

75.416.5

Φ 50



SAMRUK
KAZYNA
• TRUST •

+



ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ПРОГРАММА ПО ПЛАВАНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Учебно-методическое
пособие



RUMAC



МИР
РАВНЫХ
ВОЗМОЖНОСТЕЙ



ЕУРАЗИЯ
УЛТТЫК
УНИВЕРСИТЕТИ



НУР-СУЛТАН 2019

ФОНД РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ «SAMRUK-KAZYNA TRUST»

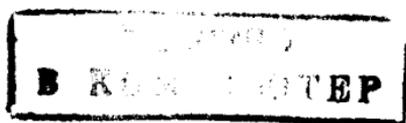
МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
РГКП «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ И
АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
РГП ПХВ «ЕВРАЗИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Л.Н.ГУМИЛЕВА»

**Л.С. Тунгышмуратова., Д.М. Еремеев, Д.Г.-С. Токтарбаев.,
У.С. Марчибаева, Р.В. Сидорова, Н.А. Моисеева**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ПРОГРАММА
ПО ПЛАВАНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

Учебно - методическое пособие



Нур-Султан 2019

СОДЕРЖАНИЕ

	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	7
I	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	13
II	ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ПРОГРАММЫ	15
2.1	Теоретическая подготовка	15
2.1.1	Техника безопасности на занятиях по плаванию	15
2.1.2	Первая помощь при несчастных случаях в бассейне	16
2.1.3	История развития адаптивного плавания	18
2.1.4	Влияние плавания на организм обучающихся	22
2.2	Общая физическая подготовка	24
2.2.1	Развитие физических качеств	24
2.2.2	Особенности ОФП детей с ДЦП	33
2.2.3	Особенности ОФП детей с дефектами верхних и нижних конечностей и после ампутаций	36
2.3	Специальная физическая подготовка	39
2.3.1	Имитационные упражнения на суше	39
2.3.2	Имитационные упражнения на воде	44
2.4	Технико-тактическая подготовка	47
2.4.1	Особенности и способы обучения плаванию детей с ПОДА	48
2.4.2	Обучение задержке дыхания на вдохе и снятие психологического дискомфорта и страха при погружении	52
2.4.3	Обучение дыхательному циклу вдох – задержка дыхания – выдох в воду	53
2.4.4	Ознакомление с плотностью и сопротивлением воды	56
2.4.5	Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде	57
2.4.6	Обучение всплытию и удержанию горизонтального положения на груди и на спине	58
2.4.7	Обучение скольжению на груди и спине	63
2.4.8	Обучение движениям рук и ног	65
2.4.9	Обучение плаванию способом на боку детей с ДЦП (гемипаретической формы)	68
2.4.10	Подвижные игры при обучении плаванию детей с ПОДА	73
2.4.11	Обучение технике спортивных способов плавания	77
2.4.12	Техника плавания кролем на груди	78
2.4.13	Техника плавания кролем на спине	83



2.4.14	Техника плавания брассом	85
2.4.15	Техника плавания способом баттерфляй	88
2.5	Коррекционная подготовка	91
2.5.1	Дыхательная гимнастика	91
2.5.2	Коррекция осанки	94
2.5.3	Мимическая гимнастика	96
2.5.4	Коррекция произвольных движений в суставах верхних и нижних конечностей	96
2.5.5	Коррекция мелкой моторики и манипулятивной функции рук	98
2.5.6	Примерный комплекс коррекционных упражнений для детей с ДЦП	100
2.5.7	Примерный комплекс коррекционных упражнений в воде для детей с дефектами верхних и нижних конечностей и после ампутаций	104
2.6	Психологическая подготовка	109
2.6.1	Методы снижения психологического барьера боязни воды при обучении плаванию инвалидов	109
2.6.2	Особенности психологической подготовки в плавании	114
III	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ПЛАВАНИЮ	116
3.1	Содержание практических занятий по плаванию для детей с ПОДА 1-го года обучения	116
3.2	Методика проведения занятий по плаванию для детей с ПОДА 2-го года обучения	134
IV	ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ	136
4.1	Особенности врачебно-педагогического наблюдения	136
4.2	Характеристика детей с ПОДА	138
4.3	Контрольные испытания по специальной физической подготовке	139
4.4	Контрольные испытания по физической подготовке	143
4.5	Функциональная диагностика	146
V	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	150
5.1	Материально-техническая база	150
5.2	Бассейны для занятий детей с ПОДА	150
5.3	Оборудование и инвентарь в плавании	151
VI	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	155
VII	ПРИЛОЖЕНИЕ	157
7.1	Приложение 1 - Образец журнала учета проведения инструктажа по технике безопасности при занятиях с детьми в бассейне	157
7.2	Приложение 2- Протоколы тестирования	159