

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

Б1.О.28
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Гидрореабилитация

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

направленность (профиль)/специализация
Адаптивный спорт и лечебная физическая культура

Форма обучения: очная

Год набора: 2026

Общая трудоемкость: 4 ЗЕ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	6	Итого
Форма контроля	Зачет	
Вид занятий		
Лекции	32	32
Лабораторные		
Практические	32	32
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР		
Промежуточная аттестация	0,25	0,25
Контактная работа	64,25	64,25
Самостоятельная работа	79,75	79,75
Контроль		
Итого	144	144

Рабочую программу составил(и):

Старший преподаватель Семиглазова Е.П.

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

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

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» декабря 2030 г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры / департамента / центра
Адаптивная физическая культура, спорт и туризм

(протокол заседания № 2 от «22» сентября 2025 г.).

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – 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.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Анатомия и физиология человека (спец курс)», «Спортивная медицина», «Теория и методика физической культуры», «Базовые виды двигательной деятельности», «Теория и организация адаптивной физической культуры 1,2».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Лечебная физическая культура и массаж», «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Физическая реабилитация», «Психолого-педагогические основы адаптивной физической культуры», «Частные методики адаптивной физической культуры», «Комплексная реабилитация в адаптивной физической культуре», «Материально-техническое оснащение в адаптивной физической культуре».

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
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.	Знать: основные виды заболеваний и поражений организма человека, вторичных отклонений, обусловленных основным заболеванием
		Уметь: анализировать и определять закономерности развития вторичных отклонений, обусловленных основным заболеванием
		Владеть: навыками проведения комплексов физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия с целью коррекции основного дефекта и предупреждения возможного возникновения вторичных отклонений
	ОПК-10.2. Осуществляет подбор и проводит профилактические комплексы физических упражнений с лицами с отклонениями в состоянии здоровья с целью	Знать: средства и методы адаптивной физической культуры, показания и противопоказания занятий в воде. Уметь: проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
	восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций.	методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом
		Владеть: навыками проведения комплексов физических упражнений
	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.	Знать: средства и методы адаптивной физической культуры, показания и противопоказания занятий в воде.
		Уметь: подбирать средства и методы адаптивной физической культуры, для коррекции основного дефекта с учетом сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.
		Владеть: навыками проведения комплексов средств адаптивной физической культуры, для коррекции основного дефекта с учетом сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.
	ОПК-10.4. Реализует практические навыки профилактики и развития различных видов заболеваний и поражений организма человека, сопутствующих основному дефекту; коррекции вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом заболевания и поражения	Знать: особенности психофизического развития лиц разного возраста, относящихся к различным нозологическим группам
		Уметь: подбирать средства и методы адаптивной физической культуры, для коррекции основного дефекта с учетом сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.
		Владеть: навыками общения и проведения комплексов средств адаптивной физической культуры, для коррекции основного дефекта с учетом сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.

4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1	Лекция1	Правила посещения бассейна Техника безопасности при занятиях на воде. Свойства воды.	6	2 ч.	-		
	Лекция 2	Типы и виды бассейнов, требования к инвентарю, оборудованию и к экипировке инструктора по гидрореабилитации.	6	2 ч.			
	Лекция3	Показания и противопоказания для занятий в воде. Принципы гидрореабилитации.	6	2 ч.			
	Лекция4	Плавание в системе оздоровления. Адаптивное плавание.	6	2 ч.			
	Лекция5	Средства и методы обучения, оздоровления и гидрореабилитации.	6	2 ч.			
	Лекция6	Аквааэробика. Виды, интенсивность, оборудование, средства, особенность построения занятий.	6	2 ч.			
	Лекция7	Особенности организации и проведения занятий по гидрореабилитации с учетом нозологических признаков заболеваний и поражений.	6	2 ч.			
	Лекция8	Программы оздоровительного плавания для различных возрастных групп и патологий	6	2 ч.			
	Лекция9	Аквааэробика. Виды, интенсивность, оборудование, средства, особенность построения занятий.	6	2 ч.			<u>Творческое задание</u>
	Лекция10	Аквааэробика. Виды, интенсивность, оборудование, средства, особенность построения занятий.	6	2 ч.			

	Лекция11	Гидрореабилитация для лиц с нарушением ОДА, группы упражнений.	6	2 ч.			
	Лекция12	Гидрореабилитация для детей с ДЦП	6	2 ч.			
	Лекция13	Гидрореабилитация как средство снятия психоэмоционального напряжения и физической усталости.	6	2 ч.			
	Лекция14	Гидрореабилитация в спорте	6	2 ч.			
	Лекция15	Лечебные ванны и души. Баня и сауна как средство реабилитации.	6	2 ч.			
	Лекция16	Особенности организации и проведения занятий по гидрореабилитации с учетом нозологических признаков заболеваний и поражений.	6	2 ч.			
	Практическое занятие 1	Преодоление водобоязни у детей	6	2 ч.	5		Творческое задание
	Практическое занятие 2	Оздоровительное плавание	6	2 ч.	10		Творческое задание
	Практическое занятие3	Гидрореабилитация для лиц, ведущих малоподвижный образ жизни	6	2 ч.			
	Практическое занятие4	Гидрореабилитация при ожирении.	6	2 ч.			
	Практическое занятие5	Обучение плаванию начальный этап.	6	2 ч.	-		
	Практическое занятие6	Адаптивное плавание. Обучение плаванию начальный этап.	6	2 ч.	-		
	Практическое занятие7	Программы оздоровительного плавания для различных возрастных групп и патологий (нарушение осанки)	6	2 ч.	10		Творческое задание 2
	Практическое занятие8	Программы оздоровительного плавания для различных возрастных групп и патологий (ожирение)	6	2 ч.	-		
	Практическое занятие9	Аквааэробика. Занятия на малой воде	6	2 ч.	-		
	Практическое	Аквааэробика с использованием	6	2 ч.	10		Творческое

	занятие10	специального оборудования					задание3
	Практическое занятие11	Особенности гидрореабилитации в период беременности.	6	2 ч.	-		
	Практическое занятие12	Особенности организации и проведения занятий по гидрореабилитации с учетом нозологических признаков заболеваний и поражений.	6	2 ч.	5		Творческое задание3
	Практическое занятие13	Гидрореабилитация в спорте	6	2 ч.	-		
	Практическое занятие14	Проведение составленных комплексов гидрореабилитации	6	2 ч.	-		
	Практическое занятие15	Проведение составленных комплексов гидрореабилитации	6	2 ч.	20		Творческие задания
	Практическое занятие16	Контрольное занятие	6	2 ч.	-	-	Тестирование
	Индивидуальное домашнее задание	Выполнение индивидуального домашнего задания: написание конспекта, подготовка презентации по заданию.	6		30		Вопросы к зачету Творческие задания Тестирование
	Посещаемость	Посещаемость занятий	6	-	10	-	
	Самостоятельная работа	Подготовка к зачету, изучение литературных источников и материалы лекций. Самостоятельное изучение литературы по теме. Выполнение индивидуального домашнего задания: написание конспекта, подготовка к практическим занятиям.	6	79,75ч.	-		Вопросы к зачету Творческие задания Тестирование
	ПА		6	0,25	-	-	Тестирование
	Контроль		6	8,65	-	-	Тестирование
Итого:				144	100		

Схема расчета итогового балла

Текущий рейтинг (все занятия и промежуточные тесты) + Результат итогового теста и все делится на 2 + ББ (если ББ предусмотрены)

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

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
6	ОПК-10	Тестовые задания №.1-200 Творческие задания 1-3. Вопросы к экзамену № 1-36

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

7.2.1. Тестирование (наименование оценочного средства)

- 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.
- 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»
- 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.
- 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).
- 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. Стилъ 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 природно-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 природно-климатических факторов;
- Все ответы верны

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

- Гиподинамия, гипокinezия, 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, гипокinezия, 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, гипокinezия, 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, гипокinezия, 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 инструктором по плаванию. Ваша первостепенная задача, состоит в том, чтобы составить план работы по гидрореабилитации для определенной категории занимающихся.

- а. На что следует обратить внимание и почему?
- б. Какие формы занятий вы можете предложить (объяснить)?
- в. Какие коррекционные и другие задачи вы будете ставить при планировании занятий гидрореабилитации?
- г. 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.

3. Составь два комплекс упражнений для аквааэробики на выбор из предложенных ниже вариантов:

- на малой воде;
- на большой воде;
- с аквапоясом;
- с акваперчатками
- с нудлусом;
- с двумя нудлами;
- с аквагантелями;
- с аквамонжетами.

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

Семестр ____ 6 ____

№ 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

№ п/п	Вопросы к зачету
	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

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
6	Зачет (тестирование)	«зачтено»	100 - 55 баллов
		«не зачтено»	54 – 0 баллов

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	Аикина Л. И.	Оздоровительное плавание	учебно-методическое пособие	2018	ЭБС "IPRbooks"
2	Карась Т. Ю.	Оздоровительное плавание	учебное пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"
3	Воронюк Т. В.	Гидрореабилитация	учебно-методическое пособие	2022	ЭБС «Лань»

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"
3	Махов С. Ю.	Плавание	учебно-методическое пособие	2016	ЭБС "IPRbooks"
4	Безотечество К. И.	Гидрореабилитация	учебное пособие	2016	ЭБС «Лань»

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Scopus[Электронный ресурс] : реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- SpringerLink[Электронный ресурс] : [база данных]. – Switzerland: SpringerNature, 1842– . – Режим доступа : link.springer.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- ScienceDirect[Электронный ресурс] : коллекция электронных книг издательства Elsevier. – Netherlands: Elsevier, 2018– . – Режим доступа : sciencedirect.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- Cambridgeuniversitypress[Электронный ресурс] : журналы издательства. – Cambridge: Cambridgeuniversitypress, 2018– . – Режим доступа : cambridge.org. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- NEICON[Электронный ресурс] : электронная информация : архив научных журналов. – Москва : НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа : neicon.ru/resources/archive. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

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

8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows: WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acadmс	договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно; контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно
2	Office Standard: Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition	договор № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно
3	Mirapolis Human Capital Management	лицензионный договор № 614 от 20.06.2023, срок действия – до 31.12.2023 включительно

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	Бассейн (У-5)	Технологическое оборудование, спортивный инвентарь для плавания.
2	Помещение для самостоятельной работы (У-221)	Стол ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет
3	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. 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 (У-329).	Стол ученические двухместные (моноблок), стол преподавательский, стул преподавательский, доска аудиторная (меловая).
4	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 (У-211)	Стол ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (маркерная), компьютеры с выходом в сеть Интернет.