры и спорта:***

- история развития избранного вида спорта;
- основы методов рекреационной деятельности;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования. Нормы и условия их выполнения для

присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; специальные федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;

предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

***В области общей и специальной физической подготовки:***

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

***В области избранного вида спорта:***

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- обеспечение компенсации утраченных или нарушенных функций лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду.

***Другие виды спорта и подвижные игры:***

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр (для детей);
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр (для детей с ОВЗ);
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Для создания равных условий работы инструкторам по спорту в физкультурно-оздоровительных группах, работающих с детьми, относящимися к различным нозологическим группам, а также стимулирования их к повышению качества и эффективности тренировочного процесса, инструктор по спорту учитывает трудности, с которыми сталкивается при обучении лиц с отклонениями в развитии, в том числе детей.

Таким образом, типовая программа предполагает, что наполняемость групп определяется по принципу: чем меньше функциональные возможности занимающихся, тем меньше обучающихся должно быть в группе. Кроме того, численный состав групп занимающихся зависит от индивидуальных (возрастных, половых и других) особенностей их уровня подготовки, вида спорта и ряда других факторов.

**Основными формами тренировочного процесса являются:**

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях.

В физкультурно – оздоровительных группах не осуществляются функции ЛФК. Лица, прошедшие курс занятий ЛФК и получившие соответствующие рекомендации от лечащего врача, могут далее заниматься в физкультурно-оздоровительных группах.

**Особенностями построения образовательного процесса является:**

- направленность на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и других), коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств, и методов;
- профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

**Наполняемость групп:**

Группа, к которой относится занимающийся, определяется в зависимости от степени функциональных возможностей спортсмена, требующихся для занятий определенным видом спорта.

К *группе III* относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи с чем они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях. Минимальный физический недостаток для допуска к соревнованиям лиц с ампутацией одной нижней конечности должен выражаться в том, чтобы ампутация проходила через голеностопный сустав. С ампутацией верхней конечности - через лучезапястный. При прочих поражениях опорно-двигательного аппарата укорочение конечности должно быть на 10 см. К этой группе относятся лица, имеющие одно из перечисленных ниже поражений:

- нарушение зрения (класс В3),
- нарушение слуха, полная потеря слуха,
- умственная отсталость выше 60 IQ (как правило, спортсмены INAS-FID),
- ахондроплазия (карлики),
- детский церебральный паралич (классы CP7-8),
- высокая ампутация двух нижних конечностей (классы 57,58, соревнуются в креслах - колясках),
- ампутация или порок развития:
  - одной нижней конечности ниже коленного сустава (класс А4),
  - односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны (класс А3),
  - одной верхней конечности ниже локтевого сустава (класс А8),
  - одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон) (класс А9),
- прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

К *группе II* относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничиваются достаточно выраженными нарушениями.

К этой группе относятся лица, имеющие одно из перечисленных ниже поражений:

- нарушение зрения (класс В2),
- умственная отсталость от 60 до 40 IQ,
- детский церебральный паралич (классы CP5-CP6),
- спинномозговая травма (классы 55,56 передвигаются в креслах - колясках),
- ампутация или порок развития:
  - одной верхней конечности выше локтевого сустава (класс А6),

одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон) (класс А9), двусторонняя ампутация предплечий (классы А5, А7),

- прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

К *группе I* относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены значительно, в связи с чем они нуждаются в посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

К этой группе относятся лица, имеющие одно из перечисленных ниже поражений:

- полная потеря зрения (класс В1),

- детский церебральный паралич (классы СР1-СР4, передвигающиеся в креслах колясках),

- спинномозговая травма (классы 51-54, передвигающиеся в креслах колясках),

- ампутация или порок развития: (классы А1, А2, А5)

двусторонняя ампутация бедер (передвигающиеся на протезах),

- односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах),

- односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны,

- двусторонняя ампутация плеч,

- ампутация четырех конечностей,

- прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с выше перечисленными.

#### **Актуальность программы:**

Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта на первом месте стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом, формирование у них потребности в этих занятиях.

Привлечение инвалидов к регулярным занятиям физической культурой и спортом восстанавливает для них утраченный контакт с окружающим миром, создает необходимые условия для интеграции в общество и реабилитации своего здоровья. Физкультурно-оздоровительная активность является действенным средством поддержания качества жизни, который необходим, например, инвалиду для того, чтобы он мог пользоваться коляской или протезом.

Параметры наполняемости учебных групп

*Таблица №1*

<b>группа</b>	<b>Группа степени функциональных возможностей</b>	<b>Оптимальная наполняемость групп</b>
ОФП	3	10
	2	5
	1	3

**Объем тренировочной нагрузки** на этапах обучения по адаптивной физической культуре составляет:

## 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебный план программы содержит следующие предметные области:  
Теория и методика физической культуры и спорта; общая физическая подготовка (тренировочный процесс на укрепление физических возможностей в тренажерном зале); плавание; соревновательная деятельность.

Годовой план составляется исходя из круглогодичности подготовки, в соответствии с данной программой, наполняемостью групп и режимов тренировочной работы

### 1.1. Учебный план для групп физкультурно-оздоровительного этапа

Таблица 4

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов	Количество занятий
<b>I. Теоретическая подготовка</b>			
1	История развития адаптивного вида спорта	2	1
2	Гигиенические знания, умения и навыки	2	1
3	Техника безопасности во время проведения тренировочных занятий	2	1
4	Место и роль адаптивной физкультуры и спорта в обществе	2	1
<b>II. Практическая подготовка</b>			
1	Общая физическая подготовка	100	50
2	<i>Плавание как вид спорта</i>		
	Специальная физическая подготовка	90	45
3	Другие виды спорта и подвижные игры	24	12
<b>Общее количество часов/занятий</b>		<b>222</b>	<b>111</b>

### 1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

#### 1. Теория и методика физической культуры и спорта

Целью подготовки по данной предметной области является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни. При проведении подготовки учитывается возраст занимающихся и их физическое состояние, в зависимости от этого, изложение материала происходит в доступной им форме.



Теоретический материал дается в течение 5-7 минут. Примерными темами для теоретической подготовки могут быть:

Техника безопасности и правила пожарной безопасности на тренировочных занятиях по адаптивной физической культуре.

Гигиена и питание при занятиях спортом по АФК.

## 1. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

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

Для этапов физкультурно - оздоровительных групп программный материал для практических занятий представляется в форме тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу существующих физических отклонений, совершенствование навыков и умений.

### Примерная схема тренировочного задания

Таблица 5

Направленность блока тренировочных заданий		Основная педагогическая задача		Порядковый номер тренировочного задания
этап, год обучения	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания	Организационные указания
ФО: 1-й год 2 -й год 3-й год и т.д.	Комплекс упражнений и последовательность их выполнения	Интенсивность выполнения упражнений, длина отрезков дистанции и время их преодоления, вес снарядов, кол-во повторений и серий, продолжительность и характер пауз отдыха	Отразить возможные ошибки при выполнении упражнений и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание в воспитательной и психологической подготовке, и т.п.	Место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование

**Распределение занимающихся на группы  
в соответствии с функционально-медицинскими классами,  
установленными международными спортивными организациями  
инвалидов**

*Таблица 6*

<b>Наименование международной спортивной организации инвалидов</b>	<b>Группа III</b>	<b>Группа II</b>	<b>Группа I</b>
<b>CP - ISRA</b> (Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом)	CP7, CP8	CP5, CP6	CP1, CP2, CP3, CP4
<b>IWAS</b> (Международная спортивная ассоциация колясочников и ампутантов), объединившая две международные организации: <b>ISMGF</b> и <b>ISOD</b>	A3, A4, A8, A9, 57,58	A6, A7, 55,56	A1, A2, A5, 51, 52, 53, 54
<b>IBSA</b> (международная ассоциация спорта слепых)	B3	B2	B1
<b>CISS</b> (Международный спортивный комитет глухих)	Слабослышащие, полная потеря слуха		
<b>INAS-FID</b> ( Международная спортивная ассоциация лиц с нарушением интеллекта)	+		
<b>SOI</b> (Международная специальная олимпиада для умственно отсталых лиц)		+	

**Распределение занимающихся на группы в соответствии  
с функционально-медицинскими классами**

*Таблица 7*

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Группа III</b>	<b>Группа II</b>	<b>Группа I</b>
1.	Бадминтон	A2, A3, A4,A5, A6, A7, A8, A9, CP7, CP8, слабослышащие, глухие	A1, III , IV, V, CP5, CP6, SOI	I, II,CP1, CP2, CP3, CP4
2.	Бочче	A2, A3, A4, A5, A6,A7, A8, A9, CP7, CP8, INAS- FID, слабослышащие, глухие.	A1, III, IV, V, CP3, CP4, CP5, CP6, SOI	BC1, BC2,BC3, BC4 I, II
3.	Волейбол	A, B, C INAS-FID,	SOI	

		слабослышащие, глухие		
4.	Волейбол-пляжный	Слабослышащие, глухие		
5.	Волейбол сидя	Спортсмены с ампутацией и прочими поражениями опорно-двигательного аппарата		
6.	Дартс	A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, CP7, CP8, INAS-FID, слабослышащие, глухие	A1, III, IV, V, CP5, CP6, SOI	I, II, CP1, CP2, CP3, CP4, 51, 52, 53, 54
7.	Плавание	S13, SB13, SM13, S14, SB14, SM14, S8, S9, S10, SB8, SB9, слабослышащие, глухие	S12, SB12, SM12, S5, S6, S7, SB5, SB6, SB7, SOI	S11, SB11, SM11, S1, S2, S3, S4, SB1, SB2, SB3, SB4
8.	Теннис настольный, в т.ч. на колясках	TT9, TT10, TT11, (INAS-FID), слабослышащие, глухие	TT6, TT7, TT8, SOI	TT1, TT2, TT3, TT4, TT5
9.	Теннис, в т.ч. на колясках	A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, CP7, CP8, INAS-FID, слабослышащие, глухие	A1, III, IV, V, CP5, CP6, SOI	Игроки "Quad", I, II, CP1, CP2, CP3, CP4
10.	Шахматы	B3, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, 57, 58, CP7, CP8, INAS-FID, слабослышащие, глухие	B2, A1, III, IV, V, 55, 56, CP5, CP6, SOI	B1, I, II, 51, 52, 53, 54, CP1, CP2, CP3, CP4
11.	Шашки	B3, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, 57, 58, CP7, CP8, INAS-FID, слабослышащие, глухие	B2, A1, III, IV, V, 55, 56, CP5, CP6, SOI	B1, I, II, 51, 52, 53, 54, CP1, CP2, CP3, CP4

### 1. Распределение спортсменов по функциональным классам

Первичные нарушения отдельных анализаторов и ампутация конечностей могут вызывать вторичные нарушения и сопутствующие заболевания, которые имеют свою специфику в зависимости от инвалидности.

#### Характеристика лиц (детей) с нарушением зрительного анализатора

Зрение – источник информации о внешнем мире. Частичное или глубокое нарушение зрения вызывает ряд отклонений в физическом и психическом развитии ребенка.

#### В практике занятий плаванием применяется классификация:

1. **Класс В1** - нет светочувствительности в одном глазу (тотальная потеря зрения) или имеется, но частичная светочувствительность при отсутствии реакции на движение (например, нет реакции на движение руки на любом расстоянии от глаза).

2. **Класс В2** - нет возможности видеть движение руки на расстоянии до 2 м (при норме 60 м).

3. **Класс В3** - нет возможности видеть движение руки на расстоянии от 2 до 6 м. Ограниченное поле зрения спортсмена варьирует от 5 до 20 градусов.

Нарушения зрения бывают врожденные и приобретенные:

- **ВРОЖДЕННЫЕ** могут быть обусловлены генетически, либо в период эмбрионального развития (инфекционных и воспалительных заболеваний, нарушений обмена веществ матери и др.).

- **ПРИОБРЕТЕННЫЕ ОБЫЧНО** следствие заболеваний и травм органа зрения, заболеваний центральной нервной системы (менингит, энцефалит, опухоль мозга и др.), а также травматические повреждения (ушибы, ранения) и общие заболевания (корь, грипп и др.).

Дети по степени нарушения зрения, делятся на слабовидящих и слепых.

К слабовидящим относятся дети, имеющие остроту зрения лучше видящим глазом с коррекцией от 0,05 до 0.2 (0,3) у.е.

К слепым относят детей:

- с полным отсутствием зрительных функций (тотально слепые);
- с сохранным светоощущением (отличают свет от тьмы);
- с остаточным зрением (максимальная острота зрения лучше видящим глазом с очковой коррекцией 0,04 у.е.).

Главное отличие слабовидящих от слепых состоит в том, что у первых зрение остается основным средством восприятия, у слепых же восприятие окружающего мира осуществляется посредством осязания, слуха и других анализаторов.

Дефекты зрения отрицательно влияют на формирование двигательной сферы ребенка, замедляют его физическое развитие, затрудняют пространственно-ориентировочную деятельность. Потеря зрения оказывает влияние на эмоционально-волевую сферу ребенка и его характер. Трудности в учении, игре, бытовые проблемы вызывают переживания и негатив.

*Методы и приемы;*

В процессе физического воспитания детей с нарушением зрения применяют следующие методы.

*Словесный метод обучения.*

Слепому гораздо труднее воспринимать и представлять двигательный образ, чем зрячему, поэтому тренер-преподаватель должен пользоваться простым, но доступным языком. Упражнение необходимо объяснять так, чтобы оно стало понятным незрячему ребенку во всех деталях. Если объяснение кратко, четко, эмоционально, представления незрячего об упражнении более ярки и правильны.

Команды инструктора по спорту должны быть спокойные, уверенные, твердые. Необходимо широко использовать звуковые сигналы: свисток, бубен, колокольчик, хлопки, озвученные мячи.

*Метод наглядности.* У слепых детей он реализуется посредством осязания: пальцевым, кистевым и ладонным способами. Вначале идет изучение предмета по частям (форма, размер, поверхность, качество, вес и пр.), а затем целостное его восприятие. В работе со слабовидящими детьми применяют красочное спортивное оборудование и инвентарь.

*Метод показа или «контактный»* применяют, когда учащийся не понимает действия со слов. Инструктор по спорту, взяв руки ученика, выполняет вместе с ним движения. Упражнения также можно показывать на макете или альбоме с помощью рельефного рисунка.

*Метод дистанционного управления* – команды тренера-преподавателя ученику с расстояния: «поверни направо», «поверни налево», «иди вперед», «3 шага вперед» и т.п.

*Метод стимулирования двигательной активности.* Инструктор по спорту должен как можно чаще поощрять занимающихся, помогать им избавиться от «комплекса неполноценности», от чувства страха, пространства, неуверенности.

Для лиц с нарушением зрения независимо от возраста, состояния здоровья и зрения следует уделять особое внимание упражнениям:

- по исправлению и правильному формированию осанки;
- на координацию, точность, равновесие;
- на ритмику;
- на ориентировку;
- на простую и сложную двигательную реакцию;
- на гибкость;
- на нагрузки аэробной энергетической направленности.

Нарушение зрительного анализатора отрицательно сказывается на скоростно-силовых качествах детей. Поэтому в процессе занятий необходимо использовать проплывание коротких отрезков (5-10 м) для развития данных качеств. Некоторые упражнения, требующие статических напряжений больших групп мышц и значительного нервно - мышечного напряжения, слепым и слабовидящим противопоказаны. Дифференцированный подбор упражнений способствует улучшению и выравниванию показателей физического развития детей с нарушениями зрения с показателями физического развития нормального видящих сверстников.

## **1. Характеристика лиц (детей) с нарушением слухового анализатора**

*Данная категория людей распределяется по двум основным градациям:*

1. глухие (полное выпадение слуха) и 2. слабослышащие (понижение слуха от 20 до 75 децибел). Нарушение слуха, прежде всего сказывается на психике ребенка, своеобразии его общения с людьми. Отсутствие речи ограничивает объем внешней информации и всегда сопровождается замедленностью и снижением восприятия, мышления, внимания, памяти, воображения и всей познавательной деятельности в целом.

*Двигательные особенности глухих детей:*

- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- недостаточно точная координация и неуверенность движений;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- относительно низкий уровень развития пространственной ориентировки; замедленная скорость выполнения отдельных движений и темпа
- двигательной деятельности в целом; отклонения в развитии моторной сферы, мелкой моторики кисти и пальцев рук, согласованности и ритмичности движений, расслабления мышц, нарушение координационных способностей;
- отставание в развитии жизненно важных физических способностей – скоростно-силовых, силовых, выносливости.

Перечисленные нарушения в двигательной сфере глухих обучающихся носят взаимосвязанный характер и обусловлены общими причинами: структурой слухового дефекта, недостаточностью речевой функции, сокращением объема поступающей информации.

Уровень развития равновесия у глухих детей хуже, чем у детей с нарушениями зрительного анализатора или интеллектуального развития и отстает от нормы в 3-5 раз. В функции равновесия принимают участие несколько анализаторов: зрительный, вестибулярный, двигательный и тактильный. У детей с недостатками слуха нарушается деятельность вестибулярного аппарата, который обеспечивает сохранение равновесия и необходимое положение в пространстве. Контроль со стороны слухового анализатора у лиц с недостатками слуха отсутствует или очень ослаблен. Кинестетическая чувствительность, которая должна взять на себя контроль за движениями, сама страдает из-за снижения слуха. Поэтому даже при выполнении бытовых движений дети с недостатками слуха производят излишний шум, движения у них замедленны и неритмичны.

### *Методы и приемы*

Отсутствие слуха создает определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с такими детьми особая роль отводится показу. Он облегчает формирование правильных движений. Показ должен быть четким и выразительным, разделенный на отдельные фрагменты, многократность повторений показа трудных для усвоения элементов. Большую помощь в работе с глухими детьми оказывает применение наглядных пособий: таблиц, рисунков, слайдов и др. Показ упражнений следует сочетать с доступными для глухих детей объяснениями посредством жестовой и письменной речи, считывания с губ. Рекомендуется дать упражнению название (термин) и затем вместе с занимающимися проговаривать его вслух. Включение речевого материала в содержание учебных занятий способствует накоплению учащимися словарного запаса, связанного с формированием двигательных навыков, названий учебного оборудования, тренажеров и т.д. Их физическое развитие замедляется (замедления в показателях длины и массы тела, окружности грудной клетки) по сравнению со здоровыми сверстниками.

### **Характеристика лиц (детей) с нарушениями опорно-двигательного аппарата**

*Таблица 8*

Ампутация и врожденные недоразвития конечностей	повреждение позвоночника
- Односторонние дефекты верхних конечностей	Класс 1 (1 А, 1 В, 1С) 1А - поражение верхне шейного отдела спинного мозга 1В - поражение средне шейного отдела 1С – ниже шейный отдел
- Двусторонние дефекты верхних конечностей	Класс 2 - поражение грудного отдела
- Односторонние дефекты нижних конечностей	Класс 3 - поражение ниже грудного отдела
- Двусторонние дефекты нижних конечностей	Класс 4- поражение поясничного отдела
- Односторонние смешанные дефекты конечностей	
- Двусторонние смешанные дефекты	Класс 5 - поражение крестцового отдела

Характеристика и особенности развития данной категории лиц существенно зависят от тяжести дефекта и времени его появления. Лица с нарушениями опорно-двигательного аппарата подразделяются на две большие группы:

1) лица с повреждением позвоночника и 2) лица с ампутацией конечностей. Повреждения позвоночника и сегментов спинного мозга классифицируются с учетом места поражения и сохранности двигательных способностей.

Определяется оценка сила мышечных групп по сгибанию и разгибанию, отведению и приведению в суставах. Сила мышц может определяться как в отдельном движении в одном суставе, так и для всей конечности в целом во всех суставах. Общая сила мышц конечности определяется по сумме баллов силы мышечных групп в суставах. Максимальная оценка силы мышц одной конечности составляет 40 баллов, а двух конечностей - 80 баллов.

**Лица с повреждением позвоночника, пользующиеся колясками.** При *парализации нижних и в некоторой степени верхних конечностей* выделяют нижеследующие классы.

Класс 1А - поражение верхне шейного отдела позвоночника. Трехглавая мышца ослаблена (не более 3 баллов по системе ММТ). Трицепсы не могут справляться с гравитацией, т.е. нет возможности поднять руку над головой, отсутствует способность схватывать что-либо руками (захватывать), или возникают большие трудности при этом. Мышцы туловища не функционируют, не обеспечивают тело необходимой поддержкой при положении сидя.

Класс 1В - поражение средне шейного отдела. Трехглавая мышца имеет нормальную силу, мышцы предплечья слабые. Сгибатели и разгибатели пальцев функционируют, но с напряжением. Трицепсы функционируют в такой степени, что только руки могут быть подняты над головой.

Класс 1С - поражение ниже шейного отдела. Нормальная сила трехглавой мышцы и сгибателей предплечья. Сила кистей, мышц туловища и ног ослаблена. Руки можно поднимать над головой и даже преодолевать сопротивление. Сгибатели и разгибатели пальцев достаточно сильны для захвата, но не обладают ловкостью. Наблюдается способность сидеть. При *парализации нижних конечностей и в некоторой степени туловища* выделяют нижеследующие классы.

Класс 2 - поражение грудного отдела. Межреберные мышцы туловища не функционируют, равновесие при положении сидя не удерживается, имеется нижний спастический парализация или парализация. Имеются способности сидеть без поддержки, полностью использовать руки, но при этом наблюдается слабость мышц живота и спины.

Класс 3 - поражение ниже грудного отдела. Мышцы туловища ослаблены, сила мышц живота снижена, имеется нижний спастический парализация, парализация. Сохраняется равновесие в положении сидя, но отсутствует сопротивление при легком толчке.

Класс 4 - поражение поясничного отдела. Мышцы туловища сохранены (более 3 баллов). Разгибатели голени и приводящие мышцы бедра слабые (1- 2 балла) суммарная сила мышц нижних конечностей составляет 1 - 2 балла, для инвалидов с последствием полиомиелита - 1 - 15 баллов. Наблюдается парализация нижних конечностей. Достаточно хорошее равновесие в положении сидя, но неполное использование мышц туловища.

Класс 5 - поражение крестцового отдела, четырехглавая мышца функционирует (3-5 баллов), остальные мышцы ног ослаблены (1-10 баллов). Для инвалидов с последствиями полиомиелита - 16 - 35 баллов. Парализация идет обычно вниз от бедер и часто захватывает только одну ногу. Хорошее равновесие в положении сидя, обычно с полным использованием мышц туловища.

**Лица с ампутацией конечностей.** В результате врожденной патологии (врожденная ампутация) или заболевания, травматизма (приобретенная ампутация) данная категория людей классифицируется по месту ампутации. В соответствии с этим ампутации можно распределить по следующим категориям:

- обе конечности по коленный сустав или выше;
- одна конечность по коленный сустав или выше;
- обе конечности ниже коленного сустава, но по лодыжку или выше;
- одна конечность ниже коленного сустава, но по лодыжку или выше;
- обе конечности по локтевой сустав или выше;
- одна конечность по локтевой сустав или выше;
- обе конечности ниже локтевого сустава, но по запястье;
- одна конечность ниже локтевого сустава, но по запястье;
- смешанное повреждение как верхних, так и нижних конечностей.

Лица с врожденными недостатками (отсутствие кисти или стопы) приравниваются к инвалидам с ампутациями и классифицируются точно так же. Ампутация приводит к снижению трудовой и двигательной активности, к выраженным нарушениям кровообращения и дыхания. Поэтому у данной категории лиц высокая вероятность развития таких заболеваний, как гипертоническая болезнь, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца.

Занятия плаванием помогают людям с различными типами ампутации приспособляться к нарушениям опорно-двигательного аппарата, нормализуют их психоэмоциональное состояние, предупреждают развитие вторичных нарушений, таких, как заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

## 1. Характеристика лиц (детей) с нарушением интеллекта

Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость является самой распространенной. Умственную отсталость определяют не как болезнь, а как состояние психического недоразвития, характеризующееся в комплексном проявлении физических, психических, интеллектуальных, эмоциональных качеств.

По степени выраженности нарушений интеллекта выделяют три степени: дебильность, имбецильность, идиотизм, синдром дауна. Самая легкая форма нарушений интеллекта – *дебильность* соответствует значениям коэффициента интеллектуальности (IQ) тестов Стафорда - Бине от 50 до 70. Лица с такими нарушениями учатся во вспомогательных школах, получают определенные трудовые навыки и адаптируются в обществе. Средняя форма нарушений интеллекта – *имбецильность* соответствует значениям коэффициента интеллектуальности от 20 до 50. Лица с такими нарушениями обучаются навыкам самообслуживания, элементарным трудовым навыкам. Самая тяжелая форма нарушений интеллекта – *идиотизм* соответствует значениям коэффициента интеллектуальности ниже 20. Лица данной категории необучаемы и нуждаются в постоянном уходе. У детей с интеллектуальными нарушениями наблюдаются нарушения в развитии основных двигательных качеств:

- отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей на 15-30%;
- выносливости динамического характера на 2-4%;
- быстроты движений на 10-20%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%; нарушение точности в движениях;
- грубые ошибки при дифференциации мышечных усилий;
- низкий уровень развития функций равновесия;
- ограничение амплитуды движения в беге, прыжках, метаниях; - отсутствие легкости и плавности в движениях;
- напряженность и скованность движений.

У таких детей малоразвита речь, бедный словарный запас. Подростки обычно завышают свою самооценку, предъявляют повышенные требования к окружающим. Коммуникативные навыки у них развиты слабо, дети с трудом вступают в контакт с



незнакомыми людьми, им трудно войти в общество нормальных людей, их часто не принимают и не понимают.

### *Методы и приемы*

На тренировочных занятиях с умственно-отсталыми детьми, инструктор по спорту должен соблюдать условия, позволяющие осуществлять коррекцию недостатков движений.

Ему необходимо:

- учитывать тяжесть и характер двигательных нарушений, возрастные и половые различия учащихся;
- добиваться от учащихся осмысления и выполнения данных им заданий;
- стремиться совершенствовать познавательную деятельность детей средствами физической культуры.

Занятия по плаванию должны содержать упражнения, направленные на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата. Для лиц с нарушением интеллекта характерны сопутствующие заболевания, такие, как нарушение осанки – кругло вогнутая спина и плоскостопие I и II степеней. Также наиболее распространенными являются заболевания ЛОР - органов и сердечно - сосудистые. Поэтому целесообразно укреплять дыхательную и сердечно-сосудистую системы средствами ОФП и плавания. Общая моторная характеристика олигофренов по степени имбецильности характеризуется нарушением осанки, преимущественно сутулостью. Для таких детей трудны упражнения, связанные с сохранением равновесия, пространственной ориентировкой.

Дети - имбецилы плохо понимают правила простейших игр, испытывают затруднения в быстрой смене поз и действий, избегают выполнения упражнений даже на небольшой высоте (гимнастическая скамейка). Все задания, предлагаемые таким детям, требуют, как правило, кроме словесного объяснения еще и показа. По уровню развития физических качеств имбецилы также уступают нормально развивающимся школьникам. По показателям силы, быстроты, выносливости, гибкости, точности и статического равновесия дети с нарушениями интеллекта отстают от своих сверстников на 2 - 3 года. Физические качества, не связанные с гибкостью, выносливостью, развиваются с ростом ребенка и приближаются к норме. Навыки, связанные с точностью, быстротой, равновесием, силой, у детей с нарушением интеллекта формируются медленнее, чем у сверстников с нормальным интеллектуальным и физическим развитием, а с сформировавшись, не всегда прочны. Уровень развития физических качеств тесно связан со степенью умственной работоспособности. Занятия плаванием активизируют функции всего организма, усиливают процессы дыхания, кровообращения, улучшают аппетит, нормализуют сон.

## **1. Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

### ***Проведение тренировочных занятий разрешается:***

- на спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию согласно акту приемной комиссии;
- при погодных условиях, не представляющих опасности для здоровья и жизни обучающихся;
- при соответствии мест занятий, инвентаря и одежды обучающихся метеорологическим условиям и санитарно-гигиеническим нормам.

***При реализации программы устанавливаются следующие требования:***

Ознакомление с обязательной регистрацией в журнале учета занятий и журнале регистрации инструктажа лиц, занимающихся на занятиях АФК. Обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий; Тщательное проведение разминки; тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и т.д.);

Осуществление постоянного контроля состояния занимающихся; снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;

Обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся; соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни; соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);

Запрещается допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям обучающихся, прошедших врачебного диспансерного обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия, не получивших разрешения врача к занятиям и соревнованиям после перенесенных травм и заболеваний или прибывших на тренировочный сбор без соответствующей медицинской документации.

**3.8. Противодействие использованию допинговых средств и (или) методов в тренировочных занятиях по адаптивной физической культуре**

Примерно третью часть от общего числа допинговых средств составляют наркотические и психотропные вещества, что напрямую связано с проблемой наркомании. В связи с этим, назрела необходимость в срочных мерах по противодействию распространения допинга в спорте, особенно в детском и молодежном. В течение года будут использованы следующие мероприятия:

- донесение информации об антидопинговых правилах;
- реализация информационно-пропагандистской деятельности по профилактике применения допинговых средств и (или) методов в адаптивном спорте;
- проведение активной антидопинговой пропаганды (например, «Молодежь против допинга!») и пропаганды принципов честной игры с использованием плакатов, лозунгов, растяжек и др.;
- распространение брошюр, открыток, стикеров и др. на тему антидопинга.

Ожидаемые результаты. В ходе данной работы, ребята должны знать:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- антидопинговые правила;
- принципы честной игры.

При работе с детьми – инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья будет применяться доступная для их понимания форма подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой».

## **1. Меры безопасности**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

### **Общие требования**

1.1. К занятиям адаптивной физической культурой допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.3. При проведении занятий по адаптивной физической культуре возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также выполнение упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования матов;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах;
- травмы при неправильном выполнении упражнений, падения ушибы при беге, подвижных играх.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой

2.2. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров, исправность другого спортивного оборудования /мячей для фитнеса, теннисных столов, и т.д/

2.3. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах

### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Не выполнять спортивных упражнений на тренажерах и с использованием спортивного оборудования без инструктора.

3.2. Не бегать, не толкаться, соблюдать дисциплину на занятии.

3.3. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.4. Использовать спортивные снаряды только по назначению.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом инструктору или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

- 5.1. Снять спортивную обувь и спортивный костюм.
- 5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
- 5.3. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место
- 5.4. Проветрить спортивный зал

#### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Для физкультурно-оздоровительных групп нет контрольно-переводных нормативов. Основными критериями оценки занимающихся на физкультурно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения тренировок, положительная динамика развития физических качеств обучающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для тренировок.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авдиенко В.Б. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / В.Б. Авдиенко, И.П. Волков 2000. -233
1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. Т.2: / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2009. – 448 с.
1. Мельников А.Ю. Практикум по легкой атлетике для лиц с ограниченными функциональными возможностями / А.Ю. Мельников; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2009. – 116 с.
1. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры: Учебник для средних спец. учебных заведений физ. Культ.- Изд. 3-е, перераб., доп. / Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 344 с.
1. Семенов Ю.А. Навык плавания - каждому / Ю.А. Семенов – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 144 с.
1. Уфимцева Л.П. Психолого-педагогические основы коррекции психофизического развития детей – инвалидов средствами физвоспитания (методическое пособие) / Л.П. Уфимцева, Н.И. Венсловене, Т.М. Гаврилова; Детско-юношеская спортивно-адаптивная школа – Красноярск, 2006. – 58 с.
1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Учеб. пособие для студ. высших учеб. Заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
1. Царик А.В. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование / авт.- сост. А.В. Царик; под общ. ред. П.А. Рожкова. – М.: Советский спорт, 2010. – 1272 с.
1. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Л.В. Шапкова.- М.: Советский спорт, 2009. – 608 с.

### **Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе**

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия», <http://www.infosport.ru>
2. Российская Спортивная Энциклопедия, <http://www.libsport.ru/>
3. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" .  
<http://www.teoriya.ru/journals/>
4. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
5. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
6. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
7. Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>
8. Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта,  
<http://lib.sportedu.ru/>
10. Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры,  
<http://www.sibsport.ru>
11. Наука о тренерской работе (Abstracts), <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>
12. Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>
13. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке  
[http://lib.sportedu.by/internet/title/code\\_ru.pdf](http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf)
14. Министерство спорта РФ, <http://mon.gov>

## Приложение 1

### 1. Годовой план-график распределения тренировочных часов в физкультурно-оздоровительной группе (при режиме работы: 3 занятия в неделю)

Таблица 9

Часы	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
5	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	-	-	-	-
72/12	Общая физическая подготовка	8	9	9	9	3	9	13	14	10
	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-
101	<i>Плавание</i>									
	Специальная физическая подготовка	13	11	11	11	11	11	11	11	11
25	Соревновательная деятельность	3	3	3	3	3	2	3	3	2
37	Другие виды спорта	4	4	5	4	4	4	4	4	4
	<b>Всего за месяц</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>27</b>

## Приложение №2

### СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ

#### Кроль на груди

- Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
- Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
- И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.
- Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
- То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.
- Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.
- То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
- То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
- То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.
- Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание -коснуться пальцами поплавка или ягодиц).
- Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
- То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
- Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.
- То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.
- Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - то же другой и т.д.
- Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).



- То же, но с движениями ног дельфином.
- Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
- То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
- Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
- Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
- Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
- Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двух ударной.
- Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
- Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

### **Кроль на спине**

- Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
- Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.
- Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
- Нырание в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
- Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
- То же с лопаточками.
- Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
- Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
- Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).
- Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).

- Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).
- Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
- Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
- Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
- Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.
- Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
- Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
- Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
- Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
- Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
- Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

### **Брасс**

- Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.
- То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- Ныряние на 10-12 м ногами брассом, руки вытянуты вперед, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.
- Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.
- Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.
- Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
- Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
- Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

- Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
- Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
- Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
- Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.
- Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
- Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.
- Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.
- Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
- Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
- Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
- Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.
- Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
- Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.
- Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.
- Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

### Дельфин

- Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.
- Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.

- То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.
- Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
- с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.
- Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.
- И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.
- И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.
- Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
- То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.
- Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
- Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.
- Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).
- Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором - в конце гребка руками.
- Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.
- Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
- Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.
- Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
- Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двухударной слитной координации.
- Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.

- То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.
- Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.
- Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.
- Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.
- Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.
- То же, но с касанием кистями бедер.
- Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.
- дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
- Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

### **Старт с тумбочки и из воды.**

- Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками - постараться прыгнуть и проскользнуть как можно дальше.
- То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.
- То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.
- То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.
- Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.
- Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.
- Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.
- Стартовый прыжок с поворотом тела на 90° относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью

ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.

- Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.
- Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).
- Стартовый прыжок с акцентом на: а) быстрое выполнение подготовительных движений; б) быстрое выполнение отталкивания; в) дальность прыжка.
- Прохождение отрезка 15 м со старта под команду с фиксацией времени (по голове пловца на 15-метровом створе).

### **Повороты**

- Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки на одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия.
- Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами).
- Выполнение поворота в обе стороны.
- Два вращения с постановкой ног на стенку.
- Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.
- Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).
- Проплавание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.
- Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

## ПЛАН КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ПЛАВАНИЮ

Тема: Техника спортивного плавания способом кроль на груди

Задачи:

- Разучить технику кроль на груди;
- Развивать выносливость в процессе свободного плавания;
- Укреплять функцию дыхания;

Место проведения: бассейн

Продолжительность – 90 мин

№ п/п	Содержание учебного материала	Доз-ка	ОМУ
<b>I. Подготовительная часть</b>	<p>1. Построение, беседа по технике безопасности, постановка задач урока.</p> <p>2. ОФП на суше.</p> <p>1. Стойка с поднятыми вверх руками – соединить кисти рук, потянуться вверх;</p> <p>2. Ноги на ширине плеч, наклоны вперед, до пола.</p> <p>3. Ноги на ширине плеч, руки за головой, повороты туловища вправо-влево.</p> <p>4. Приседания, стопы расположены параллельно, руки на пояс;</p> <p>5. Сесть, опереться руками сзади, ноги прямые, носки натянуть – имитация движений ногами, как при плавании кролем.</p> <p>6. «Мельница» О.С., одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Из этого положения круговые движения руками вперед-назад, медленно и быстро</p>	<p><b>20 мин</b></p> <p><b>6р</b></p> <p><b>4р</b></p> <p><b>6р</b></p> <p><b>10р</b></p> <p><b>5*6</b></p> <p><b>10*10</b></p>	<p>Проверка присутствующих по журналу, инструктаж по ТБ и ПБ.</p> <p>Особое внимание уделить упражнениям – движение ногами и руками как при плавании кролем и «Мельница» (руки прямые)</p>
<b>II. Основная часть</b>	<p>1. Разучить технику способом кроль на груди:</p> <p>1.1. Обучить правильному дыханию, горизонтальному положению тела в воде и скольжению</p> <p><u>Подводящие упражнения:</u></p> <p>На дыхание:</p> <p>1) из положения стоя наклонившись вперед, лицо опущено в воду, повернуть голову в сторону, сделать вдох через рот, вернуть голову в И.П. – выдох через рот и нос.</p> <p>2) из положения стоя наклонившись вперед, подбородок касается воды – вдох через открытый рот, опустить лицо в воду до линии бровей – выдох через рот и нос;</p> <p>На формирование навыка горизонтального положения тела в воде и скольжение:</p> <p>1) скольжение на груди: стоя спиной к бортику, подняв руки вверх, соединив</p>	<p><b>65 мин</b></p> <p><b>5 р</b></p> <p><b>5р</b></p> <p><b>10р</b></p>	<p>Выдох в воду должен быть плавным и сильным, вдох – быстрым и глубоким.</p> <p>Обратить внимание на положение тела. Отталкиваться от бортика энергично и быстро. Сохранять положение рук и тела до снижения проскальзывания. Упражнения выполнять за счет непрерывных попеременных движений ногами кролем.</p> <p>Сохранять положение тела в вытянутом положении</p>

	<p>кисти, голова между руками сделать вдох, задержать дыхание, присесть и чуть-чуть толкнувшись ногами от бортика, лечь на воду и задержаться в горизонтальном положении;</p> <p>2) скольжение на груди с помощью движений ногами кролем, руки вытянуть вперед;</p> <p>3) скольжение на груди, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру;</p> <p>4) скольжение на груди, когда две руки впереди</p> <p>2. Развивать выносливость: Свободное плавание произвольным способом непрерывно.</p>	<p>2x25м</p> <p>2x25м</p> <p>2x25м</p> <p>4 x25м</p>	<p>Обратить внимание на дыхание в процессе плавания, положение тела в горизонтальном положении.</p>
<p><b>III.</b> <b>Заключительная часть</b></p>	<p>Построение группы.</p>	<p>5мин</p>	<p>Выход из бассейна, уборка инвентаря, оценить работу учащихся.</p>

Приложение 4

## ПЛАН КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

### Учебно-тренировочного занятия по разделу «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

**Тема:** Знакомство и освоение работы на кардио тренажерах.

**Задачи:**

- Способствовать разностороннему физическому развитию;
- Освоение специальных навыков;
- Воспитание устойчивого интереса к тренировкам;

**Место проведения:** тренажерный зал.

**Продолжительность** – 90 мин

№ п\п	Содержание учебного материала	Доз-ка	ОМУ
-------	-------------------------------	--------	-----



<p>I.</p> <p>Подготовительная Часть</p>	<p>1. Построение, беседа по технике безопасности, постановка задач урока.</p> <p>2. ОРУ</p> <p>3. И.П. стойка, наклоны головы вправо в лево;</p> <p>4. И.П. стоя, круговые движения рук вперед- назад;</p> <p>5. И.П. из положения стоя, выполняем сед и возвращаемся в И.П.;</p> <p>6. И.П. стоя, наклон вниз, коснуться носков, вернуться в И.П.;</p>	<p><b>10 мин</b></p> <p><b>6р</b></p> <p><b>12р</b></p> <p><b>15р</b></p> <p><b>6р</b></p>	<p>Проверка присутствующих по журналу, инструктаж по ТБ.</p> <p>внимание уделить на правильность выполнения упражнений.</p>
<p>II.</p> <p>Основная Часть</p>	<p>1. Беговая дорожка</p> <p>2. Разгибания руки с гантелью из-за головы, сидя (трицепс)</p> <p>3. Жим гантелей в положении лежа на спине (весом 1кг)</p> <p>4. Упражнение на гибкость.</p>	<p><b>75 мин</b></p> <p><b>10 мин.- скорость</b></p> <p><b>3 км/ч., 15 мин.-3,5 км/ч.</b></p> <p><b>20 мин.- скорость 4 км/ч.</b></p> <p><b>25мин.- скорость 4,5 км/ч</b></p> <p><b>5р</b></p> <p><b>5р</b></p>	<p>Начинаем с медленного темпа, следим за ЧСС, давлением постепенно скоростной режим; следить за правильностью постановки ног ставив при этом руки в упор; следим за дыханием, смотрим самочувствие занимающегося на протяжении всей тренировки; останавливаем беговую дорожку в нормальном состоянии ЧСС.</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения.</p>
<p>III.</p> <p>Заключительная часть</p>	<p>Построение группы, проверка присутствующих.</p>	<p><b>5мин</b></p>	<p>Выход из зала, уборка инвентаря, оценить работу учащихся.</p>

## **адаптивной физической культурой в БАССЕЙНЕ**

### Общие требования безопасности

Допускаются в бассейн:

-Лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне;

При нахождении в бассейне все посещающие обязаны соблюдать: правила посещения плавательного бассейна и требования настоящей инструкции.

*Опасными факторами в бассейне являются: физические* (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (сушилки, фены и т.п.); горячая вода в душевых; возможность захлебнуться); *химические* (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе). Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, проводящему занятие в бассейне, или дежурному персоналу. Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркала, пользоваться жевательной резинкой, конфетами и другими продуктами, загрязняющими бассейн. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от занятий.

### Требования безопасности перед началом занятий

С разрешением тренера-преподавателя, пройти в раздевалку, если нужно в присутствии родителей, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду. Вымыться в душе с мылом и мочалом (без купального костюма). Надеть купальный костюм и шапочку. Осторожно войти в помещение бассейна. С разрешением тренера-преподавателя, аккуратно войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

### Требования безопасности во время занятий

*Во время занятий занимающийся обязан:* неукоснительно выполнять все указания тренера, проводящего занятия; при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений; выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения тренера; использовать спортивный инвентарь (доски, мячи, калабашки и т.д.) только с разрешения тренера. *Занимающимся запрещается:* выполнять любые действия без разрешения тренера; хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм; "топить" друг друга; снимать шапочку для плавания; бегать в помещении бассейна, в раздевалках; прыгать в воду с бортиков и лестниц; висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне; нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера; вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера; находиться в плавательном бассейне в очках для коррекции зрения без жесткой оправы и без шнурка, с часами, браслетами и др. аксессуарами.

### Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру, при необходимости персонал учреждения обязан вызывать скорую медицинскую

помощь. Почувствовать озноб, сообщить об этом тренеру, с его разрешения выйти из воды и растеряться сухим полотенцем. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать помощь. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом тренеру, и действовать в соответствии с их указанием. При получении травмы сообщить об этом тренеру, проводящему занятия, или персоналу учреждения.

#### Требования безопасности по окончании занятий

С разрешения тренера, самостоятельно или при помощи тренера, выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде или специальном кресле для инвалидов. Принять душ, одеться, просушить волосы под феном. С разрешения тренера, организованно покинуть помещение бассейна. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера, проводящего занятия.

#### **Примечания:**

В соответствии с Постановлением Министерства Здравоохранения РФ и Главного Государственного санитарного врача РФ от 30 января 2003 г. №4 "О введении в действие СанПиН 2.1.2.1188-03.Плавательные бассейны." Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества температуры воды в бассейнах должна иметь следующие значения:

Вид бассейна (назначение)	Температура воды
Спортивный	24-28
Оздоровительный	26-29

Температура воздуха должна быть на 1 - 2 градуса выше температуры воды.

### **ТБ и ПБ на занятиях**

#### **адаптивной физической культурой в тренажерном зале**

##### Общие требования

Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах. Тренер и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. В случае травмирования тренер должен немедленно сообщить о случившемся руководству учреждения и принять меры к первой медицинской помощи, при необходимости организовать эвакуацию в медицинское учреждение. При несчастном случае во время работы пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить своему непосредственному руководителю и специалисту по охране труда о случившемся.

##### Требования охраны труда перед началом работы

Тренер обязан перед началом работы: проверить (визуально) исправность электропроводки, тренажеров, спортивного оборудования и инвентаря. Проверить правильность установки тренажеров, спортивного оборудования и инвентаря, произвести необходимые изменения в целях исключения травмоопасности. Проверять наличие необходимой спортивной одежды и обуви. В случае обнаружения неисправности тренажеров, спортивного оборудования и инвентаря тренер обязан сообщить своему непосредственному руководителю об обнаруженной неисправности тренажеров, спортивного оборудования и инвентаря и приступить к работе после устранения нарушений в работе или неисправностей оборудования.

#### Требования охраны труда во время работы

Тренер обязан обеспечить: поддержание порядка и чистоты в тренажерном зале; перед выполнением упражнений на тренажерах с большим нагрузками провести дополнительный инструктаж по технике безопасности; соблюдение требований соответствующих инструкций по технике безопасности при выполнении упражнений на конкретных тренажерах, с использованием спортивного оборудования; соблюдение требований (СанПиН 2.4.2.1178-02) в тренажерном зале. Во время работы запрещается: использовать тренажеры, спортивное оборудование и инвентарь в качестве подставок под предметы; допускать скопление неиспользуемого спортивного оборудования и инвентаря в тренажерном зале; производить самостоятельно ремонт тренажеров, спортивного оборудования и приспособлений; оставлять без присмотра лиц, посещающих тренажерный зал.

#### Требования охраны труда в аварийных ситуациях

При возникновении аварий и ситуаций, которые могут привести к авариям, травматизму и несчастным случаям, необходимо: немедленно прекратить работу и сообщить о возникновении аварийной ситуации и ее характере непосредственному руководителю, при необходимости вывести из тренажерного зала посетителей, руководствуясь схемой эвакуации и соблюдая порядок; под руководством непосредственного руководителя принять участие в ликвидации создавшейся аварийной ситуации, если это не представляет угрозы для здоровья или жизни работников и посетителей МКУДО "Центр спорта "Муравленко".

При возникновении пожара, задымлении: немедленно сообщить по телефону "112" в пожарную охрану, поставить в известность руководителя учреждения, оповестить работающих, сообщить о возгорании на пост охраны, далее действовать согласно инструкции действий персонала по обеспечению безопасной и быстрой эвакуации людей из учреждения.

При несчастном случае и (или) травматизме: немедленно организовать первую помощь пострадавшему и при необходимости доставку его в медицинскую организацию; принять неотложные меры по предотвращению развития или иной чрезвычайной ситуации и воздействия травмирующих факторов на других лиц; сохранить до начала расследования несчастного случая обстановку, какой она была на момент происшествия, если это не угрожает жизни и здоровью других лиц и не ведет к катастрофе, аварии или возникновению иных чрезвычайных обстоятельств, а в случае невозможности ее сохранения - зафиксировать сложившуюся обстановку (составить схемы, провести другие мероприятия) .

При совершении террористических актов или угрозе их совершения действовать в соответствии с рекомендациями по безопасности при чрезвычайных ситуациях, действующими в учреждении.

### Требования охраны труда по окончании работ.

По окончании работы тренер по спорту обязан: привести тренажеры, спортивное оборудование и инвентарь в исходное состояние; убрать используемый спортивный инвентарь в специальные места, предназначенные для его хранения; закрыть окна, отключить освещение.

Обо всех недостатках, обнаруженных во время работы, сообщить своему непосредственному руководителю.

## Комплексная социально-реабилитационная программа "Вдохновение"

- Сидлецкая Ольга Александровна, заведующая отделением реабилитации для детей и подростков с ограниченными возможностями

Разделы: Социальная педагогика

---

### Актуальность темы

Дети являются самой незащищенной категорией населения, особенно – дети с ограниченными возможностями здоровья. По статистике, сегодня в мире около 10% людей с психофизическими, интеллектуальными и иными нарушениями, среди них немалое количество представляют дети. Вместе с тем официальная статистика не может отразить реальные проблемы семьи, в которой воспитываются дети с ОВЗ. Ребенок-инвалид ограничен в свободе и социальной значимости, у него очень высока степень зависимости от семьи, ограничены навыки взаимодействия в социуме. В нашем обществе инвалиду трудно войти в социум, а социуму трудно принять инвалида. В результате, подавляющее большинство детей с инвалидов оказались вне общества, социума.

Оставаясь один на один со своими проблемами, они лишены возможности самореализации, а ведь среди них – множество талантливых детей.

Современная отечественная, зарубежная наука и практика показывают, что использование средства социо-культурной анимации в процессе социальной реабилитации, способствуют созданию условий для нормальной, полноценной жизни детей-инвалидов, в качестве полноправного представителя той или иной социо-культурной общности. К тому же, искусство способно сделать жизнь многих детей-инвалидов богатой и содержательной.

Стремление человека реализовать заложенные в нём творческие силы и способности является наиболее глубинной потребностью личности, потребностью, которая определяет смысл его жизни и значимость его в глазах других людей, особо важно это для детей с ограниченными возможностями, находясь в «социальной изолированности», они лишены способности к гармоническому развитию личности. Установлено, что детям удастся достичь гораздо лучших результатов, когда в реабилитационном процессе участвуют и родители, совместно со специалистами они решают поставленные задачи, становясь партнерами.

В сфере свободного времени в различных формах анимационной деятельности ребенок-инвалид обретает широчайшие возможности воспитания в себе таких личностных качеств как способность утвердить себя и возможность проявить своё неповторимое Я.

В условиях, когда формирующееся информационно-креативное общество требует от каждого человека социальной активности и способности проявлять инициативу и самостоятельность во всех сферах жизнедеятельности, существенно актуализируется проблема самоутверждения и самовыражения личности. В связи с чем, чрезвычайно актуален социо-культурный подход, затрагивающий духовную сферу личности, в частности социо-культурная анимация, которая оказывает на неё непосредственное педагогическое влияние.

Организация социо-культурного досуга детей и подростков с ограниченными возможностями и семей их воспитывающих, является актуальной еще и потому, что

способствует освоению детьми-инвалидами социального опыта, выявлению и раскрытию творческого потенциала, содействует саморазвитию и самореабилитации, повышению уровня самооценки, ориентирует на формирование жизненной устойчивости и активной позиции, тем самым, позволяет интегрировать детей в обществе.

**Цель программы:** интеграция детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья, а также семей их воспитывающих, в современное общество средствами социокультурной анимации.

**Задачи программы:**

- организация социо-культурного досуга детей и подростков с ограниченными возможностями, а также семей их воспитывающих;
- создание условий для вовлечения в творческие, оздоровительные и иные виды социо-культурной деятельности;
- способствовать освоению детьми-инвалидами социального опыта и реализации как личностного творческого потенциала, так и семьи в целом;
- содействовать саморазвитию и самореабилитации детей с ограниченными возможностями, в качестве полноценного представителя той или иной социо-культурной общности;
- повышать мотивацию родителей к сотрудничеству.

**Целевая группа (объект программы):** дети и подростки с ограниченными возможностями от 0 до 18 лет и семьи их воспитывающие.

#### **Условия реализации программы**

**Место проведения основных мероприятий программы:** ГБУ КО СРЦН «Ровесник» Отделение реабилитации для детей и подростков с ограниченными возможностями.

**Кадровое обеспечение:**

- заведующая отделением;
- социальный педагог;
- педагог-психолог;
- специалист по массажу;
- специалист ЛФК;
- медицинская сестра.

**Количество участников:** в зависимости от формы организации мероприятий количество участников варьируется.

**Сроки реализации программы:** с момента постановки на учет и до снятия с учета.

**Количество мероприятий и занятий:** согласно графику и плану работы отделения, мероприятия проводятся не реже одного раза в месяц, занятия – еженедельно.

**Продолжительность мероприятий и занятий:** от 30 до 90 минут, в зависимости от возрастной категории.

**Основные формы организации социальной реабилитации детей:**

*Традиционные* – коррекционные индивидуальные и групповые занятия, проводимые в условиях реабилитационного центра, тренинговые занятия.

*Нетрадиционные* – творческие вечера, развлечения, встречи, экскурсии, посещение театра, организация физкультурно-оздоровительных мероприятий, показ музыкально-театрализованных представлений, конкурсы, викторины.

## Методы организации социально-реабилитационного процесса:

*Традиционные* – рассказ, беседа, наглядность (просмотр видео-сюжетов), практические упражнения, игротерапия (подвижные, сюжетно-ролевые, дидактические и др.),

*Нетрадиционные* – арттерапия (рисуночная терапия, музыкотерапия, танцевальная терапия, сказкотерапия, куклотерапия, песочная терапия).

Предусмотрены как теоретические занятия, так и практические. К организации крупных мероприятий привлекаются все специалисты отделения. Мероприятия проводятся таким образом, чтобы стимулировать детей-инвалидов к активным формам рекреации, что будет способствовать их социализации. Приемлемая и привлекательная досуговая деятельность должны обеспечить интеграцию детей-инвалидов в социум.

### Схема межведомственного взаимодействия



### Результаты сотрудничества:

- выявление и постановка на учет детей и подростков с ограниченными возможностями;
- создание Базы данных на всех детей и подростков с ограниченными возможностями;
- проведение социального патронажа детей и подростков с ограниченными возможностями, с целью определения социального климата семьи, контроля защиты прав ребенка, проведения консультаций по различным вопросам социального обслуживания;
- оказание посреднической помощи в установлении контактов и связей между семьями, воспитывающих детей и подростков с ограниченными возможностями и государственными учреждениями, службами, общественными объединениями, действующих в интересах семьи и детей через организацию клубной деятельности;



– обеспечение комплексной квалифицированной помощи детям и подросткам с ограниченными возможностями.

## Содержание программы

### Принципы работы:



*Этапность*, реализация реабилитации в рамках программы имеет этапный характер.

1 этап – социальная диагностика, которая включает в себя информационные беседы, системные наблюдения, анкетирование, тестирование, патронаж;

2 этап – социальная реабилитация выстраивается с учётом индивидуальных программ реабилитации (ИПР), учитывая особенности каждого ребенка;

3 этап – социальная коррекция, состоящая из коррекционно-развивающих групповых и индивидуальных занятий, тренингов, игротерапии, арттерапии и др.

*Последовательность* – этапы программы реализуются друг за другом, последовательно.

*Непрерывность* – последовательность этапов реализуется непрерывно.

*Дифференцированность* – индивидуальная программа реабилитации выстраивается с учетом индивидуальных особенностей и способностей ребенка и семьи в целом.

*Преемственность* – все компоненты программы: задачи, содержание, методы и формы подчинены идее системного взаимодействия специалистов отделения – зав.отделением, психолога, соц.педагога, специалист по массажу, инструктор ЛФК, медсестры. Это всестороннее рассматривание аспектов, связанных с социальной реабилитацией несовершеннолетних, носит дополняющий, преемственный характер.

### Системное взаимодействие специалистов отделения



*Комплексность* – в ходе реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями, используется комплексный подход. Программа реабилитации предусматривает, во-первых, наличие междисциплинарной команды специалистов, а не хождение семьи, имеющей ребенка-инвалида, по многим кабинетам или учреждениям, а во-вторых, участие родителей в процессе реабилитации, которое представляет собой наиболее сложную проблему.

*Партнерство (сотрудничество)* – в процесс реабилитации ребенка с ограниченными возможностями, привлекаются все члены семьи, т.к. это один из способов, способствующий «оживлению», «одухотворению» межличностных отношений, восстановлению смысло-жизненных ориентаций личности ребенка и семьи в целом. Опыт работы с несовершеннолетними показывает, что родители порой не высказывают никакого желания сотрудничать, не просят помощи или совета. Возможно, это и так, однако мы никогда не узнаем намерения и желания родителей, если не спросим их об этом.

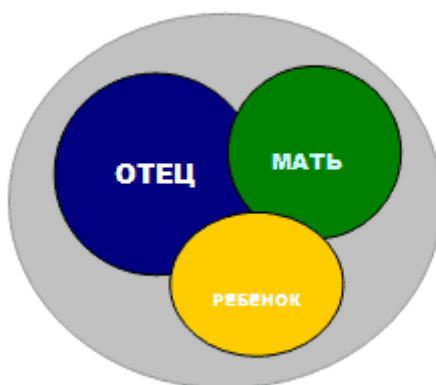
На первый взгляд ребенок-инвалид должен быть центром внимания своей семьи. В действительности же этого может не происходить в силу конкретных обстоятельств каждой семьи и определенных факторов: бедность, ухудшение здоровья других членов семьи, супружеские конфликты и т.д. В этом случае родители могут неадекватно воспринимать пожелания или наставления специалистов. Порой родители рассматривают реабилитационные услуги в первую очередь как возможность получить передышку для самих себя: они испытывают облегчение, когда ребенок начинает посещать школу или реабилитационные учреждения, потому что в этот момент могут, наконец, отдохнуть или заняться своими делами.

При всем этом важно помнить, что все же большинство родителей все же хотят участвовать в развитии своего ребенка.

«Партнерство» – наиболее идеальный тип совместной деятельности родителей, ребенка-инвалида и специалистов. Партнерство подразумевает полное доверие, обмен знаниями, навыками и опытом помощи детям, имеющим особые потребности в индивидуальном и социальном развитии. Партнерство — позволяет определять общие цели и достигать их с большей эффективностью, чем, если бы участники действовали изолированно друг от друга

### Системное взаимодействие ближайшего окружения

## СЕМЬЯ



*Доступность* – все мероприятия, запланированные в рамках программы, доступны для всех, т.к. легки для понимания, как взрослого, так и ребенка.

*Бесплатность* – преимущество программы в том, что все услуги, оказываемые специалистами отделения, предоставляются бесплатно.

### Основные направления реализации программы:



### 1. Организационно-методическое направление

Данное направление предполагает выявление семей, воспитывающих детей и подростков с ограниченными возможностями, создание базы данных. Изучение запроса семей и информирование о предоставляемых услугах. Составление программы сопровождения семьи и ребенка с ограниченными возможностями, отслеживание эффективности реабилитационной помощи, внесение дополнений и изменений в разработанную программу. Организация и проведение на базе центра тренингов для родителей, исходя из их запроса и потребностей.

Разработка и составление сценариев, программ, буклетов ([Приложение 1](#)), памятки, публикации в СМИ. Организация консультаций, «круглых столов», встреч, акций и других мероприятий для развития межведомственного взаимодействия и объединения усилий в поддержку семьи с ребенком-инвалидом.

Ответственные: заведующая отделением, педагог-психолог, соц.педагог.

### 2. Консультативно-просветительское направление

Данной работе способствует издание справочной и информационной литературы (буклеты, справочник, информационные листы и др.), их содержание направлено на информирование семей об услугах, предоставляемых отделением, обучение родителей приемам и средствам абилитации и реабилитации ребенка, а также на информирование широкой общественности о проблемах детской инвалидности и воспитывающих детей-инвалидов семей. С этой же целью публикуется информация в средствах массовой информации. Важную консультативно-просветительскую и психотерапевтическую роль играет родительский клуб «В кругу друзей» ([Приложение 2](#)), где организуется досуговое общение родителей и детей в форме практических занятий с элементами тренинга, на

которых обсуждаются актуальные вопросы взаимоотношений Ребенок – Родитель. Вне клуба, работа по этому направлению, осуществляется взаимодействие с родителями в форме лекций, бесед, индивидуальных и групповых консультаций.

Ответственные: заведующая отделением, педагог-психолог, соц.педагог.

### 3. Коррекционно-развивающее направление

Коррекционно-развивающая деятельность направлена, в первую очередь, на оказание психолого-педагогической помощи родителям и членам семьи, воспитывающих ребенка с нарушениями развития. Кроме того, в целях дальнейшей психологической поддержки, по желанию родителей организуются психокоррекционные группы, в которых родители обсуждают специально отобранные психологом темы, а также проводятся индивидуальные консультации родителей и членов семьи с психологом, тренинги, просмотр видео-сюжетов, практические упражнения. В процессе психолого-педагогической работы осуществляется визитирование семьи специалистами службы; происходит консультирование родителей по вопросам развития ребенка, организации развивающей среды, обучения и воспитания ребенка

в условиях семьи. В случае, если ребенок не посещает детские учреждения, специалисты проводят с ним индивидуальные и групповые коррекционно-развивающие занятия в помещении центра.

Ответственные: педагог-психолог, соц.педагог.

### 4. Физкультурно-оздоровительное направление

В рамках данного направления проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, которые организуются с учетом заболеваний и ограничений, направленные на укрепление и охрану здоровья. В задачи данного направления входит, обучение детей-инвалидов навыкам лечебной физкультуры, организация «Группы здоровья» и проведение занятий на тренажерах, массаж. Кроме того, в целях психологической поддержки и разгрузки, для родителей организуется фитнес-клуб. В процессе социальной реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями, происходит консультирование родителей по социально-медицинским вопросам, организуется санитарно-просветительская деятельность для решения вопросов возрастной адаптации, профилактики вредных привычек и т.д.

Ответственные: специалист по массажу, инструктор ЛФК, ст.медсестра.

### 5. Социо-культурное направление

Данное направление предполагает организацию мероприятий, обеспечивающие развитие разнообразных жизненно важных познавательных навыков; повышение уровня самооценки детей с ограниченными возможностями, творческое самовыражение; развитие навыков общения; формирование активной жизненной позиции. Мероприятия по социо-культурной реабилитации могут состоять из тематических праздников и различных вечеров, развлечений, встреч, экскурсий, посещение театра, показ музыкально-театрализованных представлений, конкурсы, викторины. Социо-культурная реабилитация проводится таким образом, чтобы стимулировать детей-инвалидов к активным формам отдыха, что будет способствовать их социализации. Приемлемая и привлекательная досуговая деятельность, обеспечит возможность справиться с имеющимися ограничениями жизнедеятельности.

Ответственные: специалисты отделения – зав.отделением, педагог-психолог, соц.педагог, специалист по массажу, инструктор ЛФК, ст.медсестра.

## Ожидаемые результаты программы

В процессе социальной реабилитации, организованной в различных формах анимационной деятельности, дети и подростки с ограниченными возможностями, а также семьи их воспитывающие, мобилизуют потенциал семьи в целом, улучшат межличностные отношения, смогут восстановить смысло-жизненные ориентации личности ребенка и семьи в целом.

Дети, вовлеченные в творческие, оздоровительные, развлекательные и другие виды социально-культурной деятельности, получают возможность воспитать в себе такие личностные качества как способность утвердить себя и проявить своё неповторимое «Я».

Социо-культурная анимация обеспечит условия для свободного развития, творческого самовыражения личности, что будет способствовать их социализации и интеграции в общую социо-культурную среду.

### Перспективный план работы на год (Приложение 3)

#### Библиография:

1. Детство: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/ Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайлова – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2011.
2. *Калинина Р.Р.* «Психолого- педагогическая диагностика в детском саду» – С-Петербург, «Речь», 2004, 146 с.
3. *Мамайчук И.И.* «Психологическая помощь детям с проблемами в развитии» – С-Петербург, «Речь», 2008, 220 с.
4. *Нестерова Г.Ф, Безух С.М., Волкова А.Н.* «Психолого-социальная работа с инвалидами: абилитация при синдроме Дауна» – С-Петербург, «Речь», 2007, 123 с.
5. Практикум по игровой психотерапии. – С-Петербург, «Питер», 2003, 415 с.
6. Психологическое и социальное сопровождение больных детей и детей-инвалидов/под ред. Г.Ф, Безух. С-Петербург, «Речь», 2007, 112 с.
7. *Сайкина Л.В.* Технологии социально-культурной анимации в процессе коррекции девиантного поведения подростков Дисс.. кандпед наук Т. 2007
8. *Семенова И.С.* «Психолого-педагогическая помощь семье, воспитывающей «особого» ребенка»// Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения, 2008, №7
9. *Тарасов Леонид Викторович* Формирование жизненной неустойчивости инвалидов в процессе социально-культурной анимации в учреждении культуры (Дисс..кандпед наук М. 2005)
10. *Тихоновская Г.С.* Функциональные свойства сценария культурно-досуговых программ. В кн.: Инновационные технологии обучения культурно-досуговой деятельности. Сб.науч.ст./ Под науч.ред. А.Д. Жаркова. – М.: МГУКИ, 2008.
11. *Ткачева В.В.* «Семья ребенка с отклонениями в развитии» – Москва, Книголюб, 2007, 140 с.
12. *Устинова Е.В.* «Детский церебральный паралич: психологическая помощь дошкольникам» – Москва, Книголюб, 2007, 167 с.
13. *Цукерман Г.А.* Психология саморазвития [Текст]/ Г.А. Цукерман, Б.М. Мастеров. – М.: Интерпракс,1995. – С.36.
14. *Чернецкая Л.В.* «Психологические игры и тренинги в детском саду» – Ростов-на-Дону, «Феникс», 2006, 75 с.
15. *Чистякова М.И.* «Психогимнастика» – Москва, «Просвещение», 2002, 158 с.