

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владивостокский государственный университет»
Кафедра медико-биологических дисциплин

Рабочая программа дисциплины (модуля)
ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ

Направление и направленность (профиль)
49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Физическая реабилитация

Год набора на ОПОП
2026

Форма обучения
очная

Владивосток 2026

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Гидрореабилитация» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (утв. приказом Минобрнауки России от 19.09.2017г. №946) и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 г. N245).

Составитель(и):

Гайнуллина Ю.И., доктор медицинских наук, профессор, Кафедра медико-биологических дисциплин, Gaynullina.YI@vvsu.ru

Мазитова Н.В., кандидат педагогических наук, доцент, Кафедра спортивно-педагогических дисциплин, Nataliya.Mazitova@vvsu.ru

Утверждена на заседании кафедры медико-биологических дисциплин от
Утверждена на заседании кафедры медико-биологических дисциплин от 18.05.2026 ,
протокол № 9

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)

Барабаш О.А.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат	1575558447
Номер транзакции	0000000000E43153
Владелец	Барабаш О.А.

1 Цель, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Цель дисциплины «Гидрореабилитация» – подготовить студента к деятельности в области адаптивной физической культуры, способного решать задачи максимально возможного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья средствами водной среды. Уметь разрабатывать комплексы физических упражнений и физических методов воздействия на организм человека в процессе гидрореабилитации, проверять их эффективность и вносить коррективы в их содержание.

Задачи дисциплины:

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.

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю), являются знания, умения, навыки. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции, формируемые в результате изучения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине		
			Код результата	Формулировка результата	
49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (М-ФЗ)	ПКВ-1 : Способен предлагать комплексный индивидуальный маршрут физической реабилитации в соответствии с возможностями самого реабилитанта, его ближайшего окружения и средовых ресурсов	ПКВ-1.1п : Разрабатывает индивидуальные маршруты физической реабилитации в соответствии с рекомендациями специалистов реабилитационной команды, возможностями самого реабилитанта, его ближайшего окружения и в рамках возможных ресурсов	РД1	Знание	Знает сущностные аспекты гидрореабилитации занимающихся с опорой на возможности самого инвалида или лиц с ограниченными возможностями здоровья, в рамках их психических и физических качеств
		ПКВ-1.3п : Предлагает оптимальные	РД2	Умение	Владеет навыками постановки и реализации задач по

		методы и средства физической реабилитации, двигательные режимы, физические упражнения в соответствии с целью реабилитации, потребностями и возможностями реабилитанта			гидрореабилитации занимающихся посредством оптимизации двигательных режимов, эффективных средств и методов в водной среде с учетом потребностей, и возможностей пациентов
	ПКВ-2 : Способен проводить мониторинг результатов реабилитации и оперативную корректировку реабилитационных мероприятий для достижения прогнозных показателей завершеного реабилитационного случая	ПКВ-2.3к : Предлагает возможные варианты оперативной коррекции комплексного индивидуального маршрута реабилитации на основании реабилитационного потенциала и рекомендаций членов реабилитационной команды для достижения прогнозных показателей завершеного реабилитационного случая	РДЗ	Навык	Знает и умеет анализировать реабилитационный случай для аргументированного воздействия на организм человека в процессе реабилитационных мероприятий, проверять их эффективность и вносить коррективы в их содержание

В процессе освоения дисциплины решаются задачи воспитания гармонично развитой, патриотичной и социально ответственной личности на основе традиционных российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей, представленные в таблице 1.2.

Таблица 1.2 – Целевые ориентиры воспитания

Воспитательные задачи	Формирование ценностей	Целевые ориентиры
Формирование гражданской позиции и патриотизма		
Развитие патриотизма и гражданской ответственности	Взаимопомощь и взаимоуважение	Настойчивость и упорство в достижении цели
Формирование духовно-нравственных ценностей		
Развитие культуры здорового образа жизни	Приоритет духовного над материальным	Приверженность здоровому образу жизни
Формирование научного мировоззрения и культуры мышления		
Развитие познавательного интереса и стремления к знаниям	Приоритет духовного над материальным	Осознание себя членом общества

Формирование коммуникативных навыков и культуры общения		
Развитие умения эффективно общаться и сотрудничать	Взаимопомощь и взаимоуважение	Коммуникабельность

2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина "Гидрореабилитация" реализуется в части, формируемая участниками образовательных отношений Учебного плана направления подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), профиль "Физическая реабилитация".

В соответствии с требованиями ФГОС ВО изучение дисциплины предусмотрено в части, формируемой участниками образовательных отношений. Входными требованиями, необходимыми для освоения дисциплины, является наличие у обучающихся компетенций, сформированных на предыдущем уровне образования предметом Лечебное плавание.

3. Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Общая трудоемкость дисциплины

Название ОПОП ВО	Форма обуче- ния	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудо- емкость	Объем контактной работы (час)					СРС	Форма аттес- тации	
				(З.Е.)	Всего	Аудиторная			Внеауди- торная			
						лек.	прак.	лаб.	ПА			КСР
49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	ОФО	М01.ДВ.А	3	3	17	4	12	0	1	0	91	3

4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Структура дисциплины (модуля) для ОФО

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.1

Таблица 3.1 – Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы текущего контроля для ОФО

№	Название темы	Код результата обучения	Кол-во часов, отведенное на				Форма текущего контроля
			Лек	Прак	Лаб	СРС	
1	Основы гидрореабилитации	РД1	1	1	0	10	собеседование

2	Технологии и принципы гидрореабилитации	РД1	1	1	0	11	собеседование
3	Гидрореабилитация лиц разных групп инвалидности	РД2	0	2	0	12	конспект занятия
4	Средства и методы обучения, оздоровления и гидрореабилитации	РД2	0	2	0	12	конспект занятия
5	Особенности двигательных действий ребенка-инвалида в условиях водной среды.	РД2	1	1	0	12	конспект занятия
6	Технологии гидрореабилитации ребенка-инвалида в условиях плавательного бассейна .	РД3	0	1	0	12	собеседование
7	Общая и специальная подготовка специалиста по гидрореабилитации	РД3	0	2	0	12	конспект занятия
8	Средства и методы предупреждения и преодоления критических ситуаций в процессе гидрореабилитации	РД3	1	1	0	10	конспект занятия
Итого по таблице			4	11	0	91	

4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ОФО

Тема 1 Основы гидрореабилитации.

Содержание темы: История гидрореабилитации. Определение и содержание предмета. Классификация и терминология. Дидактическое, воспитательное и прикладное значение гидрореабилитации. Задачи и содержание курса гидрореабилитации. Организация занятий. Зачетные и экзаменационные требования. Правила поведения в процессе гидрореабилитации. Профессии связанные с использованием водной среды и деятельностью в водной среде.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

Тема 2 Технологии и принципы гидрореабилитации.

Содержание темы: Взаимоотношения гидропедагогической системы «педагог-студент-ученик» и окружающей пространственно - временной контактной, социальной, аудио и видео среды. Структура и составляющие компоненты системы. Принципы педагогической гидрореабилитации: духовной потребности; долготерпения; непрерывных взаимоотношений; однородности; одновременной противоположности; изменения параметров взаимоотношений; замены качества взаимоотношений; периодических взаимоотношений; магнитогидродинамического взаимодействия; местного качества; симметрии – асимметрии; объединения и универсальности; предвидения и предупреждения; преодоления; качественного перехода; алогичности; обратной связи; самообслуживания; копирования; использования фазовых переходов; температурного режима.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: подготовка к собеседованию.

Тема 3 Гидрореабилитация лиц разных групп инвалидности.

Содержание темы: Гидрореабилитация лиц разных групп инвалидности: слепых и слабовидящих, глухих и слабослышащих, с поражением опорно-двигательного аппарата, с проблемами умственного и психического развития, лиц с отставанием и задержкой развития, комплексом поражений и заболеваний.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

Тема 4 Средства и методы обучения, оздоровления и гидрореабилитации.

Содержание темы: Средства и методы обучения, оздоровления и гидрореабилитации: средства обучения и самообучения в периоды зачатия, беременности, рождения, новорожденности, грудного, ясельного, дошкольного, младшего, среднего и старшего школьного возраста; взрослого.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: подготовка к проведению практического занятия.

Тема 5 Особенности двигательных действий ребенка-инвалида в условиях водной среды.

Содержание темы: Особенности двигательных действий ребенка-инвалида в условиях водной среды: Двигательные действия ребенка-инвалида в условиях водной среды при: сколиозе, неврологических заболеваниях, детском церебральном параличе, аутизме, болезни Дауна, олигофрении, шизофрении, эпилепсии, гемофилии, гидроцефалии, микроцефалии, соматических заболеваниях, заболеваниях сердца, заболеваниях почек, диабета, ожирения, ампутации, переломах, ушибах, отклонениях по зрению и слуху.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: подготовка к проведению практического занятия.

Тема 6 Технологии гидрореабилитации ребенка-инвалида в условиях плавательного бассейна .

Содержание темы: Технологии гидрореабилитации ребенка-инвалида в условиях плавательного бассейна: Технология гидрореабилитации в бассейне. Беседа с родителями. Проход в бассейн. Раздевалка. Душевая установка. Туалет. Ожидание спуска в воду. Вход в воду. Обучение с плавательной доской, с поддерживающим поясом.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: .

Тема 7 Общая и специальная подготовка специалиста по гидрореабилитации.

Содержание темы: Задачи и средства общей подготовки. Особенности методики и формы построения занятий с общей направленностью. Задачи и средства специальной подготовки специалиста по гидрореабилитации. Виды и методика развития силовых качеств, скоростных способностей, выносливости, гибкости, координационных способностей. Классификация передвижений и погружений. Понятие о технике совместного передвижений и погружений преподавателя и ученика в воде. Факторы, обуславливающие технологию передвижений и погружений в условиях водной среды и влияющие на нее. Сравнительная характеристика техники передвижений и погружений специалиста и плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом на груди, брассом на

спине, на боку. Самостоятельное погружение-спуск инвалида в воду. Подъем (выход) инвалида из воды. Обеспечение безопасности инвалида.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: подготовка к проведению практического занятия.

Тема 8 Средства и методы предупреждения и преодоления критических ситуаций в процессе гидрореабилитации.

Содержание темы: Подготовительные упражнения по освоению с водой. Изучение техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди и на спине, на боку. Последовательность изучения элементов техники способов плавания. Упражнения применяемые на суше и на воде. Организация и методика проведения упражнений на суше и на воде.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция, практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: подготовка к проведению практического занятия.

5 Методические указания для обучающихся по изучению и реализации дисциплины (модуля)

5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины и по обеспечению самостоятельной работы

5.2 Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.
- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания, консультации и др.

6 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю) созданы фонды оценочных средств. Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений,

навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 1.

7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература

1. Гидрокинезитерапия : учебное пособие / Л. Е. Митрохина, А. А. Марченко, Л. Д. Батищева [и др.]. — Ставрополь : СтГМУ, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-89822-754-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/391733> (дата обращения: 17.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Гидрореабилитация : учебно-методическое пособие / составитель Т. В. Воронюк. — Сургут : СурГУ, 2022 — Часть 1— 2022. — 50 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/337796> (дата обращения: 17.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.2 Дополнительная литература

1. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И. и др. Плавание : Учебник [Электронный ресурс] : НИЦ ИНФРА-М , 2022 - 290 - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/document?id=389627>

2. Вайнер, Э. Н., Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2025. — 345 с. — ISBN 978-5-406-14675-0. — URL: <https://book.ru/book/957695> (дата обращения: 09.09.2025). — Текст : электронный.

3. Величко, Т. И. Лечебная физическая культура и лечебное плавание в ортопедии : учебно-методическое пособие для вузов / Т. И. Величко, В. А. Лоскутов, И. В. Лоскутова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 124 с. — ISBN 978-5-507-47498-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/383846> (дата обращения: 17.12.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы (при необходимости):

1. Электронная библиотечная система ZNANIUM.COM - Режим доступа: <https://znanium.com/>

2. Электронно-библиотечная система "BOOK.ru"

3. Электронно-библиотечная система "ЛАНЬ"

4. Open Academic Journals Index (ОАИ). Профессиональная база данных - Режим доступа: <http://oaji.net/>

5. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: <https://www.prlib.ru/>

6. Информационно-справочная система "Консультант Плюс" - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

8 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения

Основное оборудование:

- Компьютеры
- Проектор
- Физкультурное оборудование

Программное обеспечение:

- ▲ Adobe Connect Lic General 9.0 MUL SERVER V9
- ▲ Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владивостокский государственный университет»
Кафедра медико-биологических дисциплин

Фонд оценочных средств
для проведения текущего контроля
и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ

Направление и направленность (профиль)
49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Физическая реабилитация

Год набора на ОПОП
2026

Форма обучения
очная

Владивосток 2026

1 Перечень формируемых компетенций

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции
49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (М-ФЗ)	ПКВ-1 : Способен предлагать комплексный индивидуальный маршрут физической реабилитации в соответствии с возможностями самого реабилитанта, его ближайшего окружения и средовых ресурсов	ПКВ-1.1п : Разрабатывает индивидуальные маршруты физической реабилитации в соответствии с рекомендациями специалистов реабилитационной команды, возможностями самого реабилитанта, его ближайшего окружения и в рамках возможных ресурсов
		ПКВ-1.3п : Предлагает оптимальные методы и средства физической реабилитации, двигательные режимы, физические упражнения в соответствии с целью реабилитации, потребностями и возможностями реабилитанта
	ПКВ-2 : Способен проводить мониторинг результатов реабилитации и оперативную корректировку реабилитационных мероприятий для достижения прогнозных показателей завершённого реабилитационного случая	ПКВ-2.3к : Предлагает возможные варианты оперативной коррекции комплексного индивидуального маршрута реабилитации на основании реабилитационного потенциала и рекомендаций членов реабилитационной команды для достижения прогнозных показателей завершённого реабилитационного случая

Компетенция считается сформированной на данном этапе в случае, если полученные результаты обучения по дисциплине оценены положительно (диапазон критериев оценивания результатов обучения «зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»). В случае отсутствия положительной оценки компетенция на данном этапе считается несформированной.

2 Показатели оценивания планируемых результатов обучения

Компетенция ПКВ-2 «Способен проводить мониторинг результатов реабилитации и оперативную корректировку реабилитационных мероприятий для достижения прогнозных показателей завершённого реабилитационного случая»

Таблица 2.1 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Код рез-та	Тип рез-та	Результат	
ПКВ-2.3к : Предлагает возможные варианты оперативной коррекции комплексного индивидуального маршрута реабилитации на основании реабилитационного потенциала и рекомендаций членов реабилитационной команды для достижения прогнозных показателей завершённого	РДЗ	Навык	Знает и умеет анализировать реабилитационный случай для аргументированного воздействия на организм человека в процессе реабилитационных мероприятий, проверять их эффективность и вносить коррективы в их содержание	Разрабатывает и проводит комплексы по гидрореабилитации в зависимости от целей и задач реабилитационных мероприятий, контролирует эффективность воздействия на организм и при необходимости вносит коррективы

реабилитационного случая				
--------------------------	--	--	--	--

Компетенция ПКВ-1 «Способен предлагать комплексный индивидуальный маршрут физической реабилитации в соответствии с возможностями самого реабилитанта, его ближайшего окружения и средовых ресурсов»

Таблица 2.2 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Код рез-та	Тип рез-та	Результат	
ПКВ-1.1п : Разрабатывает индивидуальные маршруты физической реабилитации в соответствии с рекомендациями специалистов реабилитационной команды, возможностями самого реабилитанта, его ближайшего окружения и в рамках возможных ресурсов	РД1	Знание	Знает сущностные аспекты гидрореабилитации занимающихся с опорой на возможности самого инвалида или лиц с ограниченными возможностями здоровья, в рамках их психических и физических качеств	Дает характеристику и анализирует возможные траектории гидрореабилитации занимающихся, учитывая особенности их физических и психических качества
ПКВ-1.3п : Предлагает оптимальные методы и средства физической реабилитации, двигательные режимы, физические упражнения в соответствии с целью реабилитации, потребностями и возможностями реабилитанта	РД2	Умение	Владеет навыками постановки и реализации задач по гидрореабилитации занимающихся посредством оптимизации двигательных режимов, эффективных средств и методов в водной среде с учетом потребностей, и возможностей пациентов	Подбирает и оптимизирует содержание физических упражнений в водной среде и реабилитационную направленность двигательных режимов для решения конкретных реабилитационных задач, опираясь на возможности и особенности пациентов

Таблица заполняется в соответствии с разделом 1 Рабочей программы дисциплины (модуля).

3 Перечень оценочных средств

Таблица 3 – Перечень оценочных средств по дисциплине (модулю)

Контролируемые планируемые результаты обучения		Контролируемые темы дисциплины	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Очная форма обучения				
РД1	Знание : Знает сущностные аспекты гидрореабилитации занимающихся с опорой на возможности самого инвалида или лиц с	1.1. Основы гидрореабилитации	Собеседование	Тест
		1.2. Технологии и принципы гидрореабилитации	Собеседование	Тест

	ограниченными возможностями здоровья, в рамках их психических и физических качеств			
РД2	Умение : Владеет навыками постановки и реализации задач по гидрореабилитации занимающихся посредством оптимизации двигательных режимов, эффективных средств и методов в водной среде с учетом потребностей, и возможностей пациентов	1.3. Гидрореабилитация лиц разных групп инвалидности	План-конспект занятия	Тест
		1.4. Средства и методы обучения, оздоровления и гидрореабилитации	План-конспект занятия	Тест
		1.5. Особенности двигательных действий ребенка-инвалида в условиях водной среды.	План-конспект занятия	Тест
РД3	Навык : Знает и умеет анализировать реабилитационный случай для аргументированного воздействия на организм человека в процессе реабилитационных мероприятий, проверять их эффективность и вносить коррективы в их содержание	1.6. Технологии гидрореабилитации ребенка-инвалида в условиях плавательного бассейна .	План-конспект занятия	Тест
		1.7. Общая и специальная подготовка специалиста по гидрореабилитации	План-конспект занятия	Тест
		1.8. Средства и методы предупреждения и преодоления критических ситуаций в процессе гидрореабилитации	План-конспект занятия	Тест

4 Описание процедуры оценивания

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по результатам текущих и промежуточных аттестаций при помощи количественной оценки, выраженной в баллах. Максимальная сумма баллов по дисциплине (модулю) равна 100 баллам.

Вид учебной деятельности	Оценочное средство					
	Собеседование 1	Собеседование 2	Конспект №1	Конспект №2	Тест	Итого
Лекционные занятия	20					20
Практические занятия			20	20		40
Самостоятельная работа		20				20
Промежуточная аттестация					20	20
Итого	20	20	20	20	20	100

Сумма баллов, набранных студентом по всем видам учебной деятельности в рамках дисциплины, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

Сумма баллов по дисциплине	Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенции
от 91 до 100	«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного

		материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
от 76 до 90	«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
от 61 до 75	«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
от 41 до 60	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	У студента не сформированы дисциплинарные компетенции, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.
от 0 до 40	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.

5 Примерные оценочные средства

5.1 Примерный перечень вопросов по темам и для проведения собеседования

Примерные вопросы для собеседования по теме №1. Основы гидроореабилитации.

1. Введение в специализацию.
2. История гидроореабилитации.
3. Определение и содержание предмета.
4. Классификация гидроореабилитации

Примерные вопросы для собеседования №2. Гидроореабилитация лиц разных групп инвалидности

1. Двигательные действия ребенка-инвалида в условиях водной среды.
2. Технологии гидроореабилитации ребенка-инвалида в условиях плавательного бассейна.
3. Специальные средства гидроореабилитации.

Краткие методические указания

Сама процедура собеседования предполагает следующий алгоритм действий:

- студент выбирает билет, в котором два вопроса из предложенного выше списка;

- самостоятельно готовит устные ответы (письменный краткий план ответа – обязателен).

- после 20-25 мин подготовки проходит собеседование с преподавателем.

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	19–20	Студент предложил исчерпывающие варианты, эффективных педагогических действия с прогнозируемым результатом которые могли бы привести к положительному результату решения педагогической ситуации.
4	16–18	Студент предложил конкретные, последовательные и достаточно полные педагогические действия, которые могли бы привести к положительному результату решения педагогической ситуации.
3	13–15	Студент предложил некоторые действия по разрешению педагогической ситуации, однако не последовательно и не полно.
2	9–12	Студент не смог решить педагогическую ситуацию, либо предложил педагогические действия, которые не решили бы положительно предложенную педагогическую

		ситуацию.
1	1-8	Выставляется студенту, если студент не раскрыл тему

5.2 Задание для плана-конспекта

Обучающимся предлагают осмыслить реальную педагогическую ситуацию. В процессе ее разрешения студенту требуется актуализировать знания, полученные ранее.

Студент выполняет конспект по гидрореабилитации (по выбору) и проводит занятие на студентах своей группы.

Конспект занятия (основная часть занятия)

Тема: гидрореабилитация при правостороннем грудном сколиозе 2-3 степени

Задачи урока:

Образовательная:

Приобретение навыка плавания.

Развивающая:

Повышение функциональных возможностей организма, укрепление мышечного корсета, умения восстанавливать дыхание.

Воспитательная:

Развитие волевых качеств, направленных на создание психоэмоционального настроя на дальнейшее лечение и приобщение к здоровому образу жизни.

Инвентарь: свисток, лопатки, плавательные доски.

Время проведения: с 8:30 до 9:15

Место проведения: Бассейн ФОК «Чемпион».

Форма одежды: купальный костюм (купальник, плавки), резиновая шапочка, сланцы.

Проводящий: группа БФЗА-21-ФР1, Баркина Дарья

5.3 Итоговый тест

КОНТРОЛЬНЫЙ ТЕСТ-БИЛЕТ №1

по дисциплине «ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ»

1. Ведущим ВУЗом, проводящим наибольшее количество исследований в области гидрореабилитации в Российской Федерации, где в 2000 г., была открыта кафедра «Теория и методика гидрореабилитации», является:

- а. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Новосибирск
- б. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМИТ)
- в. Национальный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербурга»
- г. Институт физической культуры Тюменского государственного университета (ТюмГУ)
- д. Институт гуманитарного образования и спорта СурГУ, г. Сургут

2. Специалист _____, владеющий средствами, методами и приемами водной реабилитации, передающий занимающимся опыт, формирующий необходимые двигательные компетенции (умения и навыки), направленные на реабилитацию личности, обеспечивающий формирование и воспитание личности, способной к саморазвитию, самоопределению и дальнейшему самосовершенствованию её духовных, двигательных и интеллектуальных возможностей, имеющих в данный возрастной период

- а. тренер-преподаватель по АФК
- б. инструктор по спорту
- в. учитель физической культуры
- г. гидрореабилитолог

д. врач - физиотерапевт

3. Основными показаниями к назначению физических упражнений в воде являются все перечисленные, кроме:

- а. хронических болезней кожи
- б. заболеваний опорно-двигательного аппарата
- в. заболеваний внутренних органов при удовлетворительном функциональном состоянии
- г. заболеваний нервной системы
- д. гипокинезии
- е. дети с нарушением зрения, слуха, интеллекта

4. Температура воды при индифферентных (Индифферентная температура, которая равна температуре кожных покровов) водных процедурах должна составлять, а температура воды при прохладных водных процедурах должна быть -

-
- а. 40° - выше
 - б. 37° - 39°
 - в. 34° - 35°
 - д. 23° - 34°
 - г. 23° - и ниже

5. Какой эффект возникает при нахождении тела в воде?

- а. эффект гидродинамики;
- б. эффект гидростатики;
- в. эффект гидроневесомости;
- г. кумулятивный эффект.

6. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?

- а. дыхательная и сердечно-сосудистая;
- б. мышечная и нервная;
- в. выделительная и мышечная;
- г. дыхательная и мышечная.

7. Принципы гидрореабилитации:

- а. взаимоотношения гидропедагогической системы (педагог - ребенок - инвалид - вода), и окружающего пространства духовной потребности;
- б. принцип связи теории с практикой
- в. непрерывности взаимоотношений педагога и ребёнка-инвалида;
- г. принцип прочности;
- д. постепенности увеличения физических нагрузок на занятиях.

8 Как выполняются упражнения для освоения с водой:

- а. на вдохе;
- б. на выдохе;
- в. с движениями конечностей.

9 Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть?

- а. плотность;
- б. теплопроводность;
- в. текучесть;
- г. теплоемкость.

10. Как изменяется плотность человека при дыхании?

- а. при вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается;
- б. при вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается;

в. при вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается;

б. при вдохе и выдохе плотность не изменяется.

11 Вид плавания, направленный на формирование и развитие двигательных способностей и плавательной подготовленности лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе, инвалидов.

а. лечебно-оздоровительное (рекреационное) плавание

б. аквааэробика

в. кондиционное плавание

г. адаптивное плавание

12. Система физических упражнений избирательной направленности, выполняемых в условиях водной среды

а. гидрошейпинг

б. магнитогидродинамика

в. аква-фитнес

г. гидродинамика

13. Передача опыта двигательной, умственной, физической, соматической, духовной и волевой деятельности путем планирования, организации и проведения занятий в условиях водной среды для лиц с отклонениями в развитии – это:

а. плавание пассивное

б. плавание динамическое

в. плавание реабилитационное

г. плавание оздоровительное

д. нет верного ответа

14 Педагогический процесс обучения и воспитания человека в условиях водной среды и средствами водной среды с целью формирования качественно нового, более высокого от исходного, уровня его двигательной и общественной активности. Процесс, который заключается в усвоении и передаче от тренера к ребенку-инвалиду накопленного опыта, знаний, умений и навыков различных видов деятельности: двигательной, психической, интеллектуальной и социальной, в условиях водной среды. Универсальное средство восстановления после травм, операций и различных заболеваний для укрепления организма.

а. адаптивное плавание

б. аквааэробика

в. кондиционное плавание

г. лечебно-оздоровительное (рекреационное) плавание

д. гидрореабилитация

15. Лечебное действие физических упражнений в воде осуществляется на основе:

а. тонизирующего влияния

б. подготовки к сдаче ГТО - нормативов

в. трофического действия

г. формирование компенсации

д. участия в соревнованиях по адаптивному плаванию

е. нормализации функций и восстановление функций органа

КОНТРОЛЬНЫЙ ТЕСТ-БИЛЕТ №2

по дисциплине «ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ»

В каждом предложенном вопросе укажите только один правильный вариант ответа

1. Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть?

а) плотность

- б) теплопроводность
- в) текучесть
- г) теплоемкость

2. Как изменяется плотность человека при дыхании?

- а) при вдохе плотность увеличивается, при выдохе-уменьшается
- б) при вдохе плотность уменьшается, при выдохе - увеличивается
- в) при вдохе плотность не изменяется, при выдохе-уменьшается
- г) при вдохе и выдохе плотность не изменяется

3. Какая температура воды наиболее благоприятна для проведения гидрореабилитации в крытом (закрытом) бассейне?

- а) 20-22°C
- б) 24-26°C
- в) 26-28°C
- г) 30-32°C

4. Какова взаимосвязь температуры воды и реабилитации в бассейне при её незначительном понижении?

- а) незначительное понижение t° -воды не отразится на тренировке
- б) снижение t° -воды повысит утомляемость
- в) понижение t° -воды позволит менее комфортно производить работу и повысит эффект теплоотдачи и переохлаждения
- г) понижение t° -воды позволит более комфортно производить работу в воде, но повысит эффект теплоотдачи и переохлаждения

5. Что означает статическое плавание?

- а) отсутствие движения
- б) двигательные действия руками и ногами
- в) напряжение тела во время движений
- г) напряжение мышц рук и ног во время гребков

6. В чем суть закона Архимеда?

- а) на тело, погруженное в жидкость, действует сила тяжести
- б) плавучесть тела определяется его плотностью
- в) на тело, погруженное в жидкость, действует выталкивающая сила, равная весу того количества жидкости, которое вытеснено погруженной частью тела
- г) на тело в воде не действуют никакие силы, так как оно находится в невесомости

7. Что называется углом атаки тела?

- а) положение тела по отношению к обтекаемому потоку, замеряется между продольной осью тела и направлением движения

б) положение конечностей тела по отношению к уровню воды

в) положение туловища к уровню воды

г) под каким углом тело входит в воду

8. Что означает угол атаки кисти?

- а) угол между кистью и поверхностью воды
- б) угол между плоскостью кисти и продольной осью туловища
- в) угол между кистью и предплечьем
- г) угол между плоскостью кисти и направлением потока

9. Куда направлена подъемная сила?

- а) перпендикулярно вниз по отношению к направлению потока
- б) параллельно по отношению к потоку
- в) вверх
- г) перпендикулярно вверх по отношению к направлению потока

10. Какие пловцы будут иметь преимущество, исходя из критерия размеров тела и конечностей?

- а) только рост
- б) рост, объем грудной клетки
- в) рост, объем грудной клетки, длина рук и ног
- г) рост, объем грудной клетки, длина рук и ног, площадь (размеры) кистей и стопы

11. Как влияет количество жира в теле человека на плавучесть?

- а) с увеличением количества жировой ткани плавучесть уменьшается
- б) с увеличением количества жировой ткани плавучесть увеличивается
- в) с увеличением количества жировой ткани плавучесть не изменяется
- г) с уменьшением количества жировой ткани плавучесть увеличивается

12. Почему у женщин выше плавучесть, чем у мужчин?

- а) у женщин объем жировой ткани относительно больше, у мужчин костно-мышечная ткань плотнее
- б) женщины чаще имеют избыточный вес
- в) женщины выносливее
- г) женщины имеют меньшие размеры тела, мужчины в среднем выше и тяжелее

13. К какой группе видов спорта относится плавание?

- а) циклические
- б) ациклические
- в) смешанные
- г) повторно-интервальные

14. Назовите критерий рациональности двигательных действий в плавании?

- а) красота движений
- б) соответствие современному эталону (образцу)
- в) эффективность решения двигательной задачи
- г) правильность исполнения

15. Что такое темп плавания?

- а) количество гребков на дистанции
- б) количество вдохов-выдохов
- в) длительность двигательного цикла
- г) количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени

КОНТРОЛЬНЫЙ ТЕСТ-БИЛЕТ № 3

по дисциплине «ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ»

В каждом предложенном вопросе укажите только один правильный вариант ответа

1. Какие разновидности кроля существуют в настоящее время?

- а) 2-х, 4-х, 6-ударный кроль
- б) 4-х и 8 ударный кроль
- в) 2-х, 4-х, 10 ударный кроль
- г) 4-х и 6 ударный кроль

2. На сколько двигательных (плавательных) циклов делается один вдох-выдох при плавании на груди на длинные дистанции?

- а) на 1,5
- б) на 2
- в) на 3
- г) на 4

3. *Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на груди?*

- а) при движении ноги вверх
- б) при движении ноги вниз
- в) при движении ноги вверх и вниз
- г) при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

4. *Чем характерны движения рук и ног при плавании брассом?*

- а) движения рук и ног поочередные
- б) движения одновременные, но не симметричные
- в) движение рук одновременное, ног поочередное
- г) движения одновременные и симметричные

5. *При старте пловца с тумбочки какая фаза следует после фазы входа в воду?*

- а) фаза выхода на поверхность
- б) фаза полета
- в) фаза скольжения
- г) фаза начала плавательных движений

6. *При каком способе плавания старт выполняется из воды?*

- а) кроль на груди
- б) кроль на спине
- в) брасс
- г) баттерфляй

7. *Какой поворот при плавании кролем на груди является наиболее скоростным?*

- а) открытый
- б) закрытый
- в) маятник
- г) сальто

8. *Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности?*

- а) потому что морская вода теплее речной
- б) потому что морская вода менее плотная
- в) потому что плотность морской воды больше, чем пресной
- г) потому что в морской воде легче дышать

9. *При какой температуре замерзает пресная вода*

- а) при 4°C
- б) при -5°C
- в) при -10°C
- г) при 0°C

10. *Какая t°-воды наиболее благоприятна для занятий в открытом бассейне в зимнее время?*

- А) 25-27°C
- б) 29-31°C
- в) 33-35°C
- г) 20-25°C

11. *Какова взаимосвязь t°-воды и тренировочного процесса в бассейне при её повышении?*

- а) незначительное повышение t° -воды не отразится на тренировке
- б) повышение t° -воды затруднит физическую работу в связи с затруднениями теплоотдачи, снижение эффекта переохлаждения
- в) повышение t° -воды повысит теплоотдачу и повысит эффективность тренировочного процесса
- г) на работе не отразится, а эффект переохлаждения снизится

12. Что означает динамическое плавание?

- а) плавание с помощью разнообразных двигательных действий
- б) неподвижное плавание
- в) плавание в команде «Динамо»
- г) фигуры в плавании

13. Что такое плавучесть?

- а) физическое свойство материала
- б) физическое свойство воды
- в) способность двигаться на поверхности воды
- г) способность тела держаться на поверхности воды

14. При плавании целесообразно изменять угол атаки тела?

- а) по возможности его следует увеличивать
- б) по возможности его следует уменьшать
- в) не следует изменять
- г) угол атаки не влияет на скорость и технику плавания

15. Куда направлена сила лобового сопротивления?

- а) перпендикулярно встречному обтекаемому потоку
- б) перпендикулярно движению
- в) параллельно встречному обтекаемому потоку
- г) против движения тела

16. Куда направлена топящая сила?

- а) перпендикулярно вниз по отношению к направлению потока
- б) перпендикулярно вверх по отношению к направлению потока
- в) вниз
- г) параллельно движению

Краткие методические указания

Тестовые задания рассчитаны на самостоятельную работу без использования вспомогательных материалов. Тестовые задания содержат вопросы, на которые студент должен дать один или несколько вариантов правильного ответа из предложенного списка ответов. Для выполнения тестового задания, прежде всего, следует внимательно прочитать поставленный вопрос. После ознакомления с вопросом следует приступить к прочтению предлагаемых вариантов ответа. Необходимо прочитать все варианты и в качестве правильного ответа выбрать и записать один буквенный индекс, обозначающих ответ. Заданий, где правильный вариант отсутствует, в тесте не предусмотрено

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	19–20	Студент предложил исчерпывающие варианты, эффективных педагогических действия с

		прогнозируемым результатом которые могли бы привести к положительному результату решения педагогической ситуации.
4	16–18	Студент предложил конкретные, последовательные и достаточно полные педагогические действия, которые могли бы привести к положительному результату решения педагогической ситуации.
3	13–15	Студент предложил некоторые действия по разрешению педагогической ситуации, однако не последовательно и не полно.
2	9–12	Студент не смог решить педагогическую ситуацию, либо предложил педагогические действия, которые не решили бы положительно предложенную педагогическую ситуацию.
1	1-8	Выставляется студенту, если студент не раскрыл тему

Ключи к оценочным материалам по дисциплине «Гидрореабилитация»

1. Примерные ответы на вопросы для собеседования

Вопросы для собеседования по теме №1. Основы гидрореабилитации.

Введение в специализацию.

1. История гидрореабилитации.

Впервые термин «гидрореабилитация» как педагогическое и научное направление появляется по инициативе Российских ученых на международном симпозиуме «*Biomechanics and medicine in swimming*» в 1998 году в Финляндии, с тех пор гидрореабилитация включена в программы многих международных конференций по реабилитации.

С 2000 года гидрореабилитация в России активно начала развиваться как учебная дисциплина на базе Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта в Санкт-Петербурге на кафедре «Теории и методики гидрореабилитации».

С 2012 года в Санкт-Петербургском Государственном Педиатрическом Университете на кафедре «Реабилитологии ФП и ДПО» организованы курсы повышения квалификации для врачей реабилитологов по «Гидрокинезиотерапии». С 2015 года курс повышения квалификации проводится на базе водно-оздоровительного центра Reasun.

В 2016 году создана Ассоциация медицинской и спортивной гидрореабилитологии – МСГР. (Association «Medical and sports hydro rehabilitation», ASSC «MSHR»).

В настоящее время гидрореабилитация активно развивается во всем мире и входит во многие международные стандарты по реабилитации для разных патологий и различных групп населения.

2. Определение и содержание предмета.

Гидрореабилитация – это метод восстановления нарушенных функций организма, основанный на использовании водной среды. Он включает в себя комплекс мероприятий, таких как лечебное плавание, подводный массаж и применение ортопедических приспособлений. Гидрореабилитация применяется для детей и взрослых с различными заболеваниями и состояниями, включая детский церебральный паралич, аутизм, синдром Дауна, а также для восстановления после травм

Содержание предмета гидрореабилитации:

Обучение плаванию: разработка индивидуальных программ для детей и взрослых с учетом их физических и психоэмоциональных особенностей.

Лечебное плавание: использование различных стилей плавания (брасс, кроль и т.д.) для улучшения равновесия, координации и укрепления мышечного корсета.

Подводный массаж: воздействие на мышцы и ткани с помощью струи воды, что способствует расслаблению, улучшению кровообращения и уменьшению болевого синдрома.

Использование ортопедических приспособлений: применение специальных средств для поддержки и фиксации тела в воде, что позволяет выполнять упражнения более безопасно и эффективно.

Психологическая поддержка: занятия в воде могут оказывать положительное влияние на психоэмоциональное состояние, снижать уровень тревожности и повышать уверенность в себе.

Профилактика: гидрореабилитация также может использоваться для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата и коррекции нарушений осанки.

В целом, гидрореабилитация направлена на комплексное восстановление организма, улучшение физической формы, психологического состояния и повышение качества жизни.

3. Классификация гидрореабилитации

Гидрореабилитация, или водолечение, может быть классифицирована по различным признакам, включая:

По форме воздействия:

Механическое воздействие: обусловлено давлением воды, выталкивающей силой, гидростатическим давлением, турбулентностью потоков воды. К этой категории относятся ванны, души, плавание, аквааэробика.

Термическое воздействие: основано на тепловых свойствах воды (холодная, прохладная, теплая, горячая). Примеры: контрастные ванны, прохладные обертывания.

Химическое воздействие: применение различных добавок в воду (соли, экстракты трав, лекарственные препараты), которые оказывают лечебное действие на кожу и организм в целом.

Биологическое воздействие: связанное с воздействием на организм микроорганизмов, присутствующих в воде (минеральные воды, грязевые ванны).

По целям реабилитации:

Восстановительная гидрореабилитация: направлена на восстановление утраченных функций после травм, заболеваний, хирургических вмешательств.

Поддерживающая гидрореабилитация: используется для поддержания достигнутого уровня здоровья, предотвращения обострений хронических заболеваний.

Профилактическая гидрореабилитация: направлена на предотвращение развития заболеваний, укрепление здоровья, повышение адаптационных возможностей организма.

По виду используемой воды:

Пресная вода: используется в бассейнах, ваннах.

Минеральная вода: обогащенная минеральными веществами, оказывает лечебное воздействие.

Морская вода: богата солями, микроэлементами, оказывает общеукрепляющее и закаливающее действие.

Грязевые ванны: используются лечебные грязи, оказывающие тепловое, механическое и химическое воздействие.

По возрасту пациентов:

Детская гидрореабилитация: направлена на решение проблем развития детей, в том числе детей с ДЦП и других нозологических групп.

Взрослая гидрореабилитация: применяется для восстановления после травм, лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, нервной системы.

Гериатрическая гидрореабилитация: специально разработана для пожилых людей с учетом возрастных особенностей.

По форме проведения:

Индивидуальные занятия: проводятся с учетом особенностей конкретного пациента.

Групповые занятия: направлены на решение общих задач.

Самостоятельные занятия: под руководством инструктора или врача.

Примерные ответы на вопросы для собеседования №2. Гидрореабилитация лиц разных групп инвалидности

1. Двигательные действия ребенка-инвалида в условиях водной среды.

Двигательные действия ребенка-инвалида в условиях водной среды, такие как гидрореабилитация, могут значительно улучшить равновесие, координацию и общую моторику. Водная среда оказывает благотворное влияние на укрепление мышц, улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также на снижение нервного напряжения. Важно помнить о безопасности и соблюдать правила поведения на воде, особенно для детей с ограниченными возможностями.

2. Технологии гидрореабилитации ребенка-инвалида в условиях плавательного бассейна.

Технологии гидрореабилитации детей-инвалидов в условиях плавательного бассейна включают в себя комплекс упражнений и занятий, направленных на улучшение

двигательных навыков, координации, мышечной силы и общего физического состояния. Водная среда обеспечивает поддержку тела, снижает нагрузку на суставы и позволяет выполнять движения, которые могут быть затруднительны на суше. Это способствует развитию моторики, повышает уверенность в себе и улучшает психоэмоциональное состояние.

Основные направления гидрореабилитации:

Упражнения на координацию и равновесие: в воде легче удерживать равновесие, что позволяет детям с двигательными нарушениями отрабатывать координацию движений и улучшать осанку.

Укрепление мышечной системы: вода создает сопротивление, что способствует укреплению мышц корпуса, рук и ног.

Улучшение подвижности суставов: водная среда облегчает движения в суставах, что особенно важно для детей с контрактурами или мышечными спазмами.

Развитие дыхательной системы: плавание и дыхательные упражнения в воде способствуют улучшению функции дыхания.

Психологическая реабилитация: вода успокаивает, снижает стресс и тревожность, улучшает настроение и повышает самооценку.

Обучение плаванию: при условии соблюдения техники безопасности, плавание может быть эффективным средством реабилитации для детей с различными нарушениями.

Методики гидрореабилитации: индивидуальные занятия:

Разрабатываются с учетом особенностей ребенка, его диагноза, возраста и уровня физической подготовки.

Групповые занятия:

Помогают в социальной адаптации и развитии навыков взаимодействия со сверстниками.

Методика «Восстановление движений»: направлена на восстановление утраченных двигательных функций путем повторения движений.

Методика «Восстановление навыков плавания»: постепенное обучение плаванию с учетом индивидуальных возможностей ребенка.

Методика «Игровые упражнения в воде»: позволяет сделать занятия более интересными и мотивирующими.

3. Специальные средства гидрореабилитации

Основные средства гидрореабилитации:

Вода: как основная среда для проведения занятий, вода может быть пресной или минеральной, с различной температурой.

Бассейн: специально оборудованные бассейны с различной глубиной и температурой воды.

Вспомогательные средства: нудлы (поплавки), аквагантели, доски для плавания и другие приспособления, облегчающие выполнение упражнений и повышающие эффективность занятий.

Специальное оборудование: подводные тренажеры, гидромассажные установки и другие устройства для улучшения лечебного эффекта.

Основные методы гидрореабилитации:

Плавание: различные способы плавания, такие как кроль, брасс, на спине, могут использоваться для укрепления мышц, улучшения координации и выносливости.

Упражнения в воде: Комплексы упражнений, направленные на разработку суставов, растяжку мышц, улучшение осанки и равновесия.

Аквааэробика: аэробные упражнения, выполняемые в воде, способствуют сжиганию калорий, улучшению сердечно-сосудистой системы и общего тонуса.

Гидромассаж: массаж с помощью водных струй, который помогает расслабить мышцы, улучшить кровообращение и уменьшить болевые ощущения.

Контрастные ванны: чередование теплой и прохладной воды, которое способствует закаливанию организма, улучшению тонуса сосудов и укреплению иммунитета.

Лечебные процедуры: например, подводное вытяжение позвоночника, которое может использоваться для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата.

5.2 Ключи к заданию для плана-конспекта

Конспект занятия (основная часть занятия)

Тема: гидрореабилитация при правостороннем грудном сколиозе 2-3 степени

Задачи урока:

Образовательная:

Приобретение навыка плавания.

Развивающая:

Повышение функциональных возможностей организма, укрепление мышечного корсета, умения восстанавливать дыхание.

Воспитательная:

Развитие волевых качеств, направленных на создание психоэмоционального настроя на дальнейшее лечение и приобщение к здоровому образу жизни.

Инвентарь: свисток, лопатки, плавательные доски.

Время проведения: с 8:30 до 9:15

Место проведения: Бассейн ФОК «Чемпион».

Форма одежды: купальный костюм (купальник, плавки), резиновая шапочка, сланцы.

Проводящий: группа БФЗА-21-ФР1, Баркина Дарья

Частная задача	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Выработка стереотипа дыхания	Выдохи в воду, поднимая и опуская лицо в воду	10 раз	Для вдоха поднимать голову лицом вперед, <i>следить за</i> полным выдохом и быстрым вдохом.
Коррекция деформации, укрепление мышечного корсета	Скольжение на груди, левая рука впереди, правая вдоль туловища, ладонью на воде	10 раз	Следить за ровным и вытянутым положением тела, а также сохранением устойчивого равновесия при скольжении
Коррекция деформации, укрепление мышечного корсета	Скольжение на спине, левая рука впереди, правая вдоль туловища, ладонью на воде	10 раз	Следить за ровным и вытянутым положением тела, а также сохранением устойчивого равновесия при скольжении
Развитие мышц туловища, коррекция деформации	Лежа на груди: правая рука работает брассом, левая – вытянута вперед, ноги при поясничном лордозе работают брассом, при сглаженном лордозе – «кролем»	2x12,5 м	Следить за положением коррекции, поворот вправо
Развитие мышц туловища, коррекция деформации	Лежа на спине: правая рука работает брассом, левая – вытянута вперед, ноги при поясничном лордозе	2x12,5 м	Следить за положением коррекции, поворот вправо

	работают брассом, при сглаженном лордозе – «кролем»		
Развитие мышц туловища, коррекция деформации	Лежа на груди: левая рука вытянута вперед, правая работает «брассом» (отягочена перчаткой, лопаткой), ноги работают кролем	2х12,5 м	Следить за техникой выполнения
Развитие мышц туловища, коррекция деформации	Лежа на спине: левая рука вытянута вперед, правая работает «брассом» (отягочена перчаткой, лопаткой), ноги работают кролем	2х12,5 м	Следить за техникой выполнения
Коррекция деформации, тренировка мышц туловища и дыхательной мускулатуры	Плавание брассом на груди с удлиненной паузой скольжения	2х12,5 м	Следить за паузой скольжения и выдоха, поворот вправо
Коррекция деформации, тренировка мышц туловища и дыхательной мускулатуры	Плавание брассом на спине с удлиненной паузой скольжения	2х12,5 м	Следить за паузой скольжения и выдоха, поворот вправо
Коррекция деформации, тренировка мышц туловища и дыхательной мускулатуры	Плавание на боку, лежа на стороне выпуклости искривления	2х12,5 м	Следить за паузой скольжения и выдоха, поворот вправо

5.3 Ключи к итоговому тесту

Тест 1.

1-в; 2-г; 3-а; 4-д; 5-в; 6-а; 7-а,в,д; 8-а, 9-а, 10-а, 11-б, 12-в, 13-д, 14-д, 15- а, в, г, е

Тест 2.

1-а, 2-б, 3-в, 4-в, 5-а, 6-в, 7-а, 8-г, 9-г, 10-г, 11-б, 12-а, 13-а, 14-в, 15-г

Тест 3.

1-а, 2-в, 3-б, 4-г, 5-в, 6-б, 7-г, 8-в, 9-г, 10-б, 11-б, 12-а, 13-г, 14-б, 15-г, 16-а