

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Институт реабилитации и здоровья человека

(факультет / институт / филиал)

УТВЕРЖДЕНО
решением ученого совета ННГУ
протокол от
«__02__» ____02____ 2022 г. № __1__

Рабочая программа дисциплины

**Гидрокинезотерапия в системе
реабилитации**

(наименование дисциплины (модуля))

**Уровень высшего образования
магистратура**

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

**Направление подготовки / специальность
49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)**

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

**Направленность образовательной программы
Физическая реабилитация**

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения

Очная/Заочная

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижегород

____2022__ год

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Гидрокинезотерапия в системе реабилитации» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений Дисциплины по выбору (Б1.В. ДВ.03.02). Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы. Дисциплина преподаётся в 1 семестре.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

| Формируемые компетенции (код, содержание компетенции) | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции | | Наименование оценочного средства |
|---|--|--|---|
| | Индикатор достижения компетенции* (код, содержание индикатора) | Результаты обучения по дисциплине** | |
| ПК-3. Способен проводить мероприятия по физической реабилитации, направленные на развитие, сохранение и восстановление двигательных и иных функциональных возможностей лиц разного возраста и состояния здоровья. | ПК-3.1. Демонстрирует навыки проведения физических упражнений (дыхательных, изометрических, активных, пассивных и др.) | Знает методы и средства гидрокинезотерапии для различных нозологических категорий лиц с отклонениями в состоянии здоровья для проведения физических упражнений (дыхательных, изометрических, активных, пассивных и др.) в воде. Умеет проводить занятия с использованием физических упражнений (дыхательных, изометрических, активных, пассивных и др.) в воде. Владеет (имеет опыт) проведения занятия с использованием физических упражнений | <i>Устный опрос (собеседование). Тесты. Реферат Разноуровневые задания и задачи</i> |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | | (дыхательных, изометрических, активных, пассивных и др.) в воде. | |
| ПК-6. Способен осуществлять развивающее обучение лиц разного возраста и состояния здоровья, обеспечивающее оптимальное умственное и физическое развитие человека. | <p>ПК-6.1 Описывает алгоритм планирования образовательного процесса для лиц разного возраста и состояния здоровья, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека</p> <p>ПК-6.2. Демонстрирует навыки развивающего обучения лиц разного возраста и состояния здоровья, обеспечивающего оптимальное умственное</p> | <p>Знает алгоритм планирования процесса гидрокинезотерапии для лиц разного возраста и состояния здоровья, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека</p> <p>Умеет планировать процесс гидрокинезотерапии для лиц разного возраста и состояния здоровья, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека</p> <p>Владеет (имеет опыт) планирования образовательного процесса для лиц разного возраста и состояния здоровья, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека</p> <p>Знает теоретические основы развивающего обучения лиц разного возраста и состояния здоровья, обеспечивающего оптимальное</p> | <p><i>Устный опрос (собеседование).</i></p> <p><i>Тесты.</i></p> <p><i>Реферат</i></p> <p><i>Разноуровневые задания и задачи</i></p> |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | и физическое развитие человека. | умственное и физическое развитие человека. Умеет применять основы развивающего обучения лиц разного возраста и состояния здоровья, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека. Владеет (имеет опыт) применения развивающего обучения лиц разного возраста и состояния здоровья, обеспечивающего оптимальное умственное и физическое развитие человека. | |
| | ПК 6.3 Описывает варианты распространения передового опыта среди организаций, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры, физической реабилитации и спорта; | Знает теорию передового опыта среди организаций, осуществляющих деятельность в области гидрокинезотерапии; Умеет анализировать передовой опыт среди организаций, осуществляющих деятельность в области гидрокинезотерапии; Владеет (имеет опыт) распространения передового опыта среди организаций, осуществляющих деятельность в области гидрокинезотерапии. | |

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

| | очная форма обучения | заочная форма обучения |
|--|----------------------|------------------------|
| Общая трудоемкость | 3 ЗЕТ | 3 ЗЕТ |
| Часов по учебному плану | 108 | 108 |
| в том числе | | |
| аудиторные занятия (контактная работа): | 29 | |
| - занятия лекционного типа | | 4 |
| - занятия семинарского типа | 28 | 8 |
| самостоятельная работа | 79 | 91 |
| КСРИФ | 1 | |
| Промежуточная аттестация | | 4 |

3.2. Содержание дисциплины

| Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины | Всего (часы) | | | в том числе | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|--------------|---------|---|---------|-------|---------------------------|---------|-------|--------------|---------|-------|---|---------|---|----|--|----|
| | | | | Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы | | | | | | | | | Самостоятельная работа обучающегося, часы | | | | | |
| | | | | из них | | | | | | | | | | | | | | |
| | Очная | Очно-заочная | Заочная | Занятия лекционного типа | | | Занятия семинарского типа | | | | | | Всего | | | | | |
| Очная | | | | Очно-заочная | Заочная | Очная | Очно-заочная | Заочная | Очная | Очно-заочная | Заочная | Очная | Очно-заочная | Заочная | | | | |
| Тема1. Понятие гидрокинезотерапии. Физические свойства воды и воздействие плавания на организм человека | 4 | | 15 | | | 1 | 4 | | 1 | | | | 24 | | 2 | 20 | | 13 |
| Тема 2. Организация занятий. Оборудование и инвентарь. Виды бассейнов. Требования безопасности. Первая доврачебная помощь. | 4 | | 14 | | | | 4 | | 1 | | | | 24 | | 1 | 20 | | 13 |
| Тема 3. Лечебное плавание. Организационно-методические основы. | 4 | | 15 | | | 1 | 4 | | 1 | | | | 24 | | 2 | 20 | | 13 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|----|--|--|---|---|--|---|--|--|----|--|---|----|--|----|
| Организация занятий. Противопоказания к занятиям лечебным плаванием. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 4. Лечебное плавание в травматологии и ортопедии. Лечебное плавание в клинике внутренних болезней, акушерстве и гинекологии. | 4 | | 14 | | | | 4 | | 1 | | | 24 | | 1 | 20 | | 13 |
| Тема 5. Плавание в системе реабилитации и адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Организация занятий, материально-техническое обеспечение, требования к безопасности. | 4 | | 15 | | | 1 | 4 | | 1 | | | 24 | | 2 | 20 | | 13 |
| Тема 6. Обучение плаванию инвалидов различных нозологий. | 4 | | 15 | | | | 4 | | 2 | | | 24 | | 2 | | | 13 |
| Тема 7. Спортивное плавание для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Основные принципы построения спортивной классификации. | 4 | | 15 | | | 1 | 4 | | 1 | | | 23 | | 2 | | | 13 |

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа, групповых или индивидуальных консультаций, тестовых заданий, докладов/презентаций.

Практические занятия (семинарские занятия) организуются, в том числе в форме практической подготовки, которая предусматривает участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

На проведение практических занятий (семинарских занятий /лабораторных работ) в форме практической подготовки отводится 16 часов

Практическая подготовка направлена на формирование и развитие:

- практических навыков в соответствии с профилем ОП: реабилитационная (восстановительная) задача профессиональной деятельности
- компетенций - ПК-3 и ПК-6.

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.

Предусмотрены следующие виды самостоятельной работы студентов:

- самостоятельное изучение литературы (учебников, справочных материалов, специальных источников, монографий, статей из периодических изданий и т.п.), необходимой для освоения теоретических вопросов, подготовки к текущему контролю. Вопросы для самостоятельной работы могут быть включенные в планы лекций, семинарских занятий, так и вынесенные целиком на самостоятельное изучение студента;
- подготовка рефератов, конспектов ответов на вопросы для семинарских занятий;
- выполнение тестовых заданий;
- решение разноуровневых заданий и задач;

Текущий контроль самостоятельной работы студентов проводится в форме собеседования, тестирования; оценки рефератов, решения разноуровневых заданий и задач.

Методические рекомендации по подготовке к занятиям семинарского типа

Подготовка к занятиям семинарского типа (практическим занятиям) – традиционная форма самостоятельной работы обучающихся, включает отработку лекционного материала, изучение рекомендованной литературы, конспектирование предложенных источников.

Подготовка к опросу, проводимому в рамках практического занятия, требует уяснения вопросов, вынесенных на конкретное занятие, подготовки выступлений, повторения основных терминов, запоминания формул и алгоритмов.

На практических занятиях рассматриваются наиболее важные, существенные, сложные вопросы, которые, как свидетельствует преподавательская практика, наиболее трудно усваиваются студентами. Готовиться к практическим занятиям необходимо заблаговременно.

Подготовка к семинарским (практическим) занятиям включает в себя:

- обязательное ознакомление с планом практического занятия, в котором содержатся основные вопросы, выносимые на обсуждение;
- изучение конспектов лекций, соответствующих разделов учебника, учебного пособия, содержания рекомендованных нормативных правовых актов;
- изучение дополнительной литературы по теме практического занятия с обязательным конспектированием материала, который понадобится при обсуждении на семинаре.

Помните, что необходимо:

- выписать основные термины и запомнить их дефиниции;
- записывать возникшие во время самостоятельной работы с учебниками и научной литературы вопросы, чтобы затем на семинаре получить на них ответы;
- иметь продуманные и аргументировано обоснованные формулировки собственной позиции по каждому вопросу плана практического занятия;
- обращаться за консультацией к преподавателю при возникновении затруднений в освоении материала практической работы.

Выступление на практических занятиях должно удовлетворять следующим требованиям: в выступлении излагаются теоретические подходы к рассматриваемому вопросу, дается анализ принципов, законов, понятий и категорий; теоретические положения

подкрепляются фактами, примерами, выступление должно быть аргументированным. Для более углубленного изучения вопросов рекомендуется конспектирование основной и дополнительной литературы.

Большую помощь при подготовке к занятиям может оказать изучение публикаций в научных журналах, а также специальные Интернет-ресурсы по тематике дисциплины, указанные п. 6 настоящей рабочей программы дисциплины

Работа с литературой

Изучение литературы очень трудоемкая и ответственная часть в процессе обучения, в частности подготовки к занятию, написанию отчетности оценки текущей успеваемости.

Методические рекомендации

Работа с литературой должна сопровождаться записями в той или иной форме (конспект, план, тезисы, аннотация). При этом важно не только привлечь более широкий круг литературы, но и суметь на ее основе разобраться в степени изученности темы. Стоит выявить дискуссионные вопросы, нерешенные проблемы, попытаться высказать свое отношение к ним. Привести и аргументировать свою точку зрения или отметить, какой из имеющихся в литературе точек зрения по данной проблематике придерживаетесь и почему.

По завершении изучения рекомендуемой литературы полезно проверить уровень своих знаний с помощью контрольных вопросов для самопроверки. Необходимо вести систематическую работу над литературными источниками. Необходимо изучать не только литературу, рекомендуемую в данных учебно-методических материалах, но и новые, существенно важные издания по курсу, вышедшие в свет после его публикации. При этом следует выделять неясные, сложные для восприятия вопросы. В целях прояснения последних нужно обращаться к преподавателю.

Составление конспектов прочитанной литературы

Конспект – это последовательная фиксация информации, отобранной и обдуманной в процессе чтения. **Конспект-схема** – это схематическая запись прочитанного материала.

Методические рекомендации

Ознакомьтесь с текстом, прочитайте предисловие, введение, оглавление, главы и параграфы, выделите информационно значимые места текста.

Составьте план текста - он поможет вам в логике изложения, сгруппировать материал.

1. Составляя план при чтении текста, старайтесь определить суть мыслей и их границы. Эти места в книге отмечайте. Нужным отрывкам дайте заголовки, формулируя соответствующий пункт плана. Затем снова просмотрите прочитанное, чтобы убедиться, правильно ли установлен «поворот» содержания, уточните формулировки.

2. Стремитесь, чтобы заголовки-пункты плана наиболее полно раскрывали мысли автора. Последовательно прочитывая текст, составляйте к нему черновой набросок плана с нужной детализацией.

3. Записи делайте так, чтобы ее легко можно было охватить одним взглядом.

Сделайте библиографическое описание конспектируемого материала. Выделите тезисы и запишите их с последующей аргументацией, подкрепляя примерами и конкретными фактами. Сгруппируйте факты в логической последовательности, дайте название выделенным пунктам.

Изложите каждый вопрос плана. Используйте реферативный способ изложения (например: «Автор считает ...», «раскрывает ...» и т.д.).

Текст автора оформляйте как цитату.

В заключении обобщите текст конспекта, выделите основное содержание проработанного материала, дайте ему оценку.

Оформите конспект: выделите разными цветами наиболее важные места так, чтобы они легко находились взглядом.

Подготовка к собеседованию на занятии

Методические рекомендации

1. При подготовке сообщения, ответа используйте несколько источников литературы по выбранной теме (вопросу), используйте печатные издания и источники электронных библиотек или Интернет-ресурсов.

2. Сделайте цитаты из книг и статей по выбранной теме (обратите внимание на непонятные слова и выражения, уточните их значение в справочной литературе).

3. Проанализируйте собранный материал и составьте план сообщения или ответа, акцентируя внимание на наиболее важных моментах.

4. Напишите основные положения сообщения или ответа в соответствии с планом, выписывая по каждому пункту несколько предложений.

5. Перескажите текст сообщения или ответа, корректируя последовательность изложения материала.

6. Подготовленное сообщение может сопровождаться презентацией, иллюстрирующей его основные положения.

Показатели результатов работы для самопроверки:

- полнота и качественность информации по заданной теме;
- свободное владение материалом сообщения или доклада;
- логичность и четкость изложения материала;
- наличие и качество презентационного материала.

5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине, включающий:

5.1. Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине

Критерии выставления оценки устного ответа студента при собеседовании – оценочное средство «Вопросы для собеседования»

Используется семибалльная шкала оценки.

В качестве критериев уровней подготовленности, характеризующихся оценкой, применяются оценивание

- степени освоения теоретического материала (основной и дополнительной литературы), наличие погрешностей/ошибок
- способности анализа и обобщения материала
- способности выявления ключевых положений, концепций и корректного использования терминологии
- логики и последовательности изложения материала

- полноты и корректности ответов на дополнительные/уточняющие вопросы

| Оценка | Уровень подготовленности, характеризуемый оценкой | Критерии подготовленности |
|--------------|---|---|
| Превосходно | Превосходная подготовка с очень незначительными погрешностями | Глубоко освоил как основную, так и рекомендованную дополнительную литературу. Самостоятельно анализирует и обобщает материал; выявляет и акцентирует ключевые положения и корректно использует терминологию. Последовательно и логично излагает материал. Полно и корректно отвечает на дополнительные/уточняющие вопросы. Имеются только очень незначительные погрешности в уровне подготовленности. |
| Отлично | Подготовка, уровень которой существенно выше среднего с некоторыми ошибками | Освоил как основную, так и рекомендованную дополнительную литературу. Анализирует и обобщает материал. Выявляет и акцентирует ключевые положения и корректно использует терминологию. Последовательно и логично излагает материал. Полно и корректно отвечает на дополнительные вопросы. Выявлены только несущественные ошибки при ответе и собеседовании. |
| Очень хорошо | В целом хорошая подготовка с рядом заметных ошибок | Освоил как основную, так и рекомендованную дополнительную литературу на достаточном уровне. Анализирует и обобщает материал, выявляет и акцентирует ключевые положения и корректно использует терминологию. Последовательно и логично излагает материал. Полно и корректно отвечает на дополнительные вопросы. Выявлен ряд заметных ошибок при ответе и собеседовании. |
| Хорошо | Хорошая подготовка, но со значительными ошибками | Освоил основную литературу. Анализирует и обобщает материал; выявляет и акцентирует ключевые положения и корректно использует терминологию. Последовательно и логично излагает материал. Корректно отвечает на |

| | | |
|---------------------|--|--|
| | | дополнительные вопросы/конкретизирующие вопросы. Выявлен ряд значительных ошибок при ответе и собеседовании. |
| Удовлетворительно | Подготовка, удовлетворяющая минимальным требованиям | Освоен только основной материал; не знает значимых деталей; допускает неточности, недостаточно корректно использует термины; нарушает последовательность и логичность в изложении материала; испытывает затруднения в выполнении анализа информации, ответе на дополнительные/уточняющие вопросы |
| Неудовлетворительно | Необходима дополнительная подготовка для успешного прохождения испытания | Имеет существенные пробелы в освоении основного материала, отсутствие навыка анализа и обобщения материала, выявления ключевых положений и корректного использования терминологии; имеются проблемы с логикой и последовательностью изложения материала. В ответе на дополнительные/уточняющие вопросы допускает существенные ошибки и неточности. |
| Плохо | Подготовка совершенно недостаточна | Не знает базовый материал, концепции и терминологию. Не отвечает на дополнительные/уточняющие вопросы |

Критерии оценки рефератов

Используется система оценки зачтено/не зачтено

Критерии оценки рефератов

- структурированность, логичность построения, соблюдение требований оформления
- использование современных источников (публикаций последних 5-ти лет); надлежащее оформление списка литературы и цитирование
- полнота раскрытия темы
- степень раскрытия практической и/или теоретической значимости темы
- структурированность и логичность устного доклада
- аргументированность и корректность ответов на дополнительные/уточняющие вопросы

| Оценка | Требования |
|---------|--|
| Зачтено | Реферативная работа логически структурирована и выстроена, использованы современные источники. Материал работы раскрывает основные вопросы и оформлен в соответствии с требованиями по оформлению. Раскрыта практическая или теоретическая значимость, приведены примеры. Устный доклад студента структурирован и логичен. Студент свободно оперирует терминологией, ориентируется |

| | |
|------------|---|
| | в своей работе, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов, хорошо аргументируя свой ответ. |
| Не зачтено | Реферативная работа не раскрывает основные вопросы, имеются нарушения общих требований к реферату и правил его оформления; есть логические нарушения в представлении материала; некорректно оформлены или не в полном объеме представлены ссылки на литературу в тексте реферата; есть частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; присутствуют случаи плагиата. Студент не может дать пояснений относительно изложенных фактов, не отвечает корректно на дополнительные вопросы. |

Критерии оценки выполнения разноуровневых заданий и задач

Используется система оценки зачтено/не зачтено

Критерии оценки

- способность корректно анализировать описанную в задании или задаче ситуацию
- логичность, структурированность, аргументированность ответов, соответствие поставленным вопросам, корректность использования терминологии.
- соответствие оформления рекомендуемому шаблону
- способность применять теоретические знания для выполнения задания или решения задачи
- способность продемонстрировать практические навыки и умения в соответствии с заданием или задачей

| Оценка | Требования |
|------------|--|
| Зачтено | Ответы содержательно соответствуют поставленным вопросам, логичны, аргументированы и структурированы, оформлены в соответствии с рекомендуемым шаблоном; ситуация, описанная в задании и задаче корректно проанализирована. Продемонстрирована способность применять теоретические знания для выполнения задания или решения задачи, а также владение необходимыми навыками и умениями. Студент свободно оперирует терминологией, корректно отвечает на дополнительные/уточняющие вопросы преподавателя и студентов, хорошо аргументируя свой ответ. |
| Не зачтено | Ответы содержательно не соответствуют поставленным вопросам или заданиям. Приведенная в них информация представлена с грубыми ошибками. Оформление не соответствует требуемому шаблону. Допущены существенные ошибки в анализе описанной в задании или задаче ситуации. Студент не владеет необходимыми навыками и умениями, не отвечает на дополнительные/уточняющие вопросы преподавателя и студентов, или допускает существенные неточности или ошибки. |

Критерии оценки тестирования (тестовые задания)

Используется семибалльная шкала оценки.

Оценка «превосходно» - 90-100 % правильных ответов

Оценка «отлично» – 80-89% правильных ответов;

Оценка «очень хорошо» - 70-79% правильных ответов
 Оценка «хорошо» – 60-69 % правильных ответов;
 Оценка «удовлетворительно» – 50-59% правильных ответов.
 Оценка «неудовлетворительно» – 40 - 49% правильных ответов.
 Оценка «плохо» - менее 40% правильных ответов

Результаты текущей оценки с применением всех оценочных средств учитываются при промежуточной аттестации студентов.

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения.

5.2.1 Контрольные вопросы для зачета

| <i>вопросы</i> | <i>Код формируемых компетенций</i> |
|--|------------------------------------|
| Оздоровительное, прикладное и спортивное значение плавания | ПК-6 |
| Физические свойства воды и воздействие плавания на организм человека | ПК-3 |
| Организация занятий по гидрокинезотерапии в плавательных бассейнах. Оборудование и инвентарь. | ПК-3 |
| Основные принципы оздоровительной тренировки. Построение тренировочных программ. | ПК-6 |
| Лечебное плавание. Организационно-методические основы. Организация занятий. Противопоказания к занятиям лечебным плаванием. | ПК-3 |
| Лечебное плавание в травматологии | ПК-3 |
| Лечебное плавание в ортопедии. | ПК-3 |
| Гидрокинезотерапия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. | ПК-3 |
| Гидрокинезотерапия при заболеваниях дыхательной системы. | ПК-3 |
| Гидрокинезотерапия при заболеваниях и повреждениях нервной системы. | ПК-3 |
| Гидрокинезотерапия при заболеваниях органов пищеварения, мочевого выделения и болезнях обмена веществ. | ПК-3 |
| Гидрокинезотерапия в гинекологии и при беременности. | ПК-3 |
| Гидрокинезотерапия в системе реабилитации и адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Организация занятий, материально-техническое обеспечение, требования к безопасности. | ПК-3 |
| Обучение плаванию лиц с нарушением слуха. | ПК-6 |
| Обучение плаванию лиц с нарушением зрения. | ПК-6 |
| Обучение плаванию лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата. | ПК-6 |
| Обучение плаванию лиц с нарушением интеллекта. | ПК-6 |
| Спортивное плавание для лиц с ограниченными | ПК-6 |

5.2.2. Типовые задания для оценки сформированности компетенции

Типовые тестовые вопросы для оценки компетенции ПК-3

1. Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть?
 1. плотность
 2. теплопроводность
 3. текучесть
 4. теплоемкость
1. При какой температуре замерзает пресная вода?
 1. при 4°C
 2. при -5°C
 3. при -10°C
 4. при 0°C
1. Как изменяется плотность человека при дыхании?
 1. при вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается
 2. при вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается
 3. при вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается
 4. при вдохе и выдохе плотность не изменяется
1. Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше плавучесть?
 1. потому что морская вода теплее речной
 2. потому что морская вода менее плотная
 3. потому что плотность морской воды выше пресной из-за наличия в ней растворенных солей
 4. потому что в морской воде легче дышать
1. Чему равняется плотность пресной воды?
 1. примерно 500 кг/м³
 2. примерно 700 кг/м³
 3. примерно 2000 кг/м³
 4. примерно 1000 кг/м³
6. На сколько двигательных (плавательных) циклов делается один вдох-выдох при плавании кролем на груди на длинные дистанции?
 1. на 3
 2. на 2
 3. на 1,5
 4. на 4
7. Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на груди?
 1. при движении ноги вниз
 2. при движении ноги вверх
 3. при движении ноги вверх и вниз
 4. при движении ноги вверх и вниз, включая паузу
8. Какая фаза работы ног называется опорной (рабочей) при плавании кролем на спине?
 1. при движении ноги вниз
 2. при движении ноги вверх
 3. при движении ноги вверх и вниз
 4. при движении ноги вверх и вниз, включая паузу
9. Какова величина угла атаки тела при плавании кролем на груди?

1. 4–10°
 2. 10–12°
 3. 12–16°
 4. 16–20°
10. На сколько гребков необходимо делать вдох в плавании кролем на спине?
1. на 2
 2. на 3
 3. на 4
 4. дыхание относительно свободное и выполняется в зависимости от темпа.
11. Каково условие соотношения плотности тела и воды при определении плавучести тела?
1. если плотность тела больше плотности воды, оно тонет
 2. если плотность тела меньше плотности воды, то оно тонет
 3. если плотность тела больше плотности воды, то оно плавает
 4. плотность не влияет на плавучесть
12. Определите правильное соотношение физических свойств теплопроводности и плотности у воды и воздуха?
1. вода обладает меньшей теплопроводностью и большей плотностью по сравнению с воздухом
 2. вода обладает большей теплопроводностью и большей плотностью по сравнению с воздухом
 3. вода обладает большей теплопроводностью и меньшей плотностью по сравнению с воздухом
 4. вода обладает меньшей теплопроводностью и меньшей плотностью по сравнению с воздухом
13. Что означает физическое свойство теплопроводность?
1. накапливать тепло
 2. удерживать тепло
 3. способность материала или вещества вырабатывать тепло
 4. способность материала или вещества передавать через свою толщу тепловой поток, возникающий вследствие разности температур

Типовые тестовые вопросы для оценки компетенции ПК-6

14. Что означает статическое плавание?
1. отсутствие движения
 2. двигательные действия руками и ногами
 3. напряжение тела во время движений
 4. напряжение мышц рук и ног во время гребков
15. Что означает динамическое плавание?
1. плавание с помощью разнообразных двигательных действий
 2. неподвижное плавание
 3. плавание в команде «Динамо»
 4. фигуры в плавании
16. К какой группе видов спорта относится плавание?
1. циклические
 2. ациклические
 3. смешанные
 4. повторно-интервальные
17. Какое понятие техники наиболее целесообразно применять в обучении и тренировке спортсменов?
1. идеальная
 2. образцовая
 3. правильная

4. рациональная
18. Назовите критерий рациональности двигательных действий в технике?
 1. красота движений
 2. соответствие современному эталону (образцу)
 3. эффективность решения двигательной задачи
 4. правильность исполнения
19. Что такое темп?
 1. количество движений на дистанции
 2. количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени
 3. количество вдохов-выдохов
 4. длительность двигательного цикла
20. Что означает «фаза движения»?
 1. то же, что и ритм
 2. то же, что и темп, тождественное понятие
 3. часть движения, имеющая свои конкретные особенности
 4. целое движение
21. Чем следует руководствоваться при нормировании продолжительности занятий по плаванию в воде?
 1. температурой воздуха
 2. температурой воды
 3. температурой воды и воздуха
 4. собственными ощущениями тепла и холода
22. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?
 1. дыхательная и сердечно-сосудистая
 2. мышечная и нервная
 3. выделительная и мышечная
 4. дыхательная и мышечная
23. Что означает стабильность техники?
 1. сохранение согласованности движений
 2. достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности
 3. неизменяемый темп
 4. 4) неизменяемый ритм
24. В каком возрасте можно заниматься плаванием?
 1. в любом, без всяких ограничений
 2. в любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям
 3. в дошкольном и младшем школьном возрасте
 4. в школьном возрасте
25. Что означает принцип прикладной направленности?
 1. прикладывать теоретические знания на практике
 2. практическое использование умений и навыков в жизни
 3. заниматься спортом
 4. теоретические исследования

Типовые разноуровневые задания и задачи для оценки сформированности компетенции ПК-3

1. Составить комплекс упражнений в воде для пациента с ГБ 1. НК0.
2. Составить комплекс упражнений в воде для пациента с ИБС КФК1. НК0.
3. Составить комплекс упражнений в воде для пациента с ХНБЛЗ

4. Составить комплекс упражнений в воде для пациента с правосторонней гемиплегией после ОНМК

Темы разноуровневые задания и задачи для оценки сформированности компетенции ПК-6

1. Оздоровительное, прикладное и спортивное значение плавания
2. Физические свойства воды и воздействие плавания на организм человека
3. Организация занятий гидрокинезотерапии в плавательных бассейнах. Оборудование и инвентарь.
4. Купание и плавание в естественных водоемах. Требования безопасности. Первая доврачебная помощь.
5. Основные принципы оздоровительной тренировки. Построение тренировочных программ.
6. Лечебное плавание. Организационно-методические основы. Организация занятий. Противопоказания к занятиям лечебным плаванием.
7. Лечебное плавание в травматологии.
 8. Лечебное плавание в ортопедии.
 9. Плавание при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
 10. Плавание при заболеваниях дыхательной системы.
 11. Плавание при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
 12. Плавание при заболеваниях органов пищеварения, мочевого выделения и болезнях обмена веществ.
13. Плавание в гинекологии и при беременности.
14. Плавание в системе реабилитации и адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Организация занятий, материально-техническое обеспечение, требования к безопасности.
15. Обучение плаванию лиц с нарушением слуха.
16. Обучение плаванию лиц с нарушением зрения.
17. Обучение плаванию лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.
18. Обучение плаванию лиц с нарушением интеллекта.
19. Спортивное плавание для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Основные принципы построения спортивной классификации.

20. Спортивное плавание для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Организация, проведение и судейство соревнований. Достижения российских пловцов с ограниченными возможностями здоровья.

2. дайте общее понятие о здоровье и здоровом образе жизни. (ПК-6)
3. расскажите о различиях рекреативного, лечебного и спортивного плавания. (ПК-6)
4. расскажите об основных задачах, решаемых в лечебном и адаптивном плавании. (ПК-6)
5. какое воздействие оказывает плавание на деятельность основных систем организма. (ПК-6)
6. расскажите об основных физических свойствах воды. (ПК-6)

Задания и задачи.

1. опишите технику плавания кролем на груди. Положение тела и движение ногами, движение руками и дыхание, общее согласование движений. (ПК-3)
2. опишите технику стартового прыжка с тумбочки. (ПК-3)
3. опишите примеры игр с детьми при занятиях плаванием. (ПК-3)
4. покажите подготовительные упражнения для освоения с водой. (ПК-3)

5. опишите предварительную подготовку и проведение искусственной вентиляции легких. (ПК-6)

Типовые вопросы для собеседования (оценка сформированности компетенции)

1. дайте общее понятие о здоровье и здоровом образе жизни. (ПК-3)
2. расскажите о различиях рекреативного, лечебного и спортивного плавания. (ПК-6)
3. расскажите об основных задачах, решаемых в гидрокинезотерапии. (ПК-3)
4. какое воздействие оказывает нахождение в воде на деятельность основных систем организма. (ПК-6)
5. расскажите об основных физических свойствах воды. (ПК-6)
6. опишите примеры игр с детьми различного возраста в воде. (ПК-3)
7. покажите подготовительные упражнения для освоения с водой. (ПК-6)
8. Подберите упражнения для увеличения амплитуды движения в суставах. (ПК-3)
9. Составьте комплекс дыхательных упражнений в воде (ПК-6)
10. опишите предварительную подготовку и проведение искусственной вентиляции легких. (ПК-6)

Темы рефератов (оценка сформированности компетенции)

1. Физические свойства воды и воздействие плавания на организм человека (ПК-6)
2. Организация занятий по гидрокинезотерапии в плавательных бассейнах. Оборудование и инвентарь. (ПК-6)
3. Основные принципы оздоровительной тренировки. Построение тренировочных программ. (ПК-6)
4. Лечебное плавание. Организационно-методические основы. Организация занятий. (ПК-6)
5. Противопоказания к занятиям лечебным плаванием. (ПК-6)
6. Лечебное плавание в травматологии. (ПК-3)
7. Лечебное плавание в ортопедии. (ПК-3)
8. Плавание при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. (ПК-3)
9. Плавание при заболеваниях дыхательной системы. (ПК-3)
10. Плавание при заболеваниях и повреждениях нервной системы. ПК-3
11. Плавание при заболеваниях органов пищеварения, мочевого выделения и болезнях обмена веществ. ПК-3
12. Плавание в гинекологии и при беременности. ПК-3
13. Плавание в системе реабилитации и адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Организация занятий, материально-техническое обеспечение, требования к безопасности. (ПК-6)
14. Обучение плаванию лиц с нарушением слуха. (ПК-6)
15. Обучение плаванию лиц с нарушением зрения. (ПК-6)
16. Обучение плаванию лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата. (ПК-6)
17. Обучение плаванию лиц с нарушением интеллекта. (ПК-6)
18. Спортивное плавание для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Основные принципы построения спортивной классификации. (ПК-6)

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

- а) основная литература:

1. Лечебное плавание в оздоровлении часто и длительно болеющих детей с бронхиальной астмой: учебно-методическое пособие / Незабудкин С. Н., Гаврилова М. В., Суслова Г. А., Ульрих Г. Э., Буря Н. П., Суслов В. М. - Санкт-Петербург: СПбГПМУ, 2019. - 28 с. - Утверждено учебно-методическим советом Государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции СПбГПМУ - Медицина. - ISBN 978-5-907065-97-0. – Текст электронный: <https://e.lanbook.com/book/174460>

2. Рипа М.Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании: Учебное пособие для вузов / Рипа М. Д., Кулькова И. В. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2021. - 158 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07260-0. - Текст: электронный: <https://urait.ru/bcode/472815>

3. Тарасова О. Л. Комплексная реабилитация больных и инвалидов: курс лекций / Тарасова О. Л., Сапего А. В., Полковников И. А. - Кемерово: КемГУ, 2014. - 152 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции КемГУ - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-8353-1656-4. – Текст электронный: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=61430

б) дополнительная литература:

1. Двигательная рекреация для лиц с ограниченными возможностями здоровья: практикум. направление подготовки 49.04.01 – физическая культура. магистерская программа «физкультурно-оздоровительные технологии». магистратура. - Ставрополь: СКФУ, 2015. - 116 с. - Библиогр: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции СКФУ - Физкультура и Спорт. – Текст электронный: <https://e.lanbook.com/book/155502>

2. Хорошилова Л. С. Основы курортологии / Хорошилова Л. С. – Кемерово : КемГУ, 2012. - 106 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции КемГУ - Сервис и туризм. - ISBN 978-5-8353-1303-7. – Текст электронный: https://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=30187

3. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студентов, обучающихся по специальности 022500 - Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, 022300 - Физ. культура и спорт, 022400 - Рекреация и спорт.-оздоров. туризм. - М: Академия, 2005. - 432 с. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт). - ISBN 5-7695-1989-4. Экземпляры: Всего: 2, из них: аб3-2.

4. Физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки и стопы средствами плавания / Завьялова Т. П. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 184 с. - Текст: электронный - URL: <https://urait.ru/bcode/492809>

5. Мосунов Д. Ф. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида : учеб.-метод. пособие. - М.: Советский спорт, 2002. - 152 с. - (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья). - Экземпляры: Всего: 26, из них: аб1-26

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.

Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office.

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Российский индекс научного цитирования (РИНЦ), платформа Elibrary: национальная информационно-аналитическая система. Адрес доступа: http://elibrary.ru/project_risc.asp

ГАРАНТ. Информационно-правовой портал [Электронный ресурс].– Адрес доступа: <http://www.garant.ru>

Scopus: реферативно-библиографическая база научных публикаций и цитирования. Адрес доступа: <http://www.scopus.com>

Свободно распространяемое программное обеспечение:

программное обеспечение LibreOffice;
программное обеспечение «КонсультантПлюс»;
программное обеспечение Paint.NET

Электронные библиотечные системы и библиотеки:

Электронная библиотечная система "Лань" <https://e.lanbook.com/>
Электронная библиотечная система "Консультант студента" <http://www.studentlibrary.ru/>
Электронная библиотечная система "Юрайт" <http://www.urait.ru/>
Электронная библиотечная система "Znanium" <http://znanium.com/>

Фундаментальная библиотека ННГУ. – Адрес доступа: www.lib.unn.ru/

Сайт библиотеки Арзамасского филиала ННГУ. – Адрес доступа: lib.arz.unn.ru

Ресурс «Массовые открытые онлайн-курсы Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского» <https://mooc.unn.ru/>

Портал «Современная цифровая образовательная среда Российской Федерации» <https://online.edu.ru/public/promo>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебно-методические пособия, 1 компьютер с выходом в Интернет, проектор, экран.
- Компьютерный класс: 14 компьютеров с выходом в Интернет, проектор, экран.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО /ОС ННГУ - Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – магистратура по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 года №946 (ред. от 08.02.2021)

Автор: к.м.н., доцент Курникова М.В

Заведующий кафедрой: к.м.н., доцент Курникова М.В.

Директор института: д.м.н. Буйлова Т.В.

Программа одобрена на заседании методической комиссии Института реабилитации и здоровья человека ННГУ 25.01.2022 протокол №1