

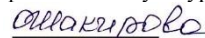


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
(ДВФУ)  
ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОП

 Шакирова О.В.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Департамента  
физической культуры и спорта

 О.В. Шакирова

« 27 » \_декабря\_ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Гидрореабилитация в адаптивной физической культуре  
Направление подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)  
(Физическая реабилитация)  
Форма подготовки: очная

курс 2 семестр 3

лекции 12 час.

практические занятия 18 час.

лабораторные работы 00 час.

всего часов аудиторной нагрузки 30 час.

самостоятельная работа 42 час.

в том числе на подготовку к экзамену 00 час (если экзамен предусмотрен).

зачет 3 семестр

экзамен не предусмотрен

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 49.04.02 **Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**, утвержденного приказом Минобрнауки России от 19 сентября 2017 г. № 946.

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол от «27» декабря 2021 г. № 4

Директор Департамента физической культуры и спорта О.В. Шакирова

Составитель: д.м.н., профессор Департамента физической культуры и спорта О.В. Шакирова

Владивосток  
2021

Оборотная сторона титульного листа РПД

1. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта и утверждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_\_

2. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта и утверждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_\_

3. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта и утверждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_\_

4. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта и утверждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_\_

5. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта и утверждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_\_

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины:

Цель: подготовить студента к деятельности в области адаптивной физической культуры и педагогической антропологии, где он является активным субъектом формирования и совершенствования человека в процессе онтогенеза, приобщения лиц с отклонениями в состоянии здоровья к физической культуре и саморазвитию, достижению качественно нового более высокого от исходного уровня физического, интеллектуального и общественного развития.

Задачи:

1. Углубленное изучение дидактических закономерностей, свойств и явлений взаимоотношений человека и водной среды, в том числе инвалида, изучение закономерностей формирования и совершенствования человека; возможностей его развития; влияния занятий в водной среде на формирование социального статуса человека; особенностей становления качественно нового более высокого от исходного уровня жизненного самообеспечения и повышения физической, интеллектуальной и общественной активности.
2. Освоение современных методов педагогической гидрореабилитации, улучшения физической и интеллектуальной подготовленности и оздоровления инвалида различных половозрастных групп и инвалидности.
3. Овладение следующими видами профессиональной деятельности: гидрореабилитационной, оздоровительной, рекреационно-досуговой, спортивно-педагогической, образовательно-профессиональной, коррекционной и консультационной, научно-исследовательской и научно-методической, организационно-управленческой.

Результаты обучения по дисциплине должны быть соотнесены с установленными в ОПОП индикаторами достижения компетенций.

Совокупность запланированных результатов обучения по дисциплине должна обеспечивать формирование у выпускника всех компетенций, установленных ОПОП.

Профессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения:

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Реабилитационный (восстановительный)	ПК-2 Способен к восстановительно-реабилитационной деятельности в	ПК – 2.1 Осуществляет восстановительно-реабилитационную деятельность в

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
	тренировочном процессе в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте	тренировочном процессе в адаптивной физической культуре
		ПК – 2.2 Осуществляет восстановительно-реабилитационную деятельность в тренировочном процессе в адаптивном спорте

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
ПК – 2.1 Осуществляет восстановительно-реабилитационную деятельность в тренировочном процессе в адаптивной физической культуре	Знает технологии гидрореабилитации, принципы гидрореабилитации, средства и методы оздоровления и лечебно-оздоровительного плавания
	Умеет самостоятельно разрабатывать комплексы физических упражнений и физических методов воздействия на организм человека в процессе реабилитационных мероприятий, проверять их эффективность и вносить коррективы в их содержание
	Владеет способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния
ПК – 2.2 Осуществляет восстановительно-реабилитационную деятельность в тренировочном процессе в адаптивном спорте	Знает особенности двигательных действий в условиях водной среды, принципы организации занятий по гидрореабилитации
	Умеет обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека, в том числе путем включения средств и методов адаптивной физической культуры в индивидуальную программу реабилитации

	Владеет способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей
--	---

## II. Трудоемкость дисциплины и видов учебных занятий по дисциплине

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачётных единицы (72 академических часа), (1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам).

Видами учебных занятий и работы обучающегося по дисциплине являются:

Обозначение	Виды учебных занятий и работы обучающегося
Лек	Лекции
Пр	Практические занятия
СР:	Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения

## Структура дисциплины:

Форма обучения – очная.

№	Наименование раздела дисциплины	С е м е с т р	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося			Формы промежуточной аттестации
			Лек	Пр	СР	
1	Роль и место лечебного и оздоровительного плавания в системе адаптивной физической культуры. Организационно-методические основы оздоровительного и лечебного плавания	3	2	2	8	Опрос
2	Оздоровительное плавание для беременных. Лечебно-оздоровительное плавание в раннем детском возрасте.	3	2	4	8	Практическое задание
3	Лечебное плавание для лиц с заболеваниями и повреждениями нервной системы.	3	2	4	8	Тестирование
4	Лечебно-оздоровительное плавание для лиц пожилого и старческого	3	2	4	8	Опрос

	возраста. Лечебное плавание для лиц с заболеваниями сердечно-сосудистой системы					
5	Лечебное плавание при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Лечебное плавание в травматологии	3	4	4	10	Доклад с презентацией
Итого:		3	12	18	42	Зачет

### **III. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

#### **Тема. 1 Роль и место лечебного и оздоровительного плавания в системе адаптивной физической культуры (2 часа)**

1. Оздоровительное значение плавания.
2. Оздоровительная роль физических упражнений в воде.
3. Значение плавания в восстановительных процессах.

#### **Тема 2. Лечебно-оздоровительное плавание в раннем детском возрасте (2 часа)**

1. Функциональные особенности организма детей от 1 года до 3 лет. Контроль и дозирование водных процедур в раннем детском возрасте. Режимы закаливающих процедур.
2. Методы и средства начального ознакомления с водной средой.
3. Методы освоения водной среды.
4. Методы начального оздоровления в водной среде.

#### **Тема 3. Лечебное плавание для лиц с заболеваниями нервной системы (2 часа)**

1. Показания и противопоказания к лечебно-оздоровительному плаванию.
2. Основные упражнения в воде для лиц с нарушениями функций висцеральных систем

#### **Тема 4. Лечебно-оздоровительное плавание для лиц пожилого и старческого возраста (2 часа)**

1. Морфофункциональные особенности организма лиц пожилого и старческого возраста.
2. Методика обучения плаванию лиц пожилого и старческого возраста.
3. Гигиенические основы физических упражнений для лиц пожилого и старческого возраста.

4. Особенности методики проведения оздоровительного плавания с лицами пожилого и старческого возраста.

#### **Тема 5. Лечебное плавание при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (4 часа)**

1. Основные средства оздоровительно-корректирующего плавания для пациентов с нарушениями осанки
2. Основные средства оздоровительно-корректирующего плавания для пациентов с нарушениями свода стопы.
3. Специфика физических упражнений в воде для коррекции осанки и свода стопы.
4. Основные упражнения в воде при сколиозах I, II степени.

### **IV. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

#### **Занятие 1. Организационно-методические основы оздоровительного и лечебного плавания (2 часа)**

Опрос студентов по теме:

1. Общие требования к организации занятий оздоровительной, лечебной и профилактической направленности.
2. Инвентарь и оборудование.
3. Методические основы занятий в водной среде с людьми разного возраста.

#### **Занятие 2. Оздоровительное плавание для беременных (4 часа)**

Вопросы для обсуждения:

1. Основы методики оздоровительного плавания в разных триместрах беременности.
2. Основы методики оздоровительного плавания в послеродовом периоде.

#### **Занятие 3. Лечебное плавание для лиц с повреждениями нервной системы (4 часа)**

Опрос студентов по теме:

1. Основные упражнения в воде, регулирующие состояние нервной системы (неврозы, невриты, черепно-мозговые травмы, травмы позвоночника).

#### **Занятие 4. Лечебное плавание для лиц с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (4 часа)**

Вопросы для обсуждения:

1. Показания и противопоказания к лечебно-оздоровительному плаванию.

2. Основы упражнений в воде, регулирующих состояние сердечно-сосудистой системы (гипертоническая и гипотоническая болезнь, вегетососудистая дистония).
3. Основы упражнений в воде для лиц с нарушениями деятельности сердечно-сосудистой системы.

#### **Занятие 5. Лечебное плавание в травматологии (4 часа)**

Вопросы для обсуждения:

1. Средства реабилитации спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата. Показания и противопоказания к плаванию при травмах опорно-двигательного аппарата.
2. Основные упражнения в воде при травмах верхних конечностей
3. Основные упражнения в воде при травмах нижних конечностей
4. Основные упражнения в воде при повреждениях позвоночника.

### **V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Самостоятельная работа помогает студентам:

- 1) овладеть знаниями:
  - чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы и т.д.);
  - составление плана текста, графическое изображение структуры текста, конспектирование текста, выписки из текста и т.д.;
  - работа со справочниками и др. справочной литературой;
  - ознакомление с нормативными и правовыми документами;
  - учебно-методическая и научно-исследовательская работа;
  - использование компьютерной техники и Интернета и др.
- 2) закреплять и систематизировать знания:
  - работа с конспектом лекции;
  - обработка текста, повторная работа над учебным материалом учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио и видеозаписей;
  - подготовка плана;
  - составление таблиц для систематизации учебного материала;
  - подготовка ответов на контрольные вопросы;
  - аналитическая обработка текста;
  - подготовка мультимедиа презентации и докладов к выступлению на семинаре (конференции, круглом столе и т.п.);
  - тестирование и др.
- 3) формировать умения:



- подготовка к практическим работам;
- проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности;
- анализ профессиональных умений с использованием аудио- и видеотехники и др.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности и уровня умений студентов (магистрантов), развитие у студентов (магистрантов) творческого мышления, умения разрабатывать и реализовывать на практике самостоятельные научно-исследовательские программы и социокультурные проекты.. Задания для самостоятельной работы со студентами разрабатываются и распределяются на практических и индивидуальных занятиях.

Формы самостоятельной работы студентов:

- подготовка доклада
- изучение и конспектирование научной литературы;
- самостоятельная работа на лекции;
- подготовка к практическим (семинарским) занятиям;
- работа с литературными источниками.

Подготовка к практическим занятиям

Подготовку к каждому практическому занятию каждый студент должен начать с ознакомления с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованную к данной теме. На основе индивидуальных предпочтений студенту необходимо самостоятельно выбрать тему доклада по проблеме практического занятия и по возможности подготовить по нему презентацию. Если программой дисциплины предусмотрено выполнение практического задания, то его необходимо выполнить с учетом предложенной инструкции (устно или 10 письменно). Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса. Результат такой работы должен проявиться в способности студента свободно ответить на теоретические вопросы семинара, его выступлении и участии в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы.

Характерной особенностью задания для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Гидрореабилитация в адаптивной физической культуре» является подготовка к следующим формам практических

занятий: ролевая игра по теме занятия в группах и анализ конкретных ситуаций в группах.

Контроль самостоятельной работы студентов предусматривает:

- соотнесение содержания контроля с целями обучения;
- объективность контроля;
- валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить);
- дифференциацию контрольно-измерительных материалов.

Формы контроля самостоятельной работы:

- просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем;
- самопроверка, взаимопроверка выполненного задания в группе;
- обсуждение результатов выполненной работы на занятии;
- устный опрос;
- индивидуальное собеседование;
- собеседование с группой.

Критериями оценок результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентами учебного материала;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность общеучебных умений;
- умение студента активно использовать электронные образовательные ресурсы, находить требующуюся информацию, изучать ее и применять на практике;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями;
- умение ориентироваться в потоке информации, выделять главное;
- умение четко сформулировать проблему, предложив ее решение, критически оценить решение и его последствия;
- умение показать, проанализировать альтернативные возможности, варианты действий;
- умение сформировать свою позицию, оценку и аргументировать ее.

### **Темы для самостоятельной подготовки**

**Задание 1.** Составить таблицу «Классификация физических упражнений в воде» по следующей форме:

<b>Объединяющий признак</b>	<b>Содержание</b>	<b>Основная направленность</b>	<b>Области применения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

**Задание 2.** Разработать комплекс физических упражнений для занятия по лечебно-оздоровительному плаванию и составить конспект занятия, ориентированный для лиц с травматическим повреждением опорно-двигательного аппарата.

**Задание 3.** Разработать комплекс физических упражнений для занятия по лечебно-оздоровительному плаванию и составить конспект занятия, ориентированный для лиц с дефектами опорно-двигательного аппарата.

**Задание 4.** Разработать комплекс физических упражнений для занятия по лечебно-оздоровительному плаванию и составить конспект занятия, ориентированный для лиц с патологией сердечно-сосудистой системы.

**Задание 5.** Разработать комплекс физических упражнений для занятия по лечебно-оздоровительному плаванию и составить конспект занятия, ориентированный для лиц с нарушениями дыхательной функции.

**Задание 6.** Разработать комплекс физических упражнений для занятия по лечебно-оздоровительному плаванию и составить конспект занятия, ориентированный для лиц с заболеваниями органов пищеварения.

**Задание 6.** Разработать комплекс физических упражнений для занятия по лечебно-оздоровительному плаванию и составить конспект занятия, ориентированный для лиц с расстройствами обмена веществ.

**Задание 7.** Разработать комплекс физических упражнений для занятия по лечебно-оздоровительному плаванию и составить конспект занятия, ориентированный для лиц с заболеваниями и повреждениями нервной системы.

**Задание 8.** Разработать комплекс физических упражнений для занятия по лечебно-оздоровительному плаванию и составить конспект занятия, ориентированный для женщин в период беременности.

### **Критерии оценки выполнения самостоятельной работы**

В приложении к письму Минобразования РФ от 29.12.2000 г. № 1-52-138 «Рекомендации по планированию и организации самостоятельной работы студентов образовательных учреждений» выделены следующие критерии оценки результатов СРС:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических ситуационных задач;
- сформированность общеучебных умений;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями;

- уровень самостоятельности студента при выполнении самостоятельной работы.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся являются:

- уровень освоения учебного материала;
- уровень умения использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- уровень сформированности общеучебных умений;
- уровень умения активно использовать электронные образовательные ресурсы, находить требующуюся информацию, изучать ее и применять на практике;
- обоснованность и четкость изложения материала;
- оформление материала в соответствии с требованиями стандарта предприятия;
- уровень умения ориентироваться в потоке информации, выделять главное;
- уровень умения четко сформулировать проблему, предложив ее решение, критически оценить решение и его последствия;
- уровень умения определить, проанализировать альтернативные возможности, варианты действий;
- уровень умения сформулировать собственную позицию, оценку и аргументировать ее.

Качество выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студентов оценивается посредством текущего контроля самостоятельной работы студентов с использованием балльно-рейтинговой системы. Текущий контроль СРС – это форма планомерного контроля качества и объема приобретаемых студентом компетенций в процессе изучения дисциплины, проводится на практических и семинарских занятиях и во время консультаций преподавателя.

Максимальное количество баллов по каждому виду задания студент получает, если:

- обстоятельно с достаточной полнотой излагает соответствующую тему;
- дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;
- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

70,0-89,0% от максимального количества баллов («5 баллов») студент получает, если:

- неполно (не менее 70,0% от полного), но правильно изложено задание;
- при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя;

- дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;
- может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;
- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

50,0-69,0% от максимального количества баллов («4 балла») студент получает, если:

- неполно (не менее 50,0% от полного), но правильно изложено задание;
- при изложении допущена 1 существенная ошибка;
- знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировки понятий;
- излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно;
- затрудняется при ответах на вопросы преподавателя.

49,0% и менее от максимального количества баллов («3 балла») студент получает, если:

- неполно (менее 50,0% от полного) изложено задание;
- при изложении были допущены существенные ошибки.

В «0» баллов преподаватель вправе оценить выполнение студентом задание, если оно не удовлетворяет требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы.

### ***Методические рекомендации для подготовки доклада***

Доклад оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А 4 (размер 210 на 297 мм) в соответствии со следующими требованиями:

- интервал междустрочный – полуторный;
- шрифт – Times New Roman;
- размер шрифта - 14 пт;
- 3-4 страницы (все листы обязательно нумеруются и не скрепляются).

Доклад длится не более 5 минут.

### ***Методические рекомендации для подготовки презентаций***

Общие требования к презентации:

- для доклада могут использоваться презентации, подготовленные в Microsoft Power Point или в других программных оболочках;
- презентация не должна быть меньше 10 слайдов;
- первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора;
- следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) презентации;

- желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание;
- дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста;
- последними слайдами презентации должны быть глоссарий и список литературы.
- при подготовке докладов следует выписывать полные ссылки из тех источников, которыми воспользовались. Это позволит преподавателю проверить качество выполненной работы.

### Критерии оценки доклада с презентацией

Оценка	50-60 баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
Критерии	<b>Содержание критериев</b>			
Раскрытие проблемы	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы
Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или непоследовательна, использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация систематизирована и последовательна. Использовано более 2-х профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5-и профессиональных терминов
Оформление	Не использованы технологии Power Point, более 4 ошибок в представляемой информации	Технологии Power Point использованы частично, 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии Power Point, не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (Power Point и др.). Отсутствуют ошибки в представляемой информации

<b>Ответы на вопросы</b>	Нет ответов на вопросы	Только ответы на элементарные вопросы	Ответы на вопросы полные и/или частично полные	Ответы на вопросы полные, с приведением примеров и/или пояснений
--------------------------	------------------------	---------------------------------------	--	--

## VI. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения	Результаты обучения	Оценочные средства	
				текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	Роль и место лечебного и оздоровительного плавания в системе адаптивной физической культуры. Организационно-методические основы оздоровительного и лечебного плавания	ПК-2.1	<b>знает</b> технологии гидрореабилитации, принципы гидрореабилитации, средства и методы оздоровления и лечебно-оздоровительного плавания; <b>умеет</b> самостоятельно разрабатывать комплексы физических упражнений и физических методов воздействия на организм человека в процессе реабилитационных мероприятий, проверять их эффективность и вносить коррективы в их содержание; <b>навыки</b> реализовывать программы оздоровительной тренировки	Опрос	Вопросы к зачету
2	Оздоровительное плавание для беременных. Лечебно-оздоровительное плавание в раннем детском возрасте.			Практическое задание	Вопросы к зачету
3	Лечебное плавание для лиц с заболеваниями и повреждениями нервной системы.			Тестирование	Вопросы к зачету
4	Лечебно-оздоровительное плавание для лиц пожилого и старческого возраста. Лечебное плавание для лиц с заболеваниями сердечно-сосудистой системы			Опрос	Вопросы к зачету
5	Лечебное плавание при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Лечебное			Доклад с презентацией	Вопросы к зачету

	<p>плавание в травматологии</p>	<p>ПК-2.2</p>	<p>для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.</p> <p><b>знает</b> особенности двигательных действий в условиях водной среды, принципы организации занятий по гидрореабилитации;</p> <p><b>умеет</b> обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека, в том числе путем включения средств и методов адаптивной физической культуры в индивидуальную программу реабилитации;</p> <p><b>навыки</b> применять средства и</p>		
--	---------------------------------	---------------	---	--	--



			методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальные особенности		
--	--	--	--	--	--

## **VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

1. Бреслав Т.С. Дыхание и мышечная активность человека в спорте: руководство для изучающих физиологию человека. – М.: Советский спорт, 2013. [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=51774](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51774)
2. Макеева В.С., Бойко В.В. Теория и методика физической рекреации: учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2014. — 152 с. [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=51916](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51916)
3. Суржок Т.Г., Тарасова О.А. Физическая культура. – СПб.: Изд-во СПбУУиЭ, 2013. [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=64075](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=64075)

### **Дополнительная литература**

1. Гребова Л.П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков: учебное пособие. – М.: Академия, 2016. – 175 с.
2. Мосунов Д.Ф., Назаренко Ю.А. Паралимпийское плавание с поражением опорно-двигательного аппарата: учебно-методическое пособие. – СПб, 2018. – 83 с.
3. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Академия, 2015. – 429 с.
4. Плавание. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие / Под ред. проф. А.И. Погребного. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 448 с.

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используется следующее программное обеспечение: MicrosoftOffice (Access, Excel, PowerPoint, Word и

т. д), Open Office, Skype, программное обеспечение электронного ресурса сайта ДВФУ, включая ЭБС ДВФУ.

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующие информационно справочные системы:

ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/> ,

1. Электронная библиотека диссертаций РГБ - <http://diss.rsl.ru/> ,
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY - <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
3. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" - <http://e.lanbook.com/> ,
4. Электронная библиотека "Консультант студента" - <http://www.studentlibrary.ru/> ,
5. Электронно-библиотечная система IPRbooks - <http://www.iprbookshop.ru/> ,
6. Информационная система "ЕДИНОЕ ОКНО доступа к образовательным ресурсам" - <http://window.edu.ru/> ,
7. Доступ к Антиплагиату в интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ - <https://bb.dvfu.ru/> ,
8. Доступ к электронному заказу книг в библиотеке ДВФУ - <http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU>,
9. Медлайн (<http://www.pubmed.com>)

## **VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

В учебном процессе высшего учебного заведения выделяют следующие виды учебной работы:

- аудиторная (лекционная и практическая);
- внеаудиторная (самостоятельная).

Аудиторная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. В течение недели студенту необходимо выбрать время (1-3 часа) для работы с литературой в библиотеке. При подготовке к практическим занятиям следующего дня, необходимо сначала прочитать основные понятия и подходы по теме практического занятия. При подготовке к выполнению практических заданий нужно сначала понять, что и как требуется сделать, какой теоретический материал нужно использовать, наметить план решения задачи.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Содержание

внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий, согласно рабочей программе учебной дисциплины. Для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть использованы следующие методы:

- для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); конспектирование текста; работа со словарями и справочниками; ознакомление с нормативными документами; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.;

- для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации учебного материала; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, контент-анализ и др.); подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка рефератов, докладов; составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;

- для формирования умений: решение задач и упражнений по образцу; решение вариативных задач и упражнений; выполнение схем; решение ситуационных профессиональных задач; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности.

#### *Изучение и конспектирование научной литературы*

Наиболее распространенным видом самостоятельной работы является конспектирование научной литературы. Конспект – это наиболее совершенная форма записей. Это слово произошло от лат (conspectus), что означает обзор, изложение. В конспекте, составленном по правилам, сосредоточено самое главное, основное в изучаемой теме, разделе или произведении. В нем сосредоточено внимание на самом существенном, в кратких обобщенных формулировках приведены важнейшие теоретические положения. Конспектирование способствует глубокому пониманию и прочному усвоению изучаемого материала; помогает выработке умений и навыков правильного, грамотного изложения в письменной форме теоретических и практических вопросов; формирует умения ясно излагать чужие мысли своими словами.

Конспект может быть текстуальным и тематическим. В текстуальном конспекте сохраняется логика и структура изучаемого текста. Запись делается в соответствии с расположением материала в тексте или книге. В

тематическом конспекте это делается иначе: за его основу берется не план произведения, а содержание темы, проблемы.

Текстуальный конспект. Этапы работы.

1. Конспектирование делается только после того, как прочитано, усвоено и продумано все произведение.

2. Необходимо мысленно или письменно составить план произведения. По этому плану и будет строиться текстуальный конспект далее.

3. Составление самого конспекта. Можно сказать, что конспект – это расширенные тезисы, дополненные рассуждениями и доказательствами, содержащимися в произведении, а также собственными мыслями и положениями составителя конспекта. Конспект также включает и выписки. В него могут включаться отдельные дословно цитируемые места произведения или материала, а также примеры, цифры, факты, схемы, взятые из конспектируемого произведения. Конспект требует большего наполнения знаниями, чем только фиксация неких сведений. Поэтому для полноценного и успешного конспектирования требуется дальнейшая работа над материалом и определения, связи того или иного произведения с другими в данной тематике или проблематике.

4. Оформление конспекта. Приступая к конспектированию, следует подумать и о его оформлении. Для этого требуется указать:

- имя автора,
- полное название работы,
- место и год издания,
- для статьи указывается, где и когда она была напечатана,
- страницы изучаемого произведения, чтобы можно было, руководствуясь записями, быстро отыскать в тексте нужное место.

Писать конспект рекомендуется четко и разборчиво. Небрежная запись со временем становится малопонятной даже для ее автора. Существует общее правило: конспект, составленный для себя, должен быть написан так, чтобы его легко прочитал кто-нибудь другой.

При конспектировании допускается сокращение слов, но здесь следует допускать известную осторожность и меру. Использование общеупотребительных сокращений не вызывает сомнений и опасений. В большинстве же случаев каждый составитель вырабатывает свои сокращения. Однако если они не систематизированы, то лучше их не применять. Случайные сокращения ведут к тому, что спустя некоторое время конспект становится непонятным и неудобочитаемым. Недопустимы сокращения в наименованиях и фамилиях.

В конспекте можно выделять места текста в зависимости от их значимости. Для этого применяются различного размера буквы, подчеркивания, замечания на полях. В конспекте могут быть диаграммы, таблицы, схемы, которые придают ему наглядность, способствуют лучшему усвоению изучаемого материала. Конспект, обычно ведется в тетрадях или на отдельных листках.

Записи в тетрадях легче оформить, они занимают меньше места, их удобно брать и носить с собой на лекцию, семинары и т.д. Рекомендуется оставлять в тетрадях поля для последующей работы над конспектом, для дополнительных записей, замечаний, пунктов плана. Тетрадный конспект вести намного легче, чем конспектировать на листках. Однако конспект в тетради имеет и недостатки: в нем мало место для пополнения новыми сведениями, материалами, выводами, обобщениями.

Конспект на отдельных листках. Из него удобно извлечь отдельную, понадобившуюся запись; его можно быстро пополнить листками с новыми сведениями и материалами, выводами и обобщениями; при подготовке выступлений лекций, докладов легко подобрать листики из различных конспектов, свести их вместе; в результате конспект может стать тематическим. Недостатки конспекта на отдельных листках:

а) необходимы папки для их хранения, которые можно перепутать, рассыпать;

б) возникает также необходимость писать на них порядковый номер или какой-нибудь индекс, название конспектируемого произведения.

Однако такая затрата времени окупается мобильными и удобными преимуществами.

### **Методические указания по проведению практических занятий**

**Игровое моделирование или имитационные игры.** Игры (имитационные) подразделяются на деловые, где заранее задана имитационная модель, и организационные, где участники сами выбирают систему решений. Цель игротехника: организация деятельности участников игры, направленную на выработку решения проблемы. Ролевая игра — форма воссоздания предметного и социального содержания профессиональной деятельности, моделирования систем отношений, характерных для данного вида практики. В ролевой игре каждый участник имеет или определенное задание, или определенную роль, которую он должен исполнить в соответствии с заданием. Основой разработки деловой игры является создание имитационной и игровой моделей, которые должны органически накладываться друг на друга, что и определяет структуру.

Имитационная модель отражает выбранный фрагмент реальной действительности, который можно назвать прототипом модели или объектом имитации, задавая предметный контекст профессиональной деятельности специалиста в учебном процессе. Игровая модель является фактически способом описания работы участников – имитационной моделью, что задает социальный контекст профессиональной деятельности специалистов. Предмет игры – это предмет деятельности участников игры, в специфической форме замещающей предмет реальной профессиональной деятельности. Сценарий – это базовый элемент игровой процедуры, в нем находят отражение принципы проблемности, двуплановости, совместной деятельности. В сценарии отображается общая последовательность игры, разбитая на основные этапы, операции и шаги, и представленная в виде блок-схемы. Роли и функции игроков должны адекватно отражать «должностную картину» того фрагмента профессиональной деятельности, который моделируется в игре. Правила игры отражают характеристики реальных процессов и явлений, имеющих место в прототипах моделируемой действительности. В правилах игры должно найти отражение того, что как создаваемые в игре модели, так и сама игра являются упрощением действительности. Система оценивания должна обеспечивать, с одной стороны, контроль качества принимаемых решений с позиций норм и требований, а с другой – способствовать развертыванию игрового плана учебной деятельности.

**Метод анализа конкретных ситуаций.** Ситуации могут быть различными по дидактической направленности и используются в соответствии с задачей, которая ставится ведущим перед группой:

- ситуация - иллюстрация, какой-то конкретный случай, предлагаемый ведущим для демонстрации теоретического материала;
- ситуация - упражнение, где участники должны выделить и запомнить какие-то элементы;
- ситуация - оценка, в которой предлагаемая проблема уже решена, а участникам предлагается оценить ее; ситуация - проблема, перед группой ставится ряд вопросов, которые надо проанализировать и решить.

#### **Методические указания по сдаче зачета**

Зачет по дисциплине «Гидрореабилитация в адаптивной физической культуре» проводится согласно рейтингу дисциплины в последнюю неделю обучения по дисциплине. Экзаменатор может проставить зачет по рейтинговой системе, без опроса или собеседования тем студентам, которые согласны со своей оценкой, выставленной согласно рейтинговой системе. При выставлении оценки экзаменатор учитывает:

- знание фактического материала по программе, в том числе знание обязательной литературы, современных публикаций по программе курса, а также истории науки;
- степень активности студента на практических занятиях;
- логику, структуру, стиль ответа;
- культуру речи, манеру общения;
- готовность к дискуссии, аргументированность ответа;
- уровень самостоятельного мышления;
- умение приложить теорию к практике, решить задачи;
- наличие пропусков практических занятий по неуважительным причинам.

## **IX. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебные занятия по дисциплине проводятся в помещениях, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением. Практические занятия проводятся в бассейнах с применением специального оборудования, соответствующего санитарно-гигиеническим нормам. Перечень материально-технического и программного обеспечения дисциплины приведен в таблице.

### **Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины**

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
компьютерные классы	- специализированная учебная мебель;	лицензионные программы Microsoft Office 2010
мультимедийные аудитории	- интерактивные доски; - наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий; - компьютеры типа Lenovo C360G-i34164G500UDK с возможностью подключения к сети Интернет; - проектор Panasonic DLPPjectorPT-D2110XE; - плазма LG FLATRON M4716CCBAM4716CJ	

## **X. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Код и наименование индикатора достижения	Наименование показателя оценивания
--	------------------------------------

компетенции	(результата обучения по дисциплине)
ПК – 2.1 Осуществляет восстановительно-реабилитационную деятельность в тренировочном процессе в адаптивной физической культуре	Знает технологии гидрореабилитации, принципы гидрореабилитации, средства и методы оздоровления и лечебно-оздоровительного плавания
	Умеет самостоятельно разрабатывать комплексы физических упражнений и физических методов воздействия на организм человека в процессе реабилитационных мероприятий, проверять их эффективность и вносить коррективы в их содержание
	Владеет способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния
ПК – 2.2 Осуществляет восстановительно-реабилитационную деятельность в тренировочном процессе в адаптивном спорте	Знает особенности двигательных действий в условиях водной среды, принципы организации занятий по гидрореабилитации
	Умеет обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека, в том числе путем включения средств и методов адаптивной физической культуры в индивидуальную программу реабилитации
	Владеет способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Гидрореабилитация в адаптивной физической культуре» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной. По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде **зачета** (3 семестр). Зачет предусмотрен по дисциплине в устной форме, с использованием устного опроса в форме ответов на вопросы экзаменационных билетов.

#### **Вопросы к зачету:**

1. Влияние водной среды на физиологические функции организма человека.



2. Общие требования к организации занятий оздоровительной, лечебной и профилактической направленности.
3. Учет индивидуальных особенностей организма занимающихся оздоровительным, лечебным и профилактическим плаванием.
4. Особенности физических упражнений в водной среде оздоровительной и профилактической направленности.
5. Методика лечебно-оздоровительного плавания для детей грудного возраста.
6. Методика лечебно-оздоровительного плавания для детей в период раннего возраста.
7. Методика лечебно-оздоровительного плавания для детей в период первого детства.
8. Особенности методики лечебного плавания при нарушениях осанки.
9. Средства и методы оздоровительно-корректирующего плавания при сколиозе I и II степени.
10. Особенности методики лечебного плавания при сколиозе III степени.
11. Основы методики лечебного плавания при сколиозе IV степени.
12. Особенности методики лечебного плавания при нарушениях свода стопы у детей.
13. Особенности методики проведения оздоровительного и лечебно-профилактического плавания для лиц зрелого возраста.
14. Особенности методики проведения оздоровительного и лечебно-профилактического плавания для лиц пожилого и старческого возраста.
15. Контроль за функциональным состоянием организма на занятиях в водной среде.
16. Основы методики оздоровительного плавания для лиц с отклонениями в состоянии нервной системы.
17. Основы методики оздоровительного плавания для лиц с отклонениями в состоянии сердечно-сосудистой системы.
18. Основы методики оздоровительного плавания для лиц с отклонениями в состоянии дыхательной системы.
19. Основы методики оздоровительного плавания для лиц с отклонениями в состоянии пищеварительной системы.
20. Особенности методики оздоровительно-профилактического плавания при травмах верхних конечностей.
21. Особенности методики оздоровительно-профилактического плавания при травмах нижних конечностей.
22. Особенности методики оздоровительно-профилактического плавания при травмах позвоночника.

23. Основы методики оздоровительного плавания в первом триместре беременности.
24. Основы методики оздоровительного плавания во втором триместре беременности.
25. Основы методики оздоровительного плавания в третьем триместре беременности.
26. Особенности организации занятий оздоровительным плаванием в послеродовом периоде.
27. Физиологическое обоснование проведение занятий физическими упражнениями в водной среде.
28. Гидротерапевтическое и бальнеологическое воздействие воды на организм человека.
29. Посттравматическая реабилитация спортсменов посредством лечебного плавания.
30. Значение музыкального сопровождения во время занятий оздоровительным плаванием.

**Критерии выставления оценки студенту на зачете по дисциплине  
«Гидрореабилитация в адаптивной физической культуре»**

Оценка зачета	Требования к сформированным компетенциям
«зачтено» / «отлично»	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, знания, умения и навыки всех компетенций дисциплины исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
«зачтено» / «хорошо»	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет

	необходимыми навыками и приемами их выполнения.
«зачтено» / «удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.
«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

### **Текущая аттестация студентов**

Текущая аттестация студентов по дисциплине «Гидрореабилитация в адаптивной физической культуре» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Гидрореабилитация в адаптивной физической культуре» проводится в форме контрольных мероприятий (защиты докладов, творческих заданий, презентаций) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

### **Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы**

Самостоятельная работа студентов должна обладать следующими признаками:

- быть выполненной лично студентом или являться самостоятельно выполненной частью коллективной работы согласно заданию преподавателя;
- представлять собой законченную разработку (законченный этап разработки), в которой раскрываются и анализируются актуальные проблемы по определённой теме и её отдельным аспектам (актуальные проблемы изучаемой дисциплины и соответствующей сферы практической деятельности);
- демонстрировать достаточную компетентность автора в раскрываемых вопросах;
- иметь учебную, и/или практическую направленность и значимость;
- содержать определенные элементы новизны.

Самостоятельная письменная работа оформляется в соответствии с требованиями, принятыми стандартом с учётом дополнительных требований преподавателя и представляется в указанный срок.