

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### 1. Тема занятия, его цели и задачи

**Тема: 1** Плавание лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Цель – сформировать знания, умения и навыки о плавании для лиц с различными нозологиями.

Задачи:

1. Изучить и закрепить базовые понятия адаптивного плавания;
2. Закрепить основные знания о методах и принципах обучения плаванию лиц разных нозологий;
3. Формировать и совершенствование двигательные умения и навыки, необходимые для занятий адаптивным плаванием.

### 2. Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы (перечень понятий)

адаптивное плавание, нозология, метод, принцип

### 3. Вопросы к занятию

1. Правила безопасности при занятиях плаванием с лицами, имеющими ограниченные возможности.
2. Оздоровительное и прикладное значение плавания. Воздействие физических свойств воды на тело человека.
3. Преимущества водных занятий во время беременности.
4. Гидрореабилитация детей-инвалидов: новорожденных и грудного возраста.
5. Облегченные способы плавания.
6. Игры, направленные на ознакомление с элементами техники облегченных способов и отдельных элементов спортивного плавания.
7. Игры, направленные на развитие физических качеств.

### 4. Вопросы для самоконтроля

1. Какие методы обучения двигательному действию необходимо использовать в адаптивном плавании?
2. Какие подвижные игры можно использовать для привыкания к водной среде детей?
3. В чем особенности обучения детей плаванию с разными нозологиями (с нарушением слуха, с нарушением ОДА, с умственной отсталостью, для глухих и слабослышащих детей)?

### 5.

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Учет характера и степени тяжести ограниченных возможностей ученика	Работа с литературными источниками и интернет ресурсами. тестирование

**Тема: 2** Гидрореабилитация с использованием элементов плавания

Цель – сформировать умения использовать элементы плавания для восстановления лиц с различными нозологиями.

Задачи:

1. Сформировать знания и умения построения занятий гидрореабилитации с использованием элементов плавания.
- 2.

### 3. Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы (перечень понятий): гидрореабилитация, гидрореабилитолог, плавание

### **3. Вопросы к занятию**

1. Влияние занятий плаванием и гидрореабилитации на организм инвалидов.
2. Использование гидрореабилитации в работе со слепыми и слабовидящими людьми.
3. Использование гидрореабилитации в работе с глухими и слабовидящими людьми.
4. Использование гидрореабилитации в работе с лицами, имеющими нарушение интеллекта.
5. Использование гидрореабилитации в работе с лицами, имеющими нарушение речи.
6. Использование гидрореабилитации в работе с лицами, имеющие поражения опорно-двигательного аппарата.
7. Использование гидрореабилитации в работе с детьми, имеющих детский церебральный паралич.
8. Использование гидрореабилитации в работе с лицами, имеющими нарушение психики.
9. Структура занятий по гидрореабилитации в бассейне.

### **4. Вопросы для самоконтроля**

1. Какое влияние оказывает водная среда на ОДА?
2. С какой боязнью нужно справиться прежде, чем приступать к обучению погружения лица в воду?
5. Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Основы гидрореабилитации	Работа с литературными источниками и интернет ресурсами. Собеседование