



Цель дисциплины – формирование у магистров профессионально-педагогических знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для учебной, методической, организационной и практической деятельности в области гидрореабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

В процессе освоения данной дисциплины обучающийся формирует и демонстрирует следующие *профессиональные* компетенции:

**ПК-1** Способен определять готовность реабилитанта к участию в индивидуальных и групповых программах реабилитации; владеть методами мобилизации личностных ресурсов реабилитанта, его социальной среды; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; владеть методами диагностики и оценки реабилитационного потенциала клиента, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки

**ПК-2** Способен в целях формирования необходимых реабилитанту компенсаций осуществлять подбор необходимого оборудования и технических средств реабилитации; разрабатывать комплексы упражнений, выбирать и применять адекватные методы для развития у занимающихся компенсаторных физических качеств с учетом показаний и противопоказаний

В рамках дисциплины «Гидрореабилитация» используются следующие технологии формирования компетенций:

Таблица 1 – Технологии и методы формирования компетенции

Группы технологий	Назначение	Виды технологий	Формы и методы
Традиционные технологии	Формирование знаний об ориентировочной основе выполнения деятельности, обобщенных способах и частных методах, приемах, правилах решения практических задач	Традиционная технология (ТТ)	Занятия лекционного типа, занятия семинарского типа (практические занятия)

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ МАГИСТРАНТОВ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ РАБОТЫ**

### **1. Методические рекомендации по работе с теоретическим материалом**

При работе с теоретическим материалом (в том числе во время лекционных занятий) рекомендуется вести конспектирование учебного материала. На лекциях преподаватель рассматривает вопросы программы курса, составленной в соответствии с государственным образовательным стандартом. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям. Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возникшим вопросам, непонятным терминам, спорным точкам зрения. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

Самостоятельную работу следует начинать с доработки конспекта, желательно в тот же день. С целью доработки необходимо в первую очередь прочитать записи, восстановить текст в памяти, а также исправить описки, расшифровать не принятые ранее сокращения, заполнить пропущенные места, понять текст, вникнуть в его смысл. Далее

прочитать материал по рекомендуемой литературе, разрешая в ходе чтения, возникшие ранее затруднения, вопросы, а также дополнения и исправляя свои записи. Записи должны быть наглядными, для чего следует применять различные способы выделений. В ходе доработки конспекта углубляются, расширяются и закрепляются знания, а также дополняется, исправляется и совершенствуется конспект. Подготовленный конспект и рекомендуемая литература используется при подготовке к практическому занятию. Подготовка сводится к внимательному прочтению учебного материала. Непременным условием глубокого усвоения учебного материала является знание основ, на которых строится изложение материала. Обычно преподаватель напоминает, какой ранее изученный материал и в какой степени требуется подготовить к очередному занятию. Эта рекомендация, как и требование систематической и серьезной работы над всем лекционным курсом, подлежит безусловному выполнению.

Для лучшего усвоения теоретического материала рекомендуется:

- просмотреть конспект лекции сразу после занятий;
- отметить материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания;
- попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую основную и дополнительную литературу, справочную литературу, интернет источники;
- каждую неделю отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам и заданиям.

## **2. Методические рекомендации по подготовке магистранта к практическим (семинарским) занятиям и работе на них**

Целью практических занятий является формирование и отработка практических умений и навыков - учебных или профессиональных, необходимых в последующей профессиональной деятельности обучающихся. Практические занятия по дисциплине ориентированы на закрепление теоретического материала, изложенного на лекционных занятиях, а также на приобретение дополнительных знаний и развитие самостоятельной деятельности обучающихся. На практических занятиях студенты совершенствуют свои практические умения и навыки, занимаясь с преподавателем, и проводят комплексы упражнений самостоятельно. При подготовке к практическому занятию необходимо изучить материалы лекции, ознакомиться с темой в источниках литературы, выполнить домашнее задание.

При подготовке к занятиям семинарского типа можно выделить 2 этапа:

- 1-й - организационный,
- 2-й - закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;
- подбор рекомендованной литературы;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки. Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку магистранта к занятию. Начинать необходимо с изучения рекомендованной литературы. Для наиболее глубокого освоения дисциплины рекомендуется изучать литературу, обозначенную как «дополнительная» в представленном списке. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. Магистранту рекомендуется следующая схема подготовки к занятию:

1. Проработать конспект лекций;
2. Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу;
3. Выполнить домашнее задание;
4. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

### 3. Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы магистрантов и по подготовке к прохождению процедур оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

#### 3.1 Методические рекомендации по подготовке к собеседованию

Собеседование преподавателя со студентами проводится с целью выяснения знаний по теме курса, их углубления. Собеседование - форма учебной деятельности, специальная беседа преподавателя с студентом на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний студента по определенному разделу, теме, проблеме и т. п., позволяющая оценить их умение аргументировать собственную точку зрения, предполагающая всестороннее обсуждение какого-либо вопроса, проблемы или сопоставлении информации, идей, мнений, предложений. Для подготовки к собеседованию следует изучить лекцию и рекомендованные источники литературы, и на их основании подготовиться к указанным в методических материалах вопросам для обсуждения.

#### Раздел «Основы гидрореабилитации»

*Тема «Критические ситуации и методика их преодоления при обучении плаванию ребенка-инвалида»*

1. Классификация критических ситуаций при обучении плаванию детей-инвалидов.
2. Причины возникновения критических ситуаций на воде.
3. Условия возникновения критических ситуаций для детей-инвалидов с тяжелой формой церебрального паралича.
4. Потенциально опасные факторы возникновения критических ситуаций на воде.
5. Предупреждение развития критических ситуаций на занятиях по гидрореабилитации ребенка-инвалида в условиях плавательного бассейна.
6. Параметры, влияющие на психоэмоциональное состояние тренера и возникновение критических ситуаций.
7. Профессиональная и уголовная ответственность тренера.
8. Правила техники безопасности на занятиях по гидрореабилитации.
9. Оказание доврачебной помощи при утоплении.

#### Критерии оценки собеседования

Баллы (по БРС)	Оценка	Критерии оценки
10-9	«отлично»	При собеседовании обучающийся обстоятельно с достаточной полнотой излагает материал, в соответствии с заданным вопросом; дает правильные формулировки, точные определения понятий и терминов; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом материала.
8-7	«хорошо»	Обучающийся не в полном (не менее 70%) объеме, но правильно излагает вопрос; допуская 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя; дает правильные формулировки, точные определения понятий и терминов; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом материала.
6-5	«удовлетворительно»	Обучающийся не в полном (не менее 50 %) объеме, но правильно излагает вопрос; допуская не более 1 существенной ошибки; знает и

		понимает основные положения данной темы, допуская неточности в формулировке понятий; излагает вопрос недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя.
4-1	«неудовлетворительно»	Обучающийся не в полном (менее 50 %) объеме излагает вопрос; допуская существенные ошибки.

### 3.2 Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тестовые задания предусматривают закрепление теоретических знаний, полученных магистрантом во время занятий по данной дисциплине. Их назначение – углубить знания обучающегося по отдельным вопросам, систематизировать полученные знания, выявить умение проверять свои знания в работе с конкретными материалами. Для подготовки к решению теста необходимо повторить материалы лекции и изучить данную тему в рекомендуемых литературных источниках.

**Итоговое тестовое задание по дисциплине «Гидрореабилитация»**  
*по разделам «Основы гидрореабилитации», «Начальное обучение плаванию детей-инвалидов», «Методики обучения плаванию лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья»*

**1. Датой начала современного этапа развития гидрореабилитации считается:**

1. 1979 г.
2. 1999 г.
3. 2000 г.
4. 1963 г.

**2. Свойство жидкости оказывать сопротивление перемещению одной ее части относительно другой называется...**

1. Плотность воды
2. Вязкость воды
3. Сжимаемость воды
4. Плавуемость тела

**3. Чем больше разница между удельным весом воды и удельным весом тела, тем выше...**

1. Плотность воды
2. Вязкость воды
3. Сжимаемость воды
4. Плавуемость тела

**4. В горизонтальном положении тела в воде...**

1. Сердцу не приходится преодолевать гидростатическое давление крови, поэтому оно выполняет меньший объем работы
2. Сердцу приходится преодолевать гидростатическое давление крови, поэтому оно выполняет больший объем работы
3. Сердцу не приходится преодолевать гидростатическое давление крови, поэтому оно выполняет больший объем работы
4. Сердцу приходится преодолевать гидростатическое давление крови, поэтому оно выполняет меньший объем работы

**5. Белая асфиксия возникает...**

1. В результате рефлекторного или психического воздействия
2. В результате истинного утопления
3. В результате попадания воды в кровь
4. В результате попадания воды в дыхательные пути

**6. Алгоритм оказания первой помощи при синей асфиксии?**

1. Сразу после извлечения из воды оценить состояние зрачков и пульсацию на сонной артерии; при отсутствии пульсации на сонной артерии приступить к сердечно-легочной реанимации; при появлении признаков жизни перенести в теплое помещение, переодеть в сухую одежду, дать теплое питье; дождаться приезда «скорой» помощи
2. Сразу после извлечения пострадавшего из воды перевернуть его лицом вниз и опустить его голову ниже таза; резко надавить на корень языка; при появлении рвотного и кашлевого рефлексов добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка; при отсутствии рвотного рефлекса и самостоятельного дыхания положить на спину и приступить с сердечно-легочной вентиляции; при появлении признаков жизни перевернуть лицом вниз и удалить воздух легких и желудка; переносить пострадавшего только на носилках
3. Вызвать «скорую» помощь; дать понюхать нашатырный спирт; согреть пострадавшего
4. Сразу после извлечения из воды оценить состояние зрачков и пульсацию на сонной артерии; при отсутствии пульсации на сонной артерии приступить к сердечно-легочной реанимации

**7. Чтобы предупредить падение ребенка в воду при занятиях гидрореабилитацией необходимо...**

1. Давать ребёнку домашнее задание по преодолению водобоязни
2. Усиливать методы показа упражнений
3. Выполнять необходимую страховку
4. Развивать водобоязнь

**8. В случае общего недомогания занимающегося нужно:**

1. Снизить нагрузку
2. Прекратить занятие
3. Провести занятие на суше
4. Дать свободное плавание

**9. Среди критических ситуаций, которые могут возникать на занятиях гидрореабилитацией, самой распространенной является:**

1. Утопление
2. Захлеб
3. Падение с бортика
4. Потеря сознания

**10. К параметрам, влияющим на психоэмоциональное состояние тренера и возникновение критической ситуации, относятся:**

1. Неприспособленные раздевалки, души; отсутствие горячей воды; отсутствие специального оборудования в бассейне
2. Поведение родителей; поведение занимающихся
3. Отсутствие инструкции по технике безопасности
4. Несистематичность занятий; отсутствие медицинского контроля

**11. Какая температура воды рекомендуется при занятиях плаванием с детьми, имеющих гиперкинетическую форму ДЦП?**

1. 32 градуса
2. 29 градусов
3. 30 градусов
4. 35 градусов

**12. Для какой формы ДЦП наиболее характерны перевороты с груди на спину и со спины на грудь при выполнении упражнения «скольжение»?**

1. Гемипаретической
2. Гиперкинетической
3. Атонически-астатической
4. Спастической диплегии

**13. Оптимальным расположением в воде тренера и ученика для оказания бесконтактной страховки является:**

1. Расстояние, равное половине длины кисти тренера
2. Расстояние, равное длине вытянутой руки тренера
3. Расстояние, равное длине вытянутой руки тренера минус длина кисти
4. Расстояние, равное длине пальцев руки тренера

**14. Противопоказанием к плаванию детей первого года жизни является:**

1. ДЦП
2. Острое инфекционное заболевание
3. Водобоязнь
4. Перинатальное поражение ЦНС

**15. Вид поддержки ребенка, при которой большой, указательный и средний пальцы руки находятся под подбородком, остальные – на груди?**

1. Двойная ручная поддержка при плавании на спине
2. Двойная ручная поддержка при плавании на груди
3. Поддержка одной рукой «ковшом» при плавании на груди
4. Поддержка одной рукой «полукольцом» при плавании на спине

**16. С какого возраста новорожденным рекомендуются занятия плаванием?**

1. С первых дней жизни
2. С трех месяцев
3. С двух-трех недель
4. С шести месяцев

**17. Рекомендуемая температура воды в начале занятий с детьми грудного возраста?**

1. 38 – 40 градусов
2. 36,5 – 37 градусов
3. 33 – 34 градуса
4. 30 – 32 градуса

**18. До какого месяца у ребенка сохраняется рефлекс задержки дыхания?**

1. До трех месяцев
2. До года
3. До одного месяца
4. До двух недель

**19. Температура воды в «холодном пятне» при закаливании ребенка в условиях домашней ванны должна быть:**

1. На 10 градусов ниже, чем в ванне
2. На 1 – 2 градуса ниже, чем в ванне
3. На 5 – 6 градусов ниже, чем в ванне
4. На 3 – 4 градуса ниже, чем в ванне

**20. Какие способы плавания рекомендуют при «круглой спине»?**

1. Брасс на спине с удлиненной паузой скольжения, кроль на спине
2. Баттерфляй, кроль на груди
3. Брасс на груди с удлиненной паузой скольжения, кроль на груди
4. Брасс на груди с удлиненной паузой скольжения, кроль на спине

**21. Какой способ плавания не рекомендуется при «плоской спине»?**

1. Баттерфляй
2. Кроль на спине
3. Кроль на груди
4. Брасс на груди

**22. Основным стилем плавания при сколиозе является:**

1. Баттерфляй без выноса рук
2. Кроль на спине
3. Брасс с удлиненной фазой скольжения
4. Кроль на груди

**23. Асимметричные плавательные упражнения рекомендуют:**

1. При первой степени сколиоза
2. При второй и третьей степенях сколиоза
3. При четвертой степени сколиоза
4. При первой и второй степенях сколиоза

**24. Первым этапом обучения плаванию лиц с нарушением зрения является:**

1. Разучивание на суше плавательных упражнений имитационного характера
2. Формирование навыка пространственной ориентировки в воде
3. Формирование базовых навыков
4. Разучивание согласования движений

**25. Каким средствам уделяют особое внимание при обучении плаванию лиц с нарушениями слуха?**

1. Упражнения на освоение двигательных действий в воде
2. Дыхательным упражнениям
3. Упражнениям на овладение техникой плавания
4. Упражнениям на развитие вестибулярного аппарата

**26. У лиц с ампутированными нижними конечностями при погружении в воду тело принимает следующее положение:**

1. Голова и плечевой пояс оказываются погруженными в воду, а область таза и культы конечностей находятся выше уровня воды
2. Голова и плечевой пояс находятся выше уровня воды, а область таза и культы конечностей оказываются погруженными в воду
3. Плечевой пояс, область таза и культы конечностей находятся выше уровня воды, а голова оказывается погруженной в воду
4. Голова находится выше уровня воды, а плечевой пояс, область таза и культы конечностей оказываются погруженными в воду

**27. У лиц с ампутацией нижних конечностей при плавании в качестве компенсации развивается:**

1. Гиперкифоз грудного отдела позвоночника
2. Гиперлордоз поясничного отдела позвоночника
3. Сколиоз
4. Круглая спина

**28. Первое, что должен сделать тренер, получивший сигнал о начале эпилептического приступа у занимающегося в воде:**

1. Вызвать «скорую» помощь
2. Прыгнуть в воду
3. Позвать на помощь
4. Кинуть доску ученику

**29. Какие упражнения противопоказаны для детей, имеющих серьезные заболевания глаз?**

1. Упражнения на погружение и лежание
2. Упражнения, требующие длительной задержки дыхания
3. Упражнения динамического характера
4. Упражнения, требующие статического напряжения, ныряние с тумбочки

**30. Укажите правильное положение коррекции в процессе плавания для правостороннего грудного сколиоза:**

1. Правая рука поднята вверх, левая рука отведена в сторону
2. Левая рука поднята вверх, правая рука отведена в сторону
3. Обе руки вытянуты вверх
4. Правая рука вытянута вверх, левая рука вдоль туловища

**31. Основная задача на занятиях плаванием при 3 и 4 степенях сколиоза:**

1. Коррекция искривления
2. Формирование навыка правильной осанки
3. Закаливание

4. Улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем

**32. Причина, по которой у детей с нарушением слуха на начальном этапе обучения не используются упражнения на погружение в воду с головой:**

1. Все дети с нарушением слуха испытывают водобоязнь
2. Под водой происходит дезориентировка в пространстве
3. Вода создает дополнительное давление на барабанную перепонку
4. Детям с нарушением слуха противопоказано попадание воды в ушную раковину

**33. Выберите типичную двигательную ошибку в технике плавания кролем на груди и на спине у лиц с ампутацией нижних конечностей:**

1. Одновременное движение двумя ногами
2. Разгибание усеченной конечности в тазобедренном суставе при выполнении скольжения
3. Неумение ритмично дышать в воду
4. Ассиметричное движение рук и ног

**34. В каком порядке изучается техника плавания?**

1. Движения руками, движения ногами, положение тела, согласование движений, дыхание
2. Положение тела, движения ногами, движения руками, согласование движений, дыхание
3. Положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений
4. Дыхание, движения ногами, положение тела, движения руками, согласование движений

**35. Укажите правильную последовательность обучения упражнениям по освоению с водой:**

- a. Движения руками, ногами, передвижения по дну
- b. Погружение под воду с головой
- c. Дыхательные упражнения
- d. Всплывания и лежания на воде
- e. Скольжение

1. a, b, c, d, e
2. a, c, b, e, d
3. a, b, c, e, d
4. a, d, c, b, e

**Критерии оценок тестового контроля знаний**

Баллы (по БРС)	Оценка	Критерии оценки
5	«отлично»	81-100% правильных ответов
4	«хорошо»	71-80% правильных ответов
3	«удовлетворительно», пороговый уровень	56-70% правильных ответов
2-1	«неудовлетворительно»	55% и менее правильных ответов

**3.3 Методические рекомендации по подготовке к сдаче практического зачета (оценка практических умений и навыков, связанных с демонстрацией комплекса физических упражнений)**

Для подготовки к практическим занятиям обучающемуся необходимо знать:

- методику проведения различных видов занятий;
- терминологию;

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- пользоваться современным инвентарем и оборудованием.

В ходе практических занятий магистранты проводят занятия по гидрореабилитации с детьми с ОВЗ. При подготовке к занятиям необходимо пользоваться рекомендуемой литературой, возможно использование видеоматериалов. Магистранты составляют комплексы на основе знаний, практических умений и навыков, полученных на лекционных и практических занятиях.

При разработке комплекса упражнений необходимо придерживаться следующих этапов:

- *первый этап* – подбор упражнений, которые будут включены в комплекс. Выбор упражнений должен соответствовать уровню подготовленности группы, с одной стороны, и соответствовать поставленным задачам – с другой;
- *второй этап* – непосредственное составление комплекса упражнений.

### **Раздел «Начальное обучение плаванию детей-инвалидов»**

#### ***Тема «Организация начального обучения плаванию детей-инвалидов»***

Оценка эффективности занятий по гидрореабилитации. Заполнение карты индивидуальных успехов и наблюдений. Оценка двигательной активности ребенка. Тестирование двигательных умений и навыков занимающихся. Проведение педагогического наблюдения за тренером во время проведения занятия по гидрореабилитации. Заполнение протокола педагогического наблюдения занятия по гидрореабилитации.

#### ***Тема «Методика начального обучения плаванию детей-инвалидов»***

Проведение студентами комплексов по методике начального обучения плаванию. Демонстрация студентами подготовительных упражнений для освоения с водой. Демонстрация упражнений по преодолению водобоязни.

### **Раздел «Методики обучения плаванию лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья»**

#### ***Тема «Гидрореабилитация детей с детским церебральным параличом»***

Проведение студентами занятий по обучению плаванию детей с различными формами ДЦП (занятия проводятся индивидуально с каждым занимающимся под руководством преподавателя). Обсуждение проведенных занятий.

#### ***Тема «Обучение плаванию лиц с нарушениями зрения и слуха»***

Проведение студентами занятий по обучению плаванию детей, имеющих нарушения зрения и слуха. Обсуждение проведенных занятий.

#### ***Тема «Обучение плаванию лиц с нарушением интеллекта и с задержкой психического развития»***

Проведение студентами занятий по обучению плаванию детей, имеющих нарушения интеллекта, задержку психоречевого развития. Обсуждение проведенных занятий.

#### ***Тема «Особенности плавания при ампутации конечностей и эпилепсии»***

Проведение студентами занятий по обучению плаванию лиц, имеющих ампутацию конечностей. Обсуждение проведенных занятий.

#### ***Тема «Лечебное плавание при нарушениях осанки и сколиозе»***

Проведение студентами занятий по обучению плаванию детей и подростков,

имеющих нарушения осанки и сколиоз. Обсуждение проведенных занятий.

### Критерии оценки практических умений и навыков, связанных с демонстрацией комплекса физических упражнений (практический зачет)

Баллы (по БРС)	Оценка	Критерии оценки
5	«отлично»	Работа выполнена полностью и правильно, сделаны правильные наблюдения и выводы. Демонстрация практических умений осуществлена по плану с учетом техники безопасности на занятии и правил работы с используемым оборудованием. Проявлены организационные умения, поддерживаются дисциплина на занятии.
4	«хорошо»	Работа выполнена правильно, сделаны правильные наблюдения и выводы, но при этом занятие (или его часть) проведено не полностью или допущены несущественные ошибки в работе с заявленным контингентом занимающихся.
3	«удовлетворительно»	Работа выполнена правильно не менее чем наполовину или допущена существенная ошибка в ходе объяснения учебного материала, демонстрации упражнений, в соблюдении правил техники безопасности на занятии, которая исправляется по требованию учителя.
2-1	«неудовлетворительно»	Допущены две (и более) существенные ошибки в ходе проведения занятия или его части, в объяснении, в демонстрации упражнений, в соблюдении правил техники безопасности при работе со спортивным инвентарем и оборудованием, которые студент не может исправить даже по требованию учителя. Работа не выполнена, у обучающегося отсутствуют практические умения.

#### 3.4 Методические рекомендации по подготовке конспекта занятия

При подготовке к практическим занятиям и демонстрации комплексов упражнений обучающиеся составляют конспект занятия. Конспект занятия оформляется в таблице по образцу. В конспекте используется общепринятая гимнастическая терминология, упражнения записываются кратко, без лишних слов. Названия исходных положений должны быть общепринятыми. При описании упражнения сначала указываются движения ногами, а затем руками. ОМУ пишутся строго напротив того движения, к которому оно относится. Дозировка каждого упражнения в сумме должна соответствовать общей продолжительности занятия. Все планы-конспекты сдаются в распечатанном виде, оценивается правильность написания, содержание и структура.

#### Образец конспекта занятия (комплекса упражнений)

Задачи:

1. Способствовать развитию...
2. Укреплять....
3. Воспитывать....

Продолжительность:

Контингент:

Место проведения:

Инвентарь:

Составил: магистрант Ф.И.О.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
1.	И.п. – 1 – 2 – 3 – 4 –	Кол-во раз	<i>указания по технике выполнения, на что обращать внимание во время выполнения упражнения, возможно указать темп выполнения</i>
2.	И.П. –		
...	...		
10.			

### Критерии оценки конспекта занятия (комплекса упражнений)

Баллы (по БРС)	Оценка	Критерии оценки
5	«отлично»	Конспект составлен верно. Средства, указанные в конспекте, соответствуют задачам занятия. Конспект оформлен в соответствии с образцом.
4	«хорошо»	Конспект составлен верно. Содержание конспекта соответствует задачам занятия. Имеются недочеты в оформлении.
3	«удовлетворительно»	Конспект составлен с ошибками. Есть замечания по содержанию конспекта и его оформлению.
2-1	«неудовлетворительно»	Конспект составлен не верно. Содержание конспекта не соответствует задачам занятия.

### 3.5 Методические рекомендации по подготовке к зачету

На зачете определяется качество и объем усвоенных магистрантами знаний, способность к обобщению, анализу, восприятию информации, постановки цели и выбору путей ее достижения. Подготовка к зачету – процесс индивидуальный. Тем не менее, существуют некоторые правила, знания которых могут быть полезны для всех. Залогом успешной сдачи зачета является систематическая работа над учебной дисциплиной в течение семестра. Подготовку желательно вести, исходя из требований программы учебной дисциплины. Целесообразно пошаговое освоение материала, выполнение различных заданий по мере изучения соответствующих содержательных разделов дисциплины. Если, готовясь к зачету, студент испытывает затруднения, необходимо обращаться за советом к преподавателю. Готовясь к зачету, лучше всего сочетать повторение теоретических вопросов с выполнением практических заданий. Оценке подлежат правильность и грамотность речи студента, а также его достижения в течение семестра. Дополнительной целью зачета является формирование у студентов таких качеств, как организованность, ответственность, трудолюбие, принципиальность, самостоятельность. Таким образом, проверяется сложившаяся у обучающегося система знаний по дисциплине, что играет большую роль в подготовке будущего магистра, способствует получению им фундаментальной и профессиональной подготовки. При подготовке к зачету важно правильно и рационально распланировать свое время, чтобы успеть на качественно высоком уровне подготовиться к ответам по всем вопросам. Во время подготовки к зачету студенты также систематизируют знания, которые они приобрели при изучении основных тем курса в течение семестра. Это позволяет им

уяснить логическую структуру дисциплины, объединить отдельные темы единую систему, увидеть перспективы ее развития. Самостоятельная работа по подготовке к зачету во время сессии должна планироваться магистрантом, исходя из общего объема вопросов, вынесенных на зачет, так, чтобы за предоставленный для подготовки срок он смог равномерно распределить приблизительно равное количество вопросов для ежедневного изучения (повторения). Важно, чтобы один последний день (либо часть его) был выделен для дополнительного повторения всего объема вопросов в целом. Это позволяет обучающемуся самостоятельно перепроверить усвоение материала.

## **Перечень основной и дополнительной литературы**

### *Основная литература:*

1. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студ. высш. уч. заведений / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: «Академия», 2005. – 432 с.
2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учеб. пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений / Авт.-сост. О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев; под ред. Евсеева С. П. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.; учебник / Авт.-сост. О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев; под ред. Евсеева С.П. – М.: Спорт, 2016. – 384 с.
3. Григорьева Д.В. Технологии гидрореабилитации [Электронный ресурс]: учебное пособие. – СПб, 2015. – 243 с.
4. Мосунов Д. Ф. Предупреждение и преодоление критических ситуаций в процессе гидрореабилитации [Электронный ресурс]: учебное пособие / Д.Ф. Мосунов, В.Г. Сазыкин; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2015. – 124 с.
5. Мосунов Д. Ф. Технологии гидрореабилитации [Электронный ресурс] / Д. Ф. Мосунов, Д. В. Григорьева, М. Д. Мосунова; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2017. – 136 с.

### *Дополнительная литература:*

1. Кардамонова Н. Н. Плавание: лечение и спорт: учебник. – Ростов н/Д.: Феникс, 2001. – 320 с.
2. Мосунов Д. Ф., Назаренко Ю. А. Паралимпийское плавание спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие. – СПб.: ООИ «Плавин», 2008. – 83 с.
3. Мосунова М. Д. Педагогическая гидрореабилитация ребенка с эпилепсией [Электронный ресурс]: монография / М. Д. Мосунова; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб. : [б.и.], 2016. — 169 с.
4. Мосунов Д.Ф., Сазыкин В.Г. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида [текст]: учебно-методич. пособие. – М.: Советский спорт, 2002. – 152 с.
5. Мосунов Д.Ф., Клешнева И.В., Шпак С.Л. Гидрореабилитация ребенка с последствиями детского церебрального паралича [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. – СПб., 2007. – 142 с.
6. Мосунова М.Д., Литвинов А.А. Гидрореабилитация ребенка с эпилепсией [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие.- СПб., 2007. – 143 с.

7. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение плаванию в раннем возрасте: методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2006. – 96 с.
8. Современные методики физической реабилитации детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата / под общ.ред. Н.А. Гросс. – М., 2005. – 235 с.
9. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки / Под общ.ред. Г.А. Халемского. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд-во НИЦ ЭНАС, 2004. – 80 с.
10. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003, 2004, 2007, 2009. – 464 с.