

УДК 797.2(075.8)
ББК 75.717.5я73
С79

Рецензенты:

Голикова Е.М. профессор, доктор педагогических наук,
профессор кафедры Теории и методики спортивных дисциплин,
адаптивной физической культуры и медико-биологических
основ физического воспитания Оренбургского государственного
педагогического университета

Корнева И.Н. доцент, кандидат медицинских наук,
доцент кафедры Безопасности жизнедеятельности,
физической культуры и методики преподавания
безопасности жизнедеятельности Оренбургского государственного
педагогического университета

Степанова Л.М.

Двигательная активность в воде (оздоровление, реабилитация):

Учебно-методическое пособие для студентов институтов физической культуры и спорта / Л.М.Степанова, П.П.Тиссен, Т.М.Панкратович; Министерство просвещения РФ; Оренбург, 2025. – 93 с.

Учебно-методическое пособие является дополнением к учебной литературе по дисциплинам «Оздоровительное и адаптивное плавание», «Гидрореабилитация» и «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре». Разработано с учётом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриата по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профилям Физическая культура и Дополнительное образование (адаптивное физическое воспитание) от 22 февраля 2018 г. N 125. В пособии отражены основные организационно-методические требования к проведению занятий оздоровительным плаванием и гидрореабилитации.

Материалы пособия позволяют систематизировать и углубить знания по основам теории и методики организации оздоровительного и реабилитационного плавания.

Пособие состоит из 3 глав, отражающих основные разделы методики оздоровительного и реабилитационного плавания, включает вопросы для самоконтроля, что поможет студентам при подготовке к теоретическим и практическим занятиям, а также при проведении учебной (ознакомительной) практики (адаптивной физической культуре).

Предназначено студентам институтов (факультетов) физической культуры и спорта. Может быть полезно специалистам, работающим в различных звеньях физического воспитания, инструкторам-методистам оздоровительно-реабилитационной работы с населением, инструкторам по плаванию, реабилитации, работающим в дополнительном образовании.

УДК 797.2(075.8)
ББК 75.717.5я73

Степанова Л.М., Тиссен П.П., Панкратович Т.М. 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
Глава I ПЛАВАНИЕ КАК ВИД ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ	8
1.1 Роль и значение занятий в системе оздоровительного и лечебного плавания, особенности водной среды	10
1.2 Характеристика видов оздоровительного и реабилитационного плавания.....	17
1.3 Оценка функционального состояния занимающихся лечебно- оздоровительным плаванием	23
1.4 Требования к профессиональным качествам инструктора оздоровительного и реабилитационного плавания	25
Контрольные задания.....	29
Рекомендуемая литература.....	30
Глава II СРЕДСТВА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО И РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ПЛАВАНИЯ.....	32
2.1 Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.....	32
2.2 Подготовительные упражнения для освоения с водой.....	34
2.3 Игры и развлечения на воде.....	37
2.4 Упражнения для изучения техники плавания.....	39
Контрольные задания.....	47
Рекомендуемая литература.....	47
Глава III МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО И РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ПЛАВАНИЯ...	49
3.1 Кроль на груди.....	49
3.2 Кроль на спине.....	60
3.3 Брасс.....	67
3.4 Вольный стиль	77

3.5 Гидрокинезиотерапия	85
Контрольные задания	91
Рекомендуемая литература	92
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	93