

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

КАФЕДРА ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА

“УТВЕРЖДАЮ”

Проректор по научно-методической
и учебной работе, доцент

Скафа
“ 11 ” *Скафа* Е.И. Скафа
2019 года



Рабочая программа учебной дисциплины

«Гидрокинезотерапия»

Направление подготовки:	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль Образовательная программа:	Общий Бакалавриат
Квалификация:	Академический бакалавр
Форма обучения:	Очная, заочная

Донецк – 2019



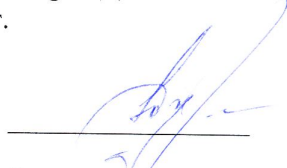
Программа учебной дисциплины «Гидрокинезотерапия» составлена на основе ГОС ВПО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утверждённого приказом Министерства образования и науки ДНР от 19 ноября 2015 г. № 813, зарегистрированного в Министерстве юстиции ДНР от 14 декабря 2015 г. № 829, «Порядок об организации учебного процесса в образовательных организациях высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики, утверждённого приказом Министерства образования и науки ДНР» от 11.11.2017 г. № 1171, учебного плана по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного Ученым Советом Университета от 23.08.19 протокол №7, ООП утверждённая Приказом ректора от 30.08.2019 г. №134/05.

Разработчик:
Ст. преподаватель кафедры
Циклических видов спорта


Н.И.Пинчук

Программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры циклических видов спорта института физической культуры и спорта ДонНУ
Протокол № 1 от "30" августа 2019 г.

Зав. кафедрой


Ю.М. Дубревский

Программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией института физической культуры и спорта ДонНУ

Протокол № 1 от «6» сентября 2019 г.

Председатель учебно-методической
комиссии института физической культуры и спорта


В.В.Сидорова

Область применения и место дисциплины в учебном процессе.

Учебная дисциплина «Гидрокинезотерапия» включена в базовую часть профессионального цикла основной образовательной программы подготовки бакалавров по направлению 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Изучение предмета предусматривает овладение студентами теоретическими знаниями, с понятием гидрокинезотерапия, как одной из форм лечебной физкультуры, которая выполняется в воде при разных травмах и заболеваниях. Научить студентов владеть методикой планирования и проведения занятий по гидрокинезотерапии. Междисциплинарные связи: «Теория и методика плавания», «Педагогика»: закономерности, принципы, методы, средства обучения; виды обучения; современные технологии обучения; «Теория и методика физической культуры и спорта»: формы построения занятий физическими упражнениями; оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий; теория и методика оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры.

2. Структура дисциплины

Характеристика учебной дисциплины		
Направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	
Образовательный уровень выпускника	Академический бакалавр	
Количество содержательных модулей	2	
Дисциплина базовой/вариативной части образовательной программы	Дисциплина базовой части	
Формы контроля	1 модульный контроль, экзамен	
Показатели	очная форма обучения	заочная форма обучения
Количество зачетных единиц (кредитов)	3	3
Год подготовки	4	5
Семестр	8	10
Количество часов	108	108
- лекционных	12	2
- практических, семинарских	24	4
- лабораторных		
СРС	72	108
Недельное количество часов	9	
в т.ч. аудиторных	3	

3. Описание дисциплины

Цель дисциплины «Гидрокинезотерапия» ознакомить студентов с понятием гидрокинезотерапия, как одной из форм лечебной физкультуры, которая выполняется в воде при разных травмах и заболеваниях. Научить студентов владеть методикой планирования и проведения занятий по гидрокинезотерапии.

Задачи учебной дисциплины:

- изложить теоретические основы гидрокинезотерапии и методологические особенности применения полученных знаний на практике;

- предоставить сведения об особенностях применения и методике гидрокинезотерапии в зависимости от патологий;
- дать представление о влиянии водной среды на организм человека и основные принципы проведения занятий;
- ознакомить студентов с основными принципами гидрокинезотерапии;
- научить планировать этапы проведения курса гидрокинезотерапии;
- подбирать индивидуальную программу занятий по гидрокинезотерапии.
- овладеть практическими навыками, которые необходимы для того, чтобы эффективно организовать процесс реабилитации.

Требования к результатам освоения дисциплины. Процесс изучения дисциплины «гидрокинезотерапии» направлен на формирование элементов следующих компетенций:

Общекультурные компетенции:

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
- способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

Общепрофессиональные компетенции

- способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста (ОПК-1);
- способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, образовательных стандартов (ОПК-2);
- способность оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);
- способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);
- способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7).

Профессиональные компетенции:

- способность воспитывать у обучающихся социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность (ПК-3);
- уметь разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-4);
- самостоятельно проводит учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и учащимися в образовательных учреждениях общего среднего, среднего и высшего профессионального образования, внеклассную спортивно-массовую работу с учащимися (ПК-5);
- уметь оценивать физические способности и функциональное состояние учащихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей (ПК-6);
- проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий (ПК-7);
- способность формировать мотивации у детей и молодежи к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9).

В результате изучения дисциплины бакалавр должен:

Знать:

- историю развития и становления гидрокинезотерапии;
- основные принципы проведения гидрокинезотерапии;
- особенности планирования курса гидрокинезотерапии;
- особенности вводной, основной и заключительной частей проведения занятий;
- влияние водной среды на разные органы и системы организма;
- химический состав воды; физические свойства воды.
- основные методики гидрокинезотерапии;
- методы оценки физической подготовки людей к занятиям в водной среде;
- особенности работы мышечного аппарата человека в водной среде;
- основные показания и противопоказания к занятиям в водной среде;
- принципы дозирования нагрузки при разных методиках проведения занятий;
- влияние занятий в воде на гибкость, мышечную силу, выносливость;
- характеристику гидротерапевтических бассейнов;
- заболевание сердечно-сосудистой системы и методические особенности проведения занятий при сердечно-сосудистой патологии;
- заболевание опорно-двигательного аппарата и методические особенности проведения занятий;
- водное вытяжение; особенности работы аппарата для водного вытяжения; показание и противопоказание; дозирование процедуры в зависимости от имеющихся патологий;
- вспомогательный инвентарь, который используется во время занятий в водной среде.

2. Уметь:

- составлять индивидуальный план занятий по гидрокинезотерапии;
- подбирать упражнения в зависимости от имеющихся заболеваний и их клинических проявлений;
- правильно определять интенсивность занятий, длительность и частоту;
- использовать функциональные тесты для оценки изменений в работе организма под воздействием занятий;
- обеспечить безопасность проведения занятий по гидрокинезотерапии;
- подбирать специальные методики занятий, основываясь на имеющихся заболеваниях;
- правильно подбирать необходимый инвентарь, который будет использоваться на занятиях;
- дифференцировать работу мышц во время выполнения разных упражнений;
- разрабатывать упражнения для вводной части занятий;
- разрабатывать упражнения для основной части занятий;
- разрабатывать упражнения для заключительной части занятий.

Владеть:

- практическим выполнением упражнений, входящих в программу дисциплины;
- рациональной организацией и проведением занятий в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;
- использованием специальной терминологии, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий, общения, воспитательной работы.

4. Содержание дисциплины и формы организации учебного процесса

Порядковый номер темы	Краткое содержание темы
8 семестр	
Содержательный модуль 1. Гидрокинезотерапия и условия проведения занятий	
Тема 1.	Основы гидрокинезотерапии. Историческое развитие гидрокинезотерапии. Происхождения гидрокинезотерапии как метода возобновления организма. Определение гидрокинезотерапии. Основные принципы гидрокинезотерапии. Химические и физические свойства воды. Влияние силы выталкивания на организм человека. Виды сопротивления водной среды. Типы телосложений и особенности гидрокинезотерапии в зависимости от типа телосложения человека. Гидростатическое давление и его влияние на тело человека. Температура воды и изменения, которые отбывают в организме в зависимости от температуры водной среды. Механизмы влияния физических упражнений в водной среде.
Тема 2.	Показание и противопоказание к занятиям по гидрокинезотерапии. Виды бассейнов. Показание к занятиям гидрокинезотерапией. Противопоказание к занятиям гидрокинезотерапией со стороны сердечно-сосудистой системы. Противопоказание к занятиям гидрокинезотерапией со стороны нервной системы. Противопоказание к занятиям гидрокинезотерапией со стороны эндокринной системы. Противопоказание к занятиям гидрокинезотерапией со стороны опорно-двигательного аппарата. Учебный бассейн и его характеристика. Гидротерапевтический бассейн и его характеристика. Глубокий бассейн и его характеристика.
Тема 3.	Условия проведения занятий по гидрокинезотерапии. Температура воздуха и воды. Гигиенические показатели бассейна. Спортивный инвентарь. Длительность и дозирование занятий. Зависимость глубины бассейна от вида двигательной активности во время занятий. Влияние разных показателей температуры на тело человека. Санитарные нормы воды. Водные гантели и их характеристика. Водная штанга. Водные палки. Резиновые амортизаторы. Аквапояс.
Тема 4.	Основные виды гидрокинезотерапии. Талассотерапия и сущность метода. Методика последовательности процедуры талассотерапии. Механическое влияние талассотерапии. Химическое влияние талассотерапии. Физическое влияние талассотерапии. Условия проведения талассотерапии. Показание и противопоказание. Дельфинотерапия. Сущность метода. Условия проведения. Показание и противопоказание. Лечебное плавание. Суть метода и условия проведения. Показание и противопоказание. Закаливание водой. Суть метода. Условия проведения. Показание и противопоказание.
Содержательный модуль 2. Виды гидрокинезотерапии и их особенности	
Тема 5.	Разновидности аэробики в воде. Аквааэробика. Суть метода.

	Разновидности аквааэробики. Условия проведения. Показание и противопоказание. Особенности построения занятий. Аквафитнесс. Суть метода и разновидности. Условия проведения. Показание и противопоказание. Аквагимнастика. Суть метода. Основные упражнения аквагимнастики. Условия проведения. Показание и противопоказание.
Тема 6.	Особенности построения занятий по гидрокинезотерапии. Выбор программы занятий. Схема структуры, длительности и интенсивности занятий для разных групп. Альтернативные подходы к водным упражнениям. Разминка и особенности ее проведения. Основные упражнения, которые выполняются во время разминки. Структура разминки. Приблизительный комплекс упражнений для разминки. Восстановительный этап проведения занятий. Особенности упражнений в восстановительном этапе. Напряжение и расслабление. Упражнения для заминки. Методические указания к упражнениям. Основная часть занятия. Примеры построения занятия. Методические указания к проведению основной части занятий.
Тема 7.	Подводное вытяжение. Подводное вытяжение. Показание и противопоказание. Предостерегающие мероприятия. Подготовка к вытяжению. Условия проведения. Особенности системы для вытяжения. Длительность вытяжения. Дозирование массы вытяжения. Ожидаемые результаты вытяжения.

Тематический план

Названия содержательных модулей и тем	Количество часов									
	очная форма					заочная форма				
	всего часов	в том числе				всего часов	в том числе			
		л	п	лаб.	с. р.		л	п	лаб.	с. р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
8 семестр										
Содержательный модуль 1. Гидрокинезотерапия и условия проведения занятий										
Тема 1. Основы гидрокинезотерапии.	14	2		2	10	16	1			15
Тема 2. Показание и противопоказание к занятиям по гидрокинезотерапии.	14	2		2	10	16	1			15
Тема 3. Условия проведения занятий по гидрокинезотерапии.	15	1		4	10	16		1		15
Тема 4. Основные виды гидрокинезотерапии.	15	1		4	10	16		1		15
Итого	58	6		12	40	64	2	2		60
Содержательный модуль 2. Виды гидрокинезотерапии и их особенности										
Тема 5. Разновидности аэробики в воде.	17	2		4	11	15		1		14
Тема 6. Особенности построения занятий по гидрокинезотерапии.	17	2		4	11	15		1		14
Тема 7. Подводное вытяжение.	16	2		4	10	14				14
Итого	50	6		12	32	44		2		42
Всего	108	12		24	72	108	2	4		102

Темы лекционных занятий

Порядковый номер лекции	Тема лекции	Количество часов
1	Основы гидрокинезотерапии. Историческое развитие гидрокинезотерапии. Происхождения гидрокинезотерапии как метода возобновления организма. Определение гидрокинезотерапии. Основные принципы гидрокинезотерапии. Химические и физические свойства воды. Влияние силы выталкивания на организм человека. Виды сопротивления водной среды. Типы телосложений и особенности гидрокинезотерапии в зависимости от типа телосложения человека. Гидростатическое давление и его влияние на тело человека. Температура воды и изменения, которые отбывают в организме в зависимости от температуры водной среды. Механизмы влияния физических упражнений в водной среде.	2
2	Показание и противопоказание к занятиям по гидрокинезотерапии. Виды бассейнов. Показание к занятиям гидрокинезотерапией. Противопоказание к занятиям гидрокинезотерапией со стороны сердечно-сосудистой системы. Противопоказание к занятиям гидрокинезотерапией со стороны нервной системы. Противопоказание к занятиям гидрокинезотерапией со стороны эндокринной системы. Противопоказание к занятиям гидрокинезотерапией со стороны опорно-двигательного аппарата. Виды бассейнов для занятий. Учебный бассейн и его характеристика. Гидротерапевтический бассейн и его характеристика. Глубокий бассейн и его характеристика.	2
3	Условия проведения занятий по гидрокинезотерапии. Форма и размер бассейнов. Глубина водоемов. Особенности поверхности дна. Температура воздуха и воды. Гигиенические показатели бассейна. Спортивный инвентарь. Длительность и дозирование занятий. Зависимость глубины бассейна от вида двигательной активности во время занятий. Влияние разных показателей температуры на тело человека. Санитарные нормы воды. Водные гантели и их характеристика. Водная штанга. Водные палки. Резиновые амортизаторы. Аквапояс.	1
4	Основные виды гидрокинезотерапии. Талассотерапия и сущность метода. Методика последовательности процедуры талассотерапии. Механическое влияние талассотерапии. Химическое влияние талассотерапии. Физическое влияние талассотерапии. Условия проведения талассотерапии. Показание и противопоказание. Дельфинотерапия. Сущность метода. Условия проведения. Показание и противопоказание. Лечебное плавание. Суть метода и условия проведения. Показание и противопоказание. Закаливание водой. Суть метода. Условия проведения. Показание и противопоказание.	1
5	Разновидности аэробики в воде. Аквааэробика. Суть метода. Разновидности аквааэробики. Условия проведения. Показание и противопоказание. Особенности построения занятий. Аквафитнесс. Суть метода и разновидности. Условия	2

	проведения. Показание и противопоказание. Аквагимнастика. Суть метода. Основные упражнения аквагимнастики. Условия проведения. Показание и противопоказание.	
6	Особенности построения занятий по гидрокинезотерапии. Выбор программы занятий. Схема структуры, длительности и интенсивности занятий для разных групп. Альтернативные подходы к водным упражнениям. Разминка и особенности ее проведения. Основные упражнения, которые выполняются во время разминки. Структура разминки. Приблизительный комплекс упражнений для разминки. Восстановительный этап проведения занятий. Особенности упражнений в восстановительном этапе. Напряжение и расслабление. Упражнения для заминки. Методические указания к упражнениям. Основная часть занятия. Примеры построения занятия. Методические указания к проведению основной части занятий.	2
7	Подводное вытяжение. Подводное вытяжение. Показание и противопоказание. Предостерегающие мероприятия. Подготовка к вытяжению. Условия проведения. Особенности системы для вытяжения Длительность вытяжения. Дозирование массы вытяжения. Ожидаемые результаты вытяжения.	2
	Всего	12

Темы практических занятий

Порядков ый номер практичес ких занятий	Темы практических занятий	Количество о часов
Содержательный модуль 1. Гидрокинезотерапия и условия проведения занятий		
1	Основы гидрокинезотерапии. Историческое развитие гидрокинезотерапии. Происхождения гидрокинезотерапии как метода возобновления организма. Определение гидрокинезотерапии. Основные принципы гидрокинезотерапии. Химические и физические свойства воды. Влияние силы выталкивания на организм человека. Виды сопротивления водной среды. Типы телосложений и особенности гидрокинезотерапии в зависимости от типа телосложения человека. Гидростатическое давление и его влияние на тело человека. Температура воды и изменения, которые отбывают в организме в зависимости от температуры водной среды. Механизмы влияния физических упражнений в водной среде.	2
2	Показание и противопоказание к занятиям по гидрокинезотерапии. Виды бассейнов. Показание к занятиям гидрокинезотерапией. Противопоказание к занятиям гидрокинезотерапией со стороны сердечно-сосудистой системы. Противопоказание к занятиям гидрокинезотерапией со стороны нервной системы. Противопоказание к занятиям гидрокинезотерапией со стороны эндокринной системы. Противопоказание к занятиям гидрокинезотерапией со стороны опорно-двигательного аппарата. Виды бассейнов для занятий. Учебный бассейн и его характеристика. Гидротерапевтический бассейн и его характеристика. Глубокий бассейн и его характеристика.	2
3	Условия проведения занятий по гидрокинезотерапии. Форма и размер бассейнов. Глубина водоемов. Особенности поверхности дна. Температура воздуха и воды. Гигиенические показатели бассейна. Спортивный инвентарь. Длительность и дозирование занятий. Зависимость глубины бассейна от вида двигательной активности во время занятий. Влияние разных показателей температуры на тело человека. Санитарные нормы воды. Водные гантели и их характеристика. Водная штанга. Водные палки. Резиновые амортизаторы. Аквапояс.	4
4	Основные виды гидрокинезотерапии. Талассотерапия и сущность метода. Методика последовательности процедуры талассотерапии. Механическое влияние талассотерапии. Химическое влияние талассотерапии. Физическое влияние талассотерапии. Условия проведения талассотерапии. Показание и противопоказание. Дельфинотерапия. Сущность метода. Условия проведения. Показание и противопоказание. Лечебное плавание. Суть метода и условия проведения. Показание и противопоказание. Закаливание водой. Суть метода.	4
	Всего	12

Содержательный модуль 2. Виды гидрокинезотерапии и их особенности		
5	Разновидности аэробики в воде. Аквааэробика. Суть метода. Разновидности аквааэробики. Условия проведения. Показание и противопоказание. Особенности построения занятий. Аквафитнесс. Суть метода и разновидности. Условия проведения. Показание и противопоказание. Аквагимнастика. Суть метода. Основные упражнения аквагимнастики. Условия проведения. Показание и противопоказание.	4
6	Особенности построения занятий по гидрокинезотерапии. Выбор программы занятий. Схема структуры, длительности и интенсивности занятий для разных групп. Альтернативные подходы к водным упражнениям. Разминка и особенности ее проведения. Основные упражнения, которые выполняются во время разминки. Структура разминки. Приблизительный комплекс упражнений для разминки. Восстановительный этап проведения занятий. Особенности упражнений в восстановительном этапе. Напряжение и расслабление. Упражнения для заминки. Методические указания к упражнениям. Основная часть занятия. Примеры построения занятия. Методические указания к проведению основной части занятий.	4
7	Подводное вытяжение. Подводное вытяжение. Показание и противопоказание. Предостерегающие мероприятия. Подготовка к вытяжению. Условия проведения. Особенности системы для вытяжения. Длительность вытяжения. Дозирование массы вытяжения. Ожидаемые результаты вытяжения.	4
	Всего	12
	Итого	24

6. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

Виды самостоятельной работы студентов: выполнение домашних заданий, проработка лекционного материала, составление планов конспектов, выполнение заданий для СРС, тестирование, подготовка к практическим занятиям, подготовка к модульному контролю.

Организация самостоятельной работы студентов

Порядков ый номер темы	Название тем	Количество о часов
Содержательный модуль 1. Гидрокинезотерапия и условия проведения занятий		
1	Основы гидрокинезотерапии. Историческое развитие гидрокинезотерапии. Происхождения гидрокинезотерапии как метода возобновления организма. Определение гидрокинезотерапии. Основные принципы гидрокинезотерапии. Химические и физические свойства воды. Влияние силы выталкивания на организм человека. Виды сопротивления водной среды. Типы телосложений и особенности гидрокинезотерапии в зависимости от типа телосложения человека. Гидростатическое давление и его влияние на тело человека. Температура воды и изменения, которые отбывают в организме в зависимости от температуры водной среды. Механизмы влияния физических упражнений в водной среде.	10
2	Показание и противопоказание к занятиям по гидрокинезотерапии. Виды бассейнов. Показание к занятиям гидрокинезотерапией. Противопоказание к занятиям гидрокинезотерапией со стороны сердечно-сосудистой системы. Противопоказание к занятиям гидрокинезотерапией со стороны нервной системы. Противопоказание к занятиям гидрокинезотерапией со стороны эндокринной системы. Противопоказание к занятиям гидрокинезотерапией со стороны опорно-двигательного аппарата. Виды бассейнов для занятий. Учебный бассейн и его характеристика. Гидротерапевтический бассейн и его характеристика. Глубокий бассейн и его характеристика.	10
3	Условия проведения занятий по гидрокинезотерапии. Форма и размер бассейнов. Глубина водоемов. Особенности поверхности дна. Температура воздуха и воды. Гигиенические показатели бассейна. Спортивный инвентарь. Длительность и дозирование занятий. Зависимость глубины бассейна от вида двигательной активности во время занятий. Влияние разных показателей температуры на тело человека. Санитарные нормы воды. Водные гантели и их характеристика. Водная штанга. Водные палки. Резиновые амортизаторы. Аквапояс.	10
4	Основные виды гидрокинезотерапии. Талассотерапия и сущность метода. Методика последовательности процедуры талассотерапии. Механическое влияние талассотерапии. Химическое влияние талассотерапии. Физическое влияние талассотерапии. Условия проведения талассотерапии. Показание и противопоказание. Дельфинотерапия. Сущность метода. Условия проведения. Показание и противопоказание. Лечебное плавание. Суть метода и условия проведения. Показание и противопоказание. Закаливание водой. Суть метода.	10
	Всего	40

	Содержательный модуль 2. . Виды гидрокинезотерапии и их особенности	
10	Разновидности аэробики в воде. Аквааэробика. Суть метода. Разновидности аквааэробики. Условия проведения. Показание и противопоказание. Особенности построения занятий. Аквафитнесс. Суть метода и разновидности. Условия проведения. Показание и противопоказание. Аквагимнастика. Суть метода. Основные упражнения аквагимнастики. Условия проведения. Показание и противопоказание.	11
11	Особенности построения занятий по гидрокинезотерапии. Выбор программы занятий. Схема структуры, длительности и интенсивности занятий для разных групп. Альтернативные подходы к водным упражнениям. Разминка и особенности ее проведения. Основные упражнения, которые выполняются во время разминки. Структура разминки. Приблизительный комплекс упражнений для разминки. Восстановительный этап проведения занятий. Особенности упражнений в восстановительном этапе. Напряжение и расслабление. Упражнения для заминки. Методические указания к упражнениям. Основная часть занятия. Примеры построения занятия. Методические указания к проведению основной части занятий.	11
12	Подводное вытяжение. Подводное вытяжение. Показание и противопоказание. Предостерегающие мероприятия. Подготовка к вытяжению. Условия проведения. Особенности системы для вытяжения. Длительность вытяжения. Дозирование массы вытяжения. Ожидаемые результаты вытяжения.	10
	Всего	32
	Итого	72

7. Индивидуальные задания

Индивидуальное задание не предусмотрено.

8. Контрольные вопросы к промежуточной аттестации

1. Историческое развитие гидрокинезотерапии.
2. Происхождения гидрокинезотерапии как метода возобновления организма. Определение гидрокинезотерапии.
3. Основные принципы гидрокинезотерапии.
4. Химические и физические свойства воды.
5. Влияние силы выталкивания на организм человека.
6. Виды сопротивления водной среды.
7. Типы телосложений и особенности гидрокинезотерапии в зависимости от типа телосложения человека.
8. Гидростатическое давление и его влияние на тело человека.
9. Механизмы влияния физических упражнений в водной среде.
10. Виды бассейнов. Показание к занятиям гидрокинезотерапией.
11. Противопоказание к занятиям гидрокинезотерапией со стороны сердечно-сосудистой системы.
12. Противопоказание к занятиям гидрокинезотерапией со стороны нервной системы.

13. Противопоказание к занятиям гидрокинезотерапией со стороны эндокринной системы.
14. Противопоказание к занятиям гидрокинезотерапией со стороны опорно-двигательного аппарата.
15. Виды бассейнов для занятий.
16. Гидротерапевтический бассейн и его характеристика.
17. Глубокий бассейн и его характеристика.
18. Условия проведения занятий по гидрокинезотерапии.
19. Спортивный инвентарь.
20. Длительность и дозирование занятий.
21. Зависимость глубины бассейна от вида двигательной активности во время занятий.
22. Влияние разных показателей температуры на тело человека.
23. Водные гантели и их характеристика.
24. Водная штанга. Водные палки. Резиновые амортизаторы. Аквапояс.
25. Основные виды гидрокинезотерапии.
26. Талассотерапия и сущность метода.
27. Методика последовательности процедуры талассотерапии.
28. Дельфинотерапия. Сущность метода.
29. Разновидности аэробики в воде.
30. Аквааэробика.
31. Аквафитнесс.
32. Аквагимнастика.
33. Особенности построения занятий по гидрокинезотерапии.
34. Выбор программы занятий.
35. Схема структуры, длительности и интенсивности занятий для разных групп.
36. Альтернативные подходы к водным упражнениям.
37. Разминка и особенности ее проведения.
38. Основные упражнения, которые выполняются во время разминки.
39. Структура разминки.
40. Приблизительный комплекс упражнений для разминки.
41. Восстановительный этап проведения занятий.
42. Особенности упражнений в восстановительном этапе.
43. Упражнения для заминки.
44. Методические указания к упражнениям.
45. Основная часть занятия.
46. Примеры построения занятия.
47. Методические указания к проведению основной части занятий.
48. Подводное вытяжение. Показание и противопоказание.
49. Предостерегающие мероприятия.
50. Подготовка к вытяжению.
51. Условия проведения вытяжения
52. Особенности системы для вытяжения
53. Длительность вытяжения.
54. Дозирование массы вытяжения.

9. Образец билета модульной контрольной работы
ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры и спорта

Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Программа подготовки *Академический бакалавр*

Семестр 8

Учебная дисциплина Гидрокинезотерапия

Модульная контрольная работа

ВАРИАНТ №

1. Особенности построения занятий по гидрокинезотерапии.
2. Подводное вытяжение. Показание и противопоказание.
3. Аквагимнастика..

Утверждено на заседании кафедры циклических видов спорта,
протокол № ____ от “__” _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

Преподаватель _____

Критерии оценивания модульного контроля

<i>Номер задания</i>	<i>Количество баллов</i>
Задание 1	5
Задание 2	5
Задание 3	5
Всего	15

10. Образец экзаменационного билета

ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры и спорта

Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Программа подготовки *Академический бакалавр*

Семестр 8

Учебная дисциплина Гидрокинезотерапия

Билет №

1. Типы телосложений и особенности гидрокинезотерапии в зависимости от типа телосложения человека.
2. Водные гантели и их характеристика.
3. Методические указания к проведению основной части занятий.

Утверждено на заседании кафедры циклических видов спорта,
протокол № ____ от “__” _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____

Преподаватель _____

11. Образец тестовых заданий

1. Тестовые задания

1. Плавание как физическое действие – это
 - 1). способность держаться на воде и передвигаться в заданном направлении
 - 2). плавучесть
 - 3). вид спорта
 - 4). способность держаться на воде
2. Назовите основные особенности плавания.
 - 1) горизонтальное положение тела, нахождение тела в воде
 - 2) нахождение тела в воде, выдохи в воду
 - 3) выдохи в воду, нахождение тела в воде, гребки руками и ногами
 - 4) нахождение тела в воде, гребки руками
3. Какой эффект возникает при нахождении тела в воде?
 - 1) эффект гидродинамики
 - 2) эффект гидростатики
 - 3) эффект гидроневесомости
 - 4) кумулятивный эффект
4. Почему при плавании основная нагрузка выделительной системы ложится на почки?
 - 1) потому что из-за нахождения тела в воде угнетается функция потовых желез
 - 2) потому что тело находится в горизонтальном положении
 - 3) потому что создается эффект гидроневесомости
 - 4) потому что задерживается дыхание
5. Чем следует руководствоваться при нормировании продолжительности занятий по плаванию в воде?
 - 1) температурой воздуха
 - 2) температурой воды
 - 3) температурой воды и воздуха
 - 4) собственными ощущениями тепла и холода
6. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?
 - 1) дыхательная и сердечно-сосудистая
 - 2) мышечная и нервная
 - 3) выделительная и мышечная
 - 4) дыхательная и мышечная
7. Какая температура воды наиболее благоприятна для занятий в крытом (закрытом) бассейне?
 - 1) 20-22°C
 - 2) 24-26°C
 - 3) 26-28°C
 - 4) 20-30°C
8. Какая температура воды наиболее благоприятна для занятий в открытом бассейне в зимнее время?
 - 1) 25-27°C
 - 2) 29-31°C
 - 3) 33-35°C
 - 4) 20-25°C
9. Что означает решение оздоровительной задачи при занятиях плаванием?

- 1) научиться плавать
- 2) регулярные занятия с соответствующей возрастной интенсивностью
- 3) готовиться к соревнованиям
- 4) готовиться к выполнению норматива, соответствующего возрасту

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

- 1) плотность
- 2) теплопроводность
- 3) текучесть
- 4) теплоемкость

12. Критерии оценивания

Контроль знаний студентов проводится в форме текущей и промежуточной аттестации. Форма семестрового контроля - экзамен. Форма промежуточного контроля – текущий опрос студентов по пройденным темам. Текущая аттестация студентов – оценка знаний и умений, проводится постоянно на практических занятиях с помощью контрольных работ, рефератов, домашних заданий, тестовых заданий, самостоятельных работ.

Распределение баллов, которые могут получить студенты в процессе изучения дисциплины

Тематическое оценивание	Выполнение заданий для СРС	Модульный контроль	Экзамен	Сумма баллов
max 35 баллов	max 30 баллов	max 20 баллов	max 15 баллов	100

Шкала соответствия баллов национальной шкале

Оценка по шкале ECTS	Оценка по 100- балльной шкале	Оценка по государственной шкале (экзамен, дифференцированный зачет)	Оценка по государственной шкале (зачет)
A	90–100	5 (отлично)	зачтено
B	80–89	4 (хорошо)	зачтено
C	75–79	4 (хорошо)	зачтено
D	70-74	3 (удовлетворительно)	зачтено
E	60-69	3 (удовлетворительно)	зачтено
FX	35-59	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи	не зачтено
F	0–34	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи при условии обязательного набора дополнительных баллов	не зачтено

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционные занятия проводятся в аудитории, оснащенной мультимедийной техникой.

14. Рекомендуемая литература

№ п/п	Наименование	Кол-во экземпляров в библиотеке ДонНУ	Наличие электронной версии в ЭБС
Основная литература			
1.	Андрияшек Ю.И. Гидротерапия. Гидротерапия. - М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007 - 158 с.		
2.	Дубровский В.И. Использование гидротерапии в общей системе восстановления спортивной работоспособности: Методические рекомендации.- Москва, 1988	2	
3.	Ефимова В.М. Введение в гидрокинезотерапию [Текст] / В.М. Ефимова, Е.В. Кривозубова, А.М. Ярош; Под редакторши: А.М. Ярош; Таврич. нац. ун-т им. В.И. Вернадского, Ин-т последиплом. образования. - Симферополь: Антиква, 2006. - 50 с.	2	
4.	Мухин В.Н. Гидрокинезотерапия в системе оздоровительной физической культуры / В.Н. Мухин, А.Н. Звиряка // Формирование здорового образа жизни, организация физкультурно-оздоровительной работы с населением: материалы Междунар. науч.-практ. конф., 29-30 марта 2007 г., Витебск. - Витебск, 2007. - С. 96-97.		
Дополнительная литература			
1.	Основы медико-социальной реабилитации детей с органическими поражениями нервной системы. Учеб.-метод. пособ. / В.Ю. Мартынюк, С.М. Зинченко - К.: интермед, 2005. - 416 с.	2	

Информационные ресурсы

<https://poltava-crimea.ru>

<http://modrychi.com.ua>

<http://physiatrics.ru>

<http://reabilitaciya.org>

<http://vashaspina.com>

berminvody.com.ua

15. Программное обеспечение

При изучении практической части дисциплины используется следующее программное обеспечение и оборудование:

-операционная система MS Windows 7/8, Windows Server 2008;

-пакет программ MS Office (word, paint, power point).