

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

**Б1.О.22**  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Гидрореабилитация  
(название дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

направленность (профиль)/специализация

Физическая реабилитация

Форма обучения: заочная

Год набора 2019

Общая трудоемкость: 4 ЗЕ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

<b>Вид занятий</b>	<b>Курс/сессия</b>	<b>Итого</b>
	<b>Форма контроля</b>	
	Зачет	
Лекции	6	6
Лабораторные		
Практические	8	8
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР		
Промежуточная аттестация	0,25	0,25
Контактная работа	14,25	14,25
Самостоятельная работа	126	126
Контроль	3,75	3,75
<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>144</b>

Рабочую программу составил(и):

Старший преподаватель Семиглазова Е.П.

---

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☐

Отсутствует

☐

Рецензент

---

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)

---

**Срок действия программы практики до «31» декабря 2024 г.**

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

---

(протокол заседания № 2 от «21» сентября 2018 г.).

## Цель и задачи изучения дисциплины (учебного курса)

Цель – освоение студентами знаний, методических и практических умений и навыков в области физкультурно-оздоровительной и лечебно–восстановительной деятельности для работы с лицами различных возрастных групп во всех видах адаптивной физической культуры.

### 1. Место дисциплины (учебного курса) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (учебный курс) относится к Блок 1. Обязательной части.

Дисциплины, учебные курсы, на освоении которых базируется данная дисциплина (учебный курс) – физическая культура и спорт, медико-биологические дисциплины (школьный курс биологии, анатомия, физиология, гигиена и др.), теория и методика физической культуры, базовые виды физкультурной рекреации.

Дисциплины, учебные курсы, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины (учебного курса) – технологии физкультурно-спортивной деятельности, профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование, спортивно-педагогический практикум, производственная практика (педагогическая практика), производственная практика (преддипломная практика).

### 3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) <sup>1</sup>	Планируемые результаты обучения
ОПК-2 Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры	ОПК-2.1. Осуществляет и корректирует отбор современных психолого-педагогических технологий отечественной и зарубежной школы в области адаптивной физической культуры при работе с лицами с отклонениями в состоянии здоровья с учетом различных нозологий, возрастных и гендерных особенностей лиц для их обучения; современные средства, методы и принципы отечественной и зарубежной адаптивной физической культуры; современные средства, методы и методические приёмы коррекционной педагогики; морфофункциональные, социально-психологические потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в зависимости от	<b>Знать:</b> основные понятия, используемые в адаптивной физической культуре; - предмет, цель, роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья; <b>Уметь:</b> использовать и подбирать средства и методы адаптивной физической культуры для данной категории -данной категории занимающихся; - осуществлять образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья; дифференцированно использовать известные методики с учетом особенностей занимающихся <b>Владеть:</b> правилами составления индивидуальных программ; профессиональными терминами

<sup>1</sup> Для программ по ФГОС 3, 3+ – индикаторы достижения компетенций не указываются, ставится прочерк «–», указываются только компетенции и планируемые результаты обучения.

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) <sup>1</sup>	Планируемые результаты обучения
	нозологических форм, возрастных и гендерных групп	
	ОПК-2.2. Осуществляет выбор средств и методов ведения учебного процесса, с лицами с отклонениями в состоянии здоровья с учетом различных нозологических форм, возрастных и тендерных групп для получения специальных знаний в области адаптивной физической культуры и спорта.	<p><b>Знать:</b> основные средства и методы ведения учебного процесса, с лицами с отклонениями в состоянии здоровья с учетом различных нозологических форм, возрастных и тендерных групп для получения специальных знаний в области адаптивной физической культуры и спорта.</p> <p><b>Уметь:</b> Осуществлять выбор средств и методов ведения учебного процесса, с лицами с отклонениями в состоянии здоровья с учетом различных нозологических форм, возрастных и тендерных групп для получения специальных знаний в области адаптивной физической культуры и спорта.</p> <p><b>Владеть:</b> методами ведения учебного процесса, с лицами с отклонениями в состоянии здоровья с учетом различных нозологических форм, возрастных и тендерных групп для получения специальных знаний в области адаптивной физической культуры и спорта.</p>
	ОПК-2.3. Рационально применяет различные способы воздействия на телесность обучающихся, на основе комплексов физических упражнений, в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры и спорта	<p><b>Знать:</b> различные способы воздействия на телесность обучающихся, на основе комплексов физических упражнений, в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры и спорта</p> <p><b>Уметь:</b> применять различные способы воздействия на телесность обучающихся, на основе комплексов физических упражнений, в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры и спорта</p> <p><b>Владеть:</b> Рационально владеть способами воздействия на телесность обучающихся, на основе комплексов физических упражнений, в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры и спорта</p>
ОПК-8 Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма	ОПК-8.1. Знать физиологические изменения в организме при различных нозологических формах с учетом возрастных и гендерных групп.	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физиологические изменения в организме при различных нозологических формах с учетом возрастных и гендерных групп.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять закономерности</li> </ul>

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) <sup>1</sup>	Планируемые результаты обучения
человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья		восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма для различных нозологий. <b>Владеть:</b> - навыками определения закономерностей восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма для различных нозологий.
	ОПК-8.2. Интерпретировать полученную информацию об изменениях в организме.	<b>Знать:</b> - изменения, происходящие в организме в зависимости от пола и нозологии. <b>Уметь:</b> - интерпретировать полученную информацию об изменениях в организме. <b>Владеть:</b> - навыками применения знаний о состоянии организма с учетом пола и нозологии в профессиональной деятельности.
	ОПК-8.3. Владеть методикой оценки данных функциональных исследований физического состояния для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	<b>Знать:</b> - методики оценки функционального состояния организма лиц различного пола и нозологических групп. <b>Уметь:</b> - проводить оценку функционального состояния организма лиц различного пола, возраста и нозологий. <b>Владеть:</b> - навыками проведения оценки функционального состояния организма лиц различного пола, возраста и нозологий.
ОПК-9 Способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-9.1. Знать компенсаторные механизмы при нарушениях функций организма для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	<b>Знать:</b> - компенсаторные механизмы при нарушениях функций организма для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья. <b>Уметь:</b> - развивать компенсаторные механизмы при нарушениях функций организма для различных нозологических форм и гендерных групп. <b>Владеть:</b> - навыками развития компенсаторных механизмов при нарушениях функций организма для различных нозологических форм и гендерных
	ОПК-9.2. Уметь подобрать комплекс восстановительных	<b>Знать:</b> - показания и противопоказания для различных видов восстановительных

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) <sup>1</sup>	Планируемые результаты обучения
	мероприятий для компенсации утраченных функций для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья	<p>мероприятий при нарушениях функций организма, нозологиях и инвалидности.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составить комплекс мероприятий для компенсации утраченных функций для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками подбора форм занятий и составления комплекса мероприятий для компенсации утраченных функций для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья</li> </ul>
	ОПК-9.3. Владеть методикой проведения восстановительных мероприятий для компенсации утраченных функций	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методики и формы занятий для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидностью.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подобрать комплексы восстановительных мероприятий для компенсации утраченных функций</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками составления комплексов восстановительных мероприятий для компенсации утраченных функций для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидностью.</li> </ul>
ОПК – 10 Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)	ОПК-10.1.Анализирует и определяет закономерности развития различных видов заболеваний и поражений организма человека, вторичных отклонений, обусловленных основным заболеванием и поражением, сопутствующих основному дефекту, заболеванию и поражению.	<p><b>Знать:</b> методику анализа и определения закономерности развития различных видов заболеваний и поражений организма человека, вторичных отклонений, обусловленных основным заболеванием и поражением, сопутствующих основному дефекту, заболеванию и поражению.</p> <p><b>Уметь:</b> Анализировать и определять закономерности развития различных видов заболеваний и поражений организма человека, вторичных отклонений, обусловленных основным заболеванием и поражением, сопутствующих основному дефекту, заболеванию и поражению.</p> <p><b>Владеть:</b> методиками анализа определения закономерности развития различных видов заболеваний и поражений организма человека, вторичных отклонений, обусловленных основным заболеванием и поражением, сопутствующих основному дефекту,</p>

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) <sup>1</sup>	Планируемые результаты обучения
		заболеванию и поражению.
	ОПК-10.2. Осуществляет подбор и проводит профилактические комплексы физических упражнений с лицами с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций.	<p><b>Знать:</b> методики подбора и проведения профилактические комплексы физических упражнений с лицами с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций.</p> <p><b>Уметь:</b> Осуществлять подбор и проводит профилактические комплексы физических упражнений с лицами с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций.</p> <p><b>Владеть:</b> средствами и методами проведения профилактических комплексов физических упражнений с лицами с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций.</p>
	ОПК-10.3. Рассматривает и предлагает использование средств и методов воздействия с целью предупреждения возможного возникновения или прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с незначительными отклонениями в состоянии здоровья или сопутствующих заболеваний.	<p><b>Знать:</b> средства и методы воздействия с целью предупреждения возможного возникновения или прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с незначительными отклонениями в состоянии здоровья или сопутствующих заболеваний.</p> <p><b>Уметь:</b> Рассматривать и предлагать использование средств и методов воздействия с целью предупреждения возможного возникновения или прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с незначительными отклонениями в состоянии здоровья или сопутствующих заболеваний.</p> <p><b>Владеть:</b> средствами и методами воздействия с целью предупреждения возможного возникновения или прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с незначительными отклонениями в состоянии здоровья или сопутствующих заболеваний.</p>

#### 4. Структура и содержание дисциплины Гидрореабилитация

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Курс/сессия	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1	Лекции	1. Свойства воды. 2. Техника безопасности при занятиях на воде. 3. Показания и противопоказания для занятий в воде. 4. Виды бассейнов. Основные требования к оборудованию и условиям сооружений.	4 /2	2 ч.	-	-	Тестирование
		5. Принципы гидрореабилитации. 6. Особенности двигательных действий ребенка-инвалида в условиях водной среды: 7. Плавание в системе оздоровления. Адаптивное плавание.	4 /2	2 ч.	-	-	Тестирование
		8. Лечебные ванны и души. Баня и сауна как средство реабилитации.	4 /2	2 ч.			Тестирование
	Практическое занятие	1. Средства и методы обучения, оздоровления и гидрореабилитации.  2. Особенности организации и проведения занятий по гидрореабилитации с учетом нозологических признаков заболеваний и	4 /2	2 ч.  2 ч.	-	-	<u>Творческое задание</u>  <u>Творческое задание</u>



		поражений. 3. Аквааэробика. Основные понятия, оборудование, инвентарь. Особенности построения занятий		4 ч.			<u>Творческое задание</u>
	Самостоятельная работа	Самостоятельное изучение литературы по модулю 1, подготовка конспектов занятий, комплексов упражнений.	4 /2	126	-	-	<u>Тестирование</u>
ПА	ПА		4 /2	0,25			Тестирование
Контроль	Контроль	Зачет	4 /2	3,75			
<b>Итого:</b>				<b>144</b>			

## 5. Образовательные технологии

Для повышения качества образовательного процесса по дисциплине использовали следующие образовательные технологии:

### а) технологии традиционного обучения:

- лекция;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа;
- индивидуальное домашнее задание.

Методы обучения: наглядные, словесные, практические.

### б) технологии дифференцированного обучения:

- лекция-беседа;
- лекция-диалог.
- семинар с использованием метода анализа конкретной ситуации.

Методы обучения: доклад малых групп, самооценка, индивидуальное домашнее задание.

### в) технологии обучения в сотрудничестве:

- лекция-беседа;

Методы обучения: беседа, доклад малых групп.

### г) интерактивные технологии:

- проблемная лекция;
- лекция-беседа;

Методы обучения: «мозговой штурм», презентационный метод, демонстрационный метод, работа в парах, работа в группах, самооценка.

## 6. Методические указания по освоению дисциплины

Приступая к освоению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы, особенностями текущего контроля, критериями и нормами оценки.

Студент должен:

- систематически посещать аудиторные занятия;
- изучать рекомендованную литературу;
- своевременно сдавать практические задания, необходимые для текущего контроля
- выступить с докладом и презентационным материалом по заданным темам;
- уметь определять свой уровень здоровья;
- уметь составлять указанные комплексы оздоровительных упражнений;
- уметь решать задачи по заданным темам;
- соблюдать условия допуска к занятиям в бассейне;
- соблюдать требования посещения бассейна.

Заканчивается изучение курса зачетом.

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

Курс /сессия	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
4 /2	ОПК-2	Вопросы к зачету, тестирование
	ОПК-8	Вопросы к зачету ,Тестирование
	ОПК-9	Творческое задание,
	ОПК-10	Творческое задание

## **7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля**

### **7.2.1. Тестирование**

---

#### **Типовой(ые) пример(ы) задания(ий)**

1. По утверждению многих ученых, хорошее здоровье – это...
  - основное условие для выполнения человеком его биологических функций.
  - нормальное состояние человека.
  - основная задача для каждого индивидуума.
  - основное понятие валеологической науки.
2. Всемирная организация здоровья (ВОЗ, 1948 г.) даёт определение:
  - «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».
  - «Здоровье – это состояние равновесия (баланса) между адаптационными возможностями организма и условиями среды, постоянно меняющимися».
  - «Здоровье – это отсутствие болезней или физических дефектов».
  - «Здоровье представляет собой нормальное психосоматическое состояние человека, способного реализовать свой потенциал телесных и духовных сил и оптимально удовлетворить систему материальных, духовных и социальных потребностей»
3. По мнению В. П. Петленко (1998), здоровье – это...
  - состояние равновесия (баланса) между адаптационными возможностями организма и условиями среды, постоянно меняющимися.
  - состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.
  - отсутствие болезней или физических дефектов.
  - основное условие для выполнения человеком его биологических функций.
4. В проблеме формирования здоровья человека установлены наиболее важные основания классификации здоровья, к которым НЕ относится:
  - сущность понятия «здоровье», где выделяют генетический, физический, психосоциальный, соматический, сексуальный, психический и нравственный аспекты;
  - уровни реализации здоровья (индивидуальный, семейный и популяционный);
  - аспект оценки здоровья, включающий оценку состояния – статус на данный момент времени и оценку развития (онтогенеза, семейной и популяционной динамики);
  - аспект нормы (статическая и гармоническая);
  - виды иммунитета (врожденный и приобретенный).
5. Существенными показателями здоровья являются:
  - уровень и гармоничность физического развития;
  - показатель социального благополучия;
  - наличие обращений в учреждения здравоохранения;
  - уровень трудоспособности;
6. Существенными показателями здоровья являются:
  - функциональное состояние организма;
  - показатель социального благополучия;
  - наличие обращений в учреждения здравоохранения;

- уровень трудоспособности;
7. Существенными показателями здоровья являются:
- уровень иммунной и неспецифической резистентности;
  - показатель социального благополучия;
  - наличие обращений в учреждения здравоохранения;
  - уровень трудоспособности;
8. Существенными показателями здоровья являются:
- наличие какого-либо заболевания или дефекта развития;
  - показатель социального благополучия;
  - наличие обращений в учреждения здравоохранения;
  - уровень трудоспособности;
9. Существенными показателями здоровья являются:
- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок
  - показатель социального благополучия;
  - наличие обращений в учреждения здравоохранения;
  - уровень трудоспособности;
10. Научно доказано, что здоровье человека только зависит от...
- деятельности учреждений здравоохранения на 50–55 %, генетических факторов на 20–25 %, состояния окружающей внешней среды на 15–20%, от условий и образа жизни на 10–15 %.
  - состояния окружающей внешней среды на 10–15 %, генетических факторов на 15–20 %, на деятельности учреждений здравоохранения 20–25 %, от условий и образа жизни на 50–55 %.
  - деятельности учреждений здравоохранения на 10–15 %, генетических факторов на 15–20 %, состояния окружающей внешней среды на 20–25 %, от условий и образа жизни на 50–55 %.
  - деятельности учреждений здравоохранения на 5–10 %, генетических факторов на 60–65 %, состояния окружающей внешней среды на 20–25 %, от условий и образа жизни на 10–15 %.
11. Образ жизни включает деятельность человека:
- трудовую, социальную, психоинтеллектуальную, двигательную активность, общение и бытовые отношения,
  - трудовую, сексуальную, психическую, общественную,
  - социальную, семейные традиции, уровень интеллекта, двигательную активность,
  - психоинтеллектуальную, двигательную активность, общение и быт,
12. Образ жизни включает три категории:
- уровень жизни, качество и стиль жизни.
  - социальный статус, общественная позиция, интимная жизнь.
  - семейная жизнь, трудовая деятельность, бытовые условия.
  - двигательная активность, культурное развитие, образование
13. Уровень жизни – это...
- степень удовлетворения материальных, культурных и духовных потребностей (экономическая категория).
  - комфорт в удовлетворении человеческих потребностей (социальная категория).

- поведенческая особенность жизни человека, т. е. определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория).
- взаимосвязь жизни и здоровья человека (валеологическая категория)

#### 14. Качество жизни – это...

- степень удовлетворения материальных, культурных и духовных потребностей (экономическая категория).
- комфорт в удовлетворении человеческих потребностей (социальная категория).
- поведенческая особенность жизни человека, т. е. определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория).
- взаимосвязь жизни и здоровья человека (валеологическая категория)

#### 15. Стиль жизни – это ...

- степень удовлетворения материальных, культурных и духовных потребностей (экономическая категория).
- комфорт в удовлетворении человеческих потребностей (социальная категория).
- поведенческая особенность жизни человека, т. е. определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория).
- взаимосвязь жизни и здоровья человека (валеологическая категория)

#### 16. Понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) – это ...

- способ жизнедеятельности, имеющий своей целью поддержание и укрепление здоровья, базирующийся на внутренне присущей, осознаваемой и реализуемой потребности человека.
- способ жизнедеятельности, имеющий своей целью укрепление здоровья,
- поддержание и укрепление здоровья.
- способ жизнедеятельности, включающий тренировочный процесс, правильное питание и поведение.

#### 17. В структуру ЗОЖ входят следующие основные элементы:

- наличие душевного комфорта на основе любви и бережного отношения к окружающему миру;
- способ жизни, помогающий человеку выполнять свои профессиональные, общественные и бытовые функции в условиях, наиболее оптимальных для собственного здоровья и развития;
- образ жизни человека в соответствии с его индивидуальной конституцией;
- Все ответы верны

#### 18. В структуру ЗОЖ входят следующие основные элементы:

- оптимальная двигательная активность, регулируемая контролем и самоконтролем функционального состояния и физического развития;
- совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, объединяющей нормы, ценности, смыслы регулируемой ими деятельности и ее результаты, укрепляющие адаптивные возможности организма, способствующие полноценному, неограниченному выполнению трудовых, социальных и биологических функций;
- личная гигиена, а также психогигиена;
- Все ответы верны

19. В структуру ЗОЖ входят следующие основные элементы:

- рациональное и сбалансированное питание;
- закаливание, включающее использование естественных при- родно-климатических факторов;
- построение режима жизнедеятельности с учетом биологических ритмов;
- Все ответы верны

20. В структуру ЗОЖ входят следующие основные элементы:

- способ жизни, помогающий человеку выполнять свои профессиональные, общественные и бытовые функции в условиях, наиболее оптимальных для собственного здоровья и развития;
- совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, объединяющей нормы, ценности, смыслы регулируемой ими деятельности и ее результаты, укрепляющие адаптивные возможности организма, способствующие полноценному, неограниченному выполнению трудовых, социальных и биологических функций;
- профилактика и отказ от вредных привычек, а также умение сознательно и целенаправленно использовать возможности традиционной и народной медицины;
- Все ответы верны

21. В структуру ЗОЖ входят следующие основные элементы:

- образ жизни человека в соответствии с его индивидуальной конституцией;
- профилактика и отказ от вредных привычек, а также умение сознательно и целенаправленно использовать возможности традиционной и народной медицины;
- социально-экономическое обеспечение жизни.
- Все ответы верны

22. В структуру ЗОЖ входят следующие основные элементы:

- наличие душевного комфорта на основе любви и бережного отношения к окружающему миру;
- образ жизни человека в соответствии с его индивидуальной конституцией;
- оптимальная двигательная активность, регулируемая контролем и самоконтролем функционального состояния и физического развития;
- Все ответы верны

23. В структуру ЗОЖ входят следующие основные элементы:

- личная гигиена, а также психогигиена;
- рациональное и сбалансированное питание;
- закаливание, включающее использование естественных при- родно-климатических факторов;
- Все ответы верны

24. Что относится к факторам, ухудшающим функциональное и физическое состояние здоровья человека?

- Гиподинамия, гипокинезия, стресс,
- Хроническое умственное и физическое переутомление и перенапряжение,
- Возраст, нарушение режима труда и отдыха,
- Отрицательная фаза биологических ритмов, вредные привычки.
- Все ответы верны

25. Что относится к факторам, ухудшающим функциональное и физическое состояние здоровья человека?

- Хроническое умственное и физическое переутомление и перенапряжение,
- Возраст, нарушение режима труда и отдыха,

- Отрицательная фаза биологических ритмов, вредные привычки,
- Все ответы верны

26. Что относится к факторам, ухудшающим функциональное и физическое состояние здоровья человека?

- Гиподинамия, гипокинезия, стресс,
- Возраст, нарушение режима труда и отдыха,
- Отрицательная фаза биологических ритмов, вредные привычки.
- Все ответы верны

27. Что относится к факторам, ухудшающим функциональное и физическое состояние здоровья человека?

- Гиподинамия, гипокинезия, стресс,
- Хроническое умственное и физическое переутомление и перенапряжение,
- Отрицательная фаза биологических ритмов, вредные привычки.
- Все ответы верны

28. Что относится к факторам, ухудшающим функциональное и физическое состояние здоровья человека?

- Гиподинамия, гипокинезия, стресс,
- Хроническое умственное и физическое переутомление и перенапряжение,
- Возраст, нарушение режима труда и отдыха,
- Все ответы верны

29. Причиной каких функциональных и структурных изменений в организме является гиподинамия?

- Снижение эффективности работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем,
- Появление непереносимости даже незначительного уменьшения содержания кислорода в воздухе,
- Ухудшение деятельности пищеварительных органов,
- Все ответы верны

30. Причиной каких функциональных и структурных изменений в организме является гиподинамия?

- Появление непереносимости даже незначительного уменьшения содержания кислорода в воздухе,
- Ухудшение деятельности пищеварительных органов,
- Развитие гипертрофии мышц и малоподвижности суставов,
- Все ответы верны

### **Критерии оценки:**

70% и более правильных ответов - тест пройден

менее 70% правильных ответов - тест не пройден

## **7.2.2. Творческие задания**

### **Комплект творческих заданий**

1. Вам предстоит работать в бассейне. Ваша первостепенная задача, состоит в том, чтобы составить план работы по гидрореабилитации для данной категории занимающихся.

1. На что следует обратить внимание и почему?
2. Какие формы занятий вы можете предложить (объяснить)?

3. Какие коррекционные и другие задачи вы будете ставить при планировании занятий гидрореабилитации?
4. Какой комплекс упражнений гидрореабилитации вы рекомендовали бы для данной категории людей?

#### **Составить план работы.**

Задание 1. Для детей с нарушением осанки.

Задание 2. Для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Задание 3. Для детей с интеллектуальными нарушениями .

Задание 4. Для лиц с ожирением и сахарным диабетом.

Задание 5. Для беременных.

Задание 6. Для астматиков.

#### **Критерии оценки:**

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, который задание выполняет правильно, хорошо владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, который задание выполняет с одной или двумя ошибками, владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, недостаточно владеет теоретическим материалом, недостаточно проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, не владеет теорией, не проявляет творческий подхода при решении практической задачи;

**2.** Составьте программу двигательной активности (на 1 месяц, на 3 месяца, на 6 месяцев, на год ) для следующих категорий занимающихся:

- лиц с ожирением,
- лиц ведущих малоподвижный образ жизни,
- детей с ослабленным мышечным корсетом.
- для пожилых людей.

#### **Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется студенту за правильное решение задачи и сделанные выводы

- оценка «не зачтено», если студент не владеет знаниями и не умеет высказывать свою точку зрения.

### **7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

#### **7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации**

Курс/сессия 4/2

№ п/п	Вопросы к зачету
1.	Свойства воды.
2.	Базовые упражнения
3.	Правила показа и проведение тренировки по аквааэробике
4.	Аквафитнес для всех. Одежда для занятий.
5.	Спортивный инвентарь для занятий аквааэробики. Использование водного



	инвентаря
6.	Планирование занятий
7.	Упражнения на малой и большой воде
8.	Тренировка различной интенсивности
9.	Посторонние занятия: разминка, основная часть, заключительная часть.
10.	Требования к проводящему инструктору, одежда, показ, команды
11.	Требования к музыкальному сопровождению, темп, громкость.
12.	Тренировки различной интенсивности ( высокой)
13.	Тренировки различной интенсивности (средней)
14.	Упражнения у бортика
15.	Сочетание аквааэробики с другими видами нагрузок.
16.	Планирование тренировок на неделю
17.	Упражнения на малой воде
18.	Плавание в системе реабилитации и адаптации лиц с ограниченными возможностями.
19.	Дайте психолого-педагогическую характеристику направленности личности как основы индивидуализации работы с пловцами, имеющими ограниченные возможности.
20.	Основные особенности физического развития лиц с нарушениями слухового анализатора.
21.	Основные особенности физического развития лиц с нарушениями зрительного анализатора.
22.	Основные особенности физического развития лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
23.	Основные особенности физического развития лиц с нарушениями интеллекта.
24.	Особенности материально-технического обеспечения и оборудования бассейнов для лиц с ограниченными возможностями.
25.	Охарактеризуйте работу тренера и его помощников при первых посещениях бассейна лиц с ограниченными возможностями.
26.	Особенности входа и выхода из воды для лиц с ограниченными возможностями.
27.	Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями слухового анализатора?
28.	Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями зрительного анализатора?
29.	Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно- двигательного аппарата?
30.	Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями интеллекта?
31.	Особенности тренировки лиц с ограниченными возможностями, об особенностях планирования тренировочных нагрузок для лиц с ограниченными возможностями.
32.	Характеристика принципиальных положений разработки спортивной классификации по плаванию для спортсменов с ограниченными возможностями.
33.	Особенности организации, проведения и судейства соревнований для лиц с нарушениями зрительного анализатора?
34.	Особенности организации, проведения и судейства соревнований для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата?
35.	Особенности организации, проведения и судейства соревнований для лиц с нарушениями интеллекта?
36.	Достижения российских пловцов с ограниченными возможностями и основных параметрах их спортивной тренировки.

### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

Курс/ сессия	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
4 /2	Зачет (тестирование)	«зачтено»	70% и более правильных ответов
		«не зачтено»	менее 70% правильных ответов

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Айкина, Л. И.	Оздоровительное плавание	учебно-методическое пособие	2018.	ЭБС "IPRbooks"
2	Карась, Т. Ю.	Оздоровительное плавание	учебное пособие	2019.	ЭБС "IPRbooks"
3	Махов С. Ю.	Плавание	учебно-методическое пособие	2016	ЭБС "IPRbooks"
4	Безотечество К. И.	Гидрореабилитация	учебное пособие	2017	3

### 8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Казызаева, А. С.	Особенности занятий аквааэробикой с различным контингентом	учебное пособие	2012	ЭБС "IPRbooks"
2	Переверзева И. В.	Оздоровительное плавание в вузе	учебно- методическое пособие	2015	ЭБС "IPRbooks"

### 8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- <https://e.lanbook.com/>
- <https://dspace.tltsu.ru/>
- <http://www.studentlibrary.ru/>
- <https://new.znaniy.com/>
- <http://www.iprbookshop.ru/>

### 8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1.	Windows	Договор от 19.05.2015г. № 690, бессрочно
2.	OfficeStandart	Договор от 20.07.2016г. № 727 бессрочно

### 8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.	Парты (монблок) двухместные; стол преподавательский ; стул, доска аудиторная; проектор.
2	Бассейн	Доски для плавания, ласты, музыкальный центр, лопатки, аквапояса, аквапалки, аквамажеты, акваперчатки, гантели, нарукавники детские
3	У-213 Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы.	Столы ученические двухместные, стол преподавательский , стулья, доска аудиторная (меловая) , компьютеры с выходом в сеть Интернет