

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Сыров Игорь Анатольевич

Должность: Директор

Дата подписания: 28.08.2025 16:15:48

Уникальный программный ключ:

b683afe664d7e9f64175886cf9626a198149ad36

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ

ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО

УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Факультет Кафедра физической культуры и здоровьесберегающих технологий

Кафедра Кафедра физической культуры и здоровьесберегающих технологий

филиала в г. Стерлитамак

Оценочные материалы по дисциплине (модулю)

дисциплина

Гидрореабилитация

Блок Б1, часть, формируемая участниками образовательных отношений, Б1.В.ДВ.02.02

цикл дисциплины и его часть (обязательная часть или часть, формируемая участниками образовательных отношений)

Направление

49.04.02

**Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)**

код

наименование направления

Программа

Физическая реабилитация детей и взрослых

Форма обучения

Заочная

Для поступивших на обучение в
2025 г.

Разработчик (составитель)

канд. психол. наук

Игнаткова И. А.

ученая степень, должность, ФИО

1. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и описание показателей и критериев оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)	3
2. Оценочные средства, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)	7
3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), описание шкал оценивания	19

1. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и описание показателей и критериев оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)	Показатели и критерии оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)				Вид оценочного средства
			1	2	3	4	
			неуд.	удовл.	хорошо	отлично	
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	ПК-2.1. Знает технологии адаптивной физической культуры в реабилитационной деятельности; биомеханику физических упражнений и локомоторной системы реабилитанта; построение реабилитационного процесса направленного на формирование функциональных компенсаций;	Обучающийся должен: знать технологии адаптивной физической культуры в реабилитационной деятельности; биомеханику физических упражнений и локомоторной системы реабилитанта; построение реабилитационного процесса направленного на формирование функциональных компенсаций;	Не знает технологии адаптивной физической культуры в реабилитационной деятельности; биомеханику физических упражнений и локомоторной системы реабилитанта; построение реабилитационного процесса направленного на формирование функциональных компенсаций;	Знает частично технологии адаптивной физической культуры в реабилитационной деятельности; биомеханику физических упражнений и локомоторной системы реабилитанта; построение реабилитационного процесса направленного на формирование функциональных компенсаций;	Знает недостаточно технологии адаптивной физической культуры в реабилитационной деятельности; биомеханику физических упражнений и локомоторной системы реабилитанта; построение реабилитационного процесса направленного на формирование функциональных компенсаций;	Знает технологии адаптивной физической культуры в реабилитационной деятельности; биомеханику физических упражнений и локомоторной системы реабилитанта; построение реабилитационного процесса направленного на формирование функциональных компенсаций;	Знает технологии адаптивной физической культуры в реабилитационной деятельности; биомеханику физических упражнений и локомоторной системы реабилитанта; построение реабилитационного процесса направленного на формирование функциональных компенсаций;

	технических средств реабилитации	оборудования и технических средств реабилитации	технических средств реабилитации	оборудования и технических средств реабилитации	технических средств реабилитации	технических средств реабилитации	
--	--	--	--	--	--	--	--

2. Оценочные средства, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)

Перечень вопросов к практическим занятиям.

Тема 1. Основы гидрореабилитации.

1. Классификация критических ситуаций и ответственность преподавателя
2. Классификация критических ситуаций при обучении плаванию и гидрореабилитации детей-инвалидов.
3. Особенности развития критических ситуаций в условиях водной среды.
4. Критические ситуации при обучении плаванию лиц с эпилепсией.
5. Основные признаки измененного состояния сознания.
6. Критические ситуации, их преодоление, предупреждение, предвидение, предвестники эпилептических приступов.
7. Судороги не связанные с эпилепсией.
8. Особенности прикладного плавания с учетом характерных особенностей лиц с отклонениями состояния здоровья.
9. Способы транспортировки пострадавшего на воде
10. Помощь утомленному человеку на воде.
11. Освобождение от захватов.
12. Технология оказания первой помощи пострадавшему на воде с учетом характерных особенностей лиц с отклонениями состояния здоровья.

Тема 2. Технологии гидрореабилитации.

1. Технологии поддержки и страховки детей и взрослых в условиях суши
2. Инвентарь на занятиях по гидрореабилитации
3. Использование специального и дополнительного инвентаря на занятиях по гидрореабилитации
4. Технологии спусков воду
5. Технологии выхода из воды
6. Технологии спуска и подъема в/из воды(ы).
7. Технологии передвижений тренера на занятиях по гидрореабилитации
8. Технологии поддержки и страховки детей и взрослых в условиях водной среды
9. Технологии поддержки и страховки детей и взрослых в условиях водной среды с учетом возраста, веса и степени поражения
10. Организация занятий по гидрореабилитации
11. Организация занятий по гидрореабилитации двумя преподавателями, находящимися в воде или при нахождении одного из них на борту бассейна
12. Организация занятий по гидрореабилитации в малых группах.

Тема 3. Методика гидрореабилитации.

1. Методика гидрореабилитации лиц с аутизмом.
2. Методика гидрореабилитации лиц с психическими заболеваниями.
3. Методика гидрореабилитации лиц с заболеваниями связанными с обменом веществ.
4. Методика гидрореабилитации лиц с онкологическими заболеваниями.

Тема 4. Спортивное плавание лиц с ограниченными возможностями здоровья.

1. Подготовка пловцов с отклонениями в состоянии здоровья.
2. Подготовка пловцов с отклонениями в состоянии здоровья: нозологические

социальные, спортивные, педагогические, гидромеханические, биомеханические предпосылки.

3. Общие принципы спортивной подготовки пловцов, учет нозологии заболеваний, учет требований медикофункциональной классификации, учет правил соревнований, резонансный режим двигательной активности. Выявление резервов в подготовке пловцов.
4. Выявление резервов в подготовке пловцов с отклонениями в состоянии здоровья.
5. Проблема, объект и предмет наблюдений.
6. Средства визуализации и контроля двигательных действий, гидродинамических явлений и свойств, обеспечивающих взаимодействие пловца с водой.
7. Анализ и обобщение результатов исследования.
8. Вскрытие резервов совершенствования, практические рекомендации.

Темы для письменного/устного опроса.

1. Эффект тройного отражения-поглощения.
2. Взаимодействие человека и водной среды.
3. Основные понятия «здоровье», «оздоровление», «реабилитация человека».
4. Рекреативное плавание, оздоровительное плавание, лечебно-оздоровительное плавание, адаптивное плавание.
5. Оздоровительное, прикладное и спортивное значение плавания.
6. Организация занятий гидрореабилитацией детей-инвалидов.
7. Педагогический контакт, знакомство с водой.
8. Взаимодействие гидрореабилитолога с родителями.
9. Методика занятий гидрореабилитацией.
10. Методика и организация подвижных игр с детьми в воде.
11. Критические ситуации, их предупреждение и выход из них.
12. Гигиенические требования к местам занятий. Профилактика травматизма.
13. Гидрореабилитация детей с поражением опорно-двигательного аппарата.
14. Гидрореабилитация при нарушении осанки и сколиозе
15. Гидрореабилитация детей со спастическими формами ДЦП.
16. Составить варианты разминки и специальные упражнения на мелкой части бассейна для детей с поражением ОДА, ДЦП легкой и средней степени поражения.
17. Гидрореабилитация детей с дефектами верхних и нижних конечностей и после ампутации.
18. Гидрореабилитация детей с нарушением зрения.
19. Гидрореабилитация детей с нарушением слуха
20. Гидрореабилитация детей с нарушением интеллекта.
21. Гидрореабилитация детей с синдромом Дауна.
22. Гидрореабилитация в дошкольном и школьном возрасте у детей с расстройством аутического спектра

Ситуационные задачи.

Ситуация: Группа детей из 4 человек возраст 7-8 лет, диагноз: сколиоз 1-3 степени.

1. Описать коррекционные направления гидрореабилитации с детьми данной патологии.
2. Составить алгоритм занятия на воде с группой.

Ситуация: У ребенка наблюдается тотальное поражение больших полушарий, тетрапарез с тяжелыми поражениями верхних и нижних конечностей, но руки «страдают» больше чем ноги.

1. К какой из форм детского церебрального паралича относятся данные симптомы?
2. Описать коррекционные направления деятельности.
3. Составить алгоритм работы в воде гидрореабилитацией с таким ребенком.

Ситуация: У ребенка при обследовании отмечается снижение мышечного тонуса (гипотония), нарушение равновесия в покое и ходьбе. Движения несоразмерны, неритмичны, нарушено самообслуживание, письмо.

1. Для какой формы церебрального паралича характерны данные нарушения регуляции мышечного тонуса?

2. Составьте комплекс упражнений в воде.

Ситуация: У ребенка при обследовании отмечается парез ног более глубок, чем рук. Часто наблюдаются различные формы дизартрии, задержка психического развития или же олигофрения. Мышцы тела ребенка находятся в состоянии повышенного тонуса; проблемы координации движений глаз, головы, сгибания-разгибания рук и ног; голова непроизвольно поворачивается в противоположную сторону от объекта внимания ребенка. Передвижение «на сушке» возможно с помощью костылей, возможно на носках, с приподнятыми пятками.

1. Для какой формы церебрального паралича характерны данные нарушения?

2. Составьте комплекс упражнений в воде.

Ситуация: У ребенка на занятиях в бассейне отмечается: Нарушение координации движений головы, рук, ног и дыхания, отсутствие самостоятельного удержания неподвижной и подвижной опоры.

1. На что будут направлены упражнения в воде?

2. Составить комплекс упражнений для данного ребенка.

Ситуация: привели ребенка на занятие гидрореабилитацией. У него имеет место тетрапарез, причем, степень нарушений функций верхних и нижних конечностей одинаково тяжела, или же, преобладает паралич верхних конечностей. Цепные установочные выпрямительные рефлексы могут не развиться вообще. Произвольная моторика резко нарушена, ребенок не сидит, не стоит, не ходит, функция рук не развита.

1. Для какой формы церебрального паралича характерны данные нарушения регуляции мышечного тонуса?

2. Составьте комплекс упражнений в воде.

Ситуация: У ребенка двигательные действия в водной среде проявляют вялый характер, не активны и ограничены по амплитуде движений и частоте повторений. Затруднен акт дыхания и глотания, могут захлебнуться собственной слюной в положении на спине. Двигательные нарушения проявляются в виде гиперкинезов (насильственных движений), которые возникают непроизвольно, усиливаясь от волнения и утомления. Произвольные движения размашистые, дискоординированные

1. Для какой формы церебрального паралича характерны данные нарушения регуляции мышечного тонуса?

2. Составьте комплекс упражнений в воде.

Ситуация: Привели ребенка на занятие гидрореабилитацией. У ребенка при обследовании органа зрения обнаружено отклонение одного глаза от правильного симметричного положения, неустойчивость фиксации взора. Ребенок не в состоянии воспринимать предметы и действия во взаимосвязи, испытывает сложности в слежении за движущимися предметами, определении степени их удаленности.

1. Какая одна из основных функций зрительного анализатора имеет нарушение?

2. Описать коррекционные направления занятия в воде.

Ситуация: На занятиях в бассейне гидрореабилитолог обучает детей с нарушениями зрения соединять мышечные ощущения со звуковым фоном, упражнениям на развитие осязания, обоняния, мышечно-двигательного чувства, развитие и использование слухового анализатора и остаточного зрения, различать источники тепла.

1. Какому действию соответствует данная деятельность специалиста?

2. Регулирование психической и физической нагрузки.

3. Использование сохранных анализаторов.

Ситуация: На занятие гидрореабилитацией ребенок ходит с ампутацией одной руки по

локтевой сустав.

1. Какие упражнения подготовить для данного ребенка, для обеспечения прямолинейного продвижения вперед?

2. Как он должен выполнять гребковое движение здоровой рукой?

3. В какую сторону выполнять вдох при плавании кролем на груди данному ребенку?

Ситуация: Спортсмен с ампутацией двух рук выше локтевого сустава.

1. Чем отличается техника плавания кролем на груди у пловцов с короткими культиями?

2. Что нужно делать пловцу с короткими культиями во время плавания, чтобы качественнее выполнить вдох?

3. Что обеспечивает основную движущую силу у детей с короткими культиями?

4. Какой способ плавания предпочитают пловцы с высокой ампутацией обеих рук.

Ситуация: Пловцы с ампутацией одной ноги по коленный сустав.

1. Что обеспечивает горизонтальное и обтекаемое положение тела.

2. Как нужно работать здоровой ногой, для того чтобы компенсировать дисбаланс работы ног?

3. Какое участие должна принимать кулья в работе ног?

КОНТРОЛЬНЫЙ ТЕСТ-БИЛЕТ

по дисциплине «ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ»

ВАРИАНТ 1

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 учебно-тренировочных занятий 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 тренировочного процесса в бассейне при её незначительном понижении?

а) незначительное понижение t° -воды не отразится на тренировке

б) снижение t° -воды повысит утомляемость спортсменов

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

(ключ: 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)

КОНТРОЛЬНЫЙ ТЕСТ-БИЛЕТ

по дисциплине «ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ»

ВАРИАНТ 2

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) $25-27^{\circ}\text{C}$ б) $29-31^{\circ}\text{C}$ в) $33-35^{\circ}\text{C}$ г) $20-25^{\circ}\text{C}$
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

(ключ: 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)

КОНТРОЛЬНЫЙ ТЕСТ-БИЛЕТ

по дисциплине «ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ»

ВАРИАНТ 3

В каждом предложенном вопросе укажите только один правильный вариант ответа

1. Как влияет на технику и эффективность плавания относительно большая подвижность в суставах?

а) значительно положительно влияет б) незначительно положительно влияет

в) не влияет г) не значительно отрицательно влияет

2. Кому легче держаться на воде при средних морфологических показателях?

а) мужчинам б) женщинам

в) и тем и другим легко

г) и тем и другим тяжело

3. Какие специализации в плавании подразумевают большую плавучесть?

а) спринтеры б) пловцы на средние дистанции

в) не имеет значения г) стайеры

4. Какое понятие техники наиболее целесообразно применять в подготовке спортсменов?

а) идеальная б) образцовая в) правильная г) рациональная

5. К какой группе видов спорта относится плавание?

А) ациклические б) циклические в) смешанные

г) повторно-интервальные

6. Что такое ритм плавания?

а) количество гребков на дистанции

б) количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени

в) соотношение частей движения внутри одного цикла

г) соотношение темпа и скорости плавания

7. Что означает 4-х ударный кроль?

а) на полный цикл движений рук производится 4 удара ногами

б) на полный цикл работы ног производится 4 гребка руками

в) вдох производится через каждые 4 гребка руками

г) вдох производится через каждые 4 удара ногами

8. Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на спине?

а) при движении ноги вниз

б) при движении ноги вверх

в) при движении ноги вверх и вниз

г) при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

9. На сколько гребков необходимо делать дыхание в плавании кролем на спине?

а) на 2 б) на 3 в) на 4

г) дыхание свободное не зависит от гребков

10. Под каким углом наиболее эффективно входить в воду при старте с тумбочки?

а) 90° б) 45° в) 40-60° г) 20-40°

11. Почему в начале фазы скольжения пловец не делает никаких движений?

а) потому что запрещено правилами

б) чтобы увеличить скорость

в) чтобы снизить скорость после входа в воду

г) чтобы не снизить начальную скорость входа в воду

12. При каком способе плавания выполнение поворота должно обязательно включать одновременное и симметричное касание двумя руками?

а) кроль на груди б) кроль на спине

в) брасс и баттерфляй г) брасс и кроль на спине

13. Какой поворот при плавании кролем на спине является наиболее скоростным?

а) открытый б) сальто из положения на груди

в) закрытый г) сальто из положения на спине

14. Каким образом можно наиболее эффективно уменьшить сопротивление трения?

а) удаление волос

б) использование спортивного гидрокостюма

в) использование спортивного гидрокостюма и удаление волос

г) искупаться с мылом

15. Как влияет на технику и эффективность плавания относительно большая подвижность в суставах?

а) значительно положительно влияет

б) незначительно положительно влияет

в) не влияет вообще

г) незначительно отрицательно влияет

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

КОНТРОЛЬНЫЙ ТЕСТ-БИЛЕТ

по дисциплине «ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ»

ВАРИАНТ 4

В каждом предложенном вопросе укажите только один правильный вариант ответа

1. К какой группе видов спорта относится плавание?

а) ациклические б) смешанные в) циклические

г) интервальные

2. Какая температура считается нейтральной по отношению к человеку, находящемуся в воде?

а) 28 б) 30 в) 33 г) 36

3. Кому легче держаться на воде при средних морфологических показателях?

а) мужчинам б) женщинам

в) и тем, и другим легко г) и тем, и другим тяжело

4. 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) мужчины выносливее

5. Каково соотношение длительности вдоха и выдоха при плавании?

А) вдох продолжительнее выдоха

б) не имеет значения

В) выдох продолжительнее вдоха

г) вдох равен выдоху

6. Какое расстояние пловец имеет право проныривать со старта и после поворота?

А) не более 10м б) не более 15м

в) не более 5м г) не более 20м

7. Каким способом необходимо произвести касание бортика на финише при плавании брассом?

а) любой рукой б) одновременное и симметричное касание двумя руками

в) любой частью тела г) двумя руками поочередно

8. Какой общепедагогический принцип подразумевает обучение сначала дыханию, потом движению ног, а затем рук?
- а) принцип прочности
 - б) принцип динамических нагрузок
 - в) принцип наглядности
 - г) принцип последовательности
9. Какой принцип, на ваш взгляд, не существует в обучении плаванию?
- а) сознательности
 - б) индивидуальности
 - в) словесности
 - г) наглядности
10. Что означает принцип прикладной направленности?
- а) прикладывать теоретические знания на практике
 - б) заниматься спортом
 - в) теоретические исследования
 - г) практическое использование умений и навыков в жизни
11. К какой группе методов относятся команды тренера?
- а) к наглядным
 - б) к практическим
 - в) к словесным
 - г) к статическим
12. К какой группе методов относится жестикуляция тренера?
- а) к наглядным
 - б) к практическим
 - в) к словесным
 - г) к статическим
13. Какой метод используется в плавании при освоении техники спортивных способов плавания?
- а) метод целостно-конструктивного упражнения
 - б) метод расщепленно-конструктивного упражнения
 - в) метод игрового упражнения
 - г) метод интервального упражнения
14. С какого наиболее важного элемента начинается обучение плаванию?
- а) с движений ногами
 - б) с движений руками
 - в) с дыхания
 - г) с движений ногами и руками
15. Какие плавательные отрезки считаются короткими?
- А) до 100м
 - б) до 50м
 - в) до 200м
 - г) до 300м
- (ключ: 1-в,2-а,3-б,4-а,5-в,6-б,7-б,8-г.9-а.10-г.11-б,12-а,13-б,14-в.15-б)

КОНТРОЛЬНЫЙ ТЕСТ-БИЛЕТ
по дисциплине «ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ»
ВАРИАНТ 5

- В каждом предложенном вопросе укажите только один правильный вариант ответа
1. Какие плавательные отрезки считаются длинными?
- а) более 100м
 - б) более 200м
 - в) более 300м
 - г) более 400м
2. Какой возраст считается наиболее благоприятным в обучении плаванию?
- а) 1-3 года
 - б) 3-6 лет
 - в) 6-8 лет
 - г) 10-12 лет
3. Какие упражнения позволяют устраниить чувство страха при обучению старту с тумбочки?
- а) спады в воду с бортика, спады с тумбочки, прыжки ногами
 - б) упражнения теоретического характера
 - в) выпрыгивания из воды, игры
 - г) скольжения, отталкивание от бортика.
4. В каком возрасте наиболее эффективно использовать игровой метод в обучении плаванию?
- а) в среднем школьном возрасте
 - б) в младшем и среднем школьном возрасте
 - в) в дошкольном и младшем школьном возрасте
 - г) в старшем школьном возрасте

5. Какова оптимальная продолжительность занятия по плаванию?
а) 30 минут б) 45 минут в) 1 час г) 1,5 часа
6. Из каких частей состоит урок по плаванию?
а) разминка, заминка б) не делится на части
в) вводная часть, тренировка, разминка, основная часть
г) вводная часть, основная, заключительная
7. Сколько минут длится подготовительная часть урока?
а) 10-15 б) 15-20 в) 20-25 г) 5-10
8. Сколько минут длится основная часть урока по плаванию?
а) 10-15 б) 15-20 в) 25-30 г) 20-25
9. Какая глубина водоема (бассейна) необходима для занятий по плаванию с детьми дошкольного возраста?
а) до 1м б) до 1,5м в) до 2м г) до 2,5м
10. С какой стороны желательно подплыть к тонущему человеку?
а) с правого бока б) со стороны спины
в) не имеет значения г) лицом к лицу
11. Как производится освобождение от возможных захватов потерпевшего?
а) с помощью удара по лицу
б) с помощью удара по голове
в) с помощью погружения или болевых приемов
г) надо терпеть и не освобождаться
12. Каким способом плывет спасатель, транспортируя потерпевшего к берегу?
а) баттерфляй, кроль на груди или брасс
б) кроль на груди, брасс
в) на боку, брассом или брассом на спине
г) кролем на груди, кролем на спине или брассом
13. Какой применяется способ искусственного дыхания, если руки и грудная клетка потерпевшего не повреждены?
а) способ Сильвестра-Броша б) способ Шефера
в) способ Калистова г) способ Генчи
14. Какой применяется способ искусственного дыхания, если повреждены руки и грудная клетка потерпевшего?
а) способ Сильвестра-Броша б) способ Шефера
в) способ Генчи г) способ Калистова
15. Какой применяется способ искусственного дыхания, если у потерпевшего повреждены руки, а язык не фиксируется?
а) способ Сильвестра-Броша б) способ Шефера
в) способ Генчи г) способ Калистова
- (ключ: 1-г,2-в,3-а,4-в,5-б,6-г,7-г,8-в,9-а,10-б,11-в,12-в,13-а,14-г,15-б)

КОНТРОЛЬНЫЙ ТЕСТ-БИЛЕТ
по дисциплине «ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ»
ВАРИАНТ 6

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 учебно-тренировочных для занятий в

крытом (закрытом) бассейне?

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

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

- а) незначительное понижение t° -воды не отразится на тренировке
- б) снижение t° -воды повысит утомляемость спортсменов
- 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
(ключ: 1-а,2-б,3-в,4-в,5-а,6-в,7-а,8-а,9-г,10-в,11-б,12-а,13-а,14-в,15-г)

Вопросы к зачету

1. Раскройте основные виды и формы занятий гидрореабилитацией при работе с детьми-инвалидами первого года жизни.
2. Раскройте основные виды и формы занятий гидрореабилитацией при работе с детьми-инвалидами дошкольного возраста.
3. Раскройте основные виды и формы занятий гидрореабилитацией при работе с детьми-инвалидами в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.
4. Раскройте основные виды и формы занятий гидрореабилитацией при работе со студентами-инвалидами.
5. Рассмотреть особенности организации занятий гидрореабилитацией с инвалидами различных нозологических групп.
6. Раскрыть роль микросоциума для развития, воспитания и образования детей-инвалидов.
7. Классификация инвалидов в зависимости от нозологических признаков.
8. Охарактеризуйте типичные нарушения двигательной сферы лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
9. Анатомо-физиологическая и психофизическая характеристика детей с поражением ОДА.
10. Рассмотреть методику коррекции двигательных нарушений детей с поражением ОДА дошкольного возраста. Привести примеры средств и методов коррекции в гидрореабилитации.
11. Выполнить анализ методик обучения плаванию детей с поражением ОДА школьного возраста.
12. Выполнить анализ методик активизации познавательной деятельности с поражением ОДА.
13. Роль компенсаторных механизмов в развитии с поражением ОДА.
14. Дать психофизическую характеристику детей со сколиозом.
15. В чем заключается коррекционная направленность гидрореабилитации детей со сколиозом.
16. Перечислить противопоказания для занятий гидрореабилитацией.
17. Какие сохранные функции необходимо развивать у детей со сколиозом.
18. Медико-физиологическая и психолого-педагогическая характеристика детей с детским церебральным параличом.
19. Подобрать упражнения гидрореабилитации для коррекции ДЦП.
20. Рассмотреть коррекционно-развивающие упражнения в воде.
21. Дополнительное физкультурно-спортивное образование для учащихся с ДЦП
22. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением интеллекта.
23. Изучить направления деятельности специалистов гидрореабилитологов в работе с детьми с нарушением интеллекта.

24. Изучить коррекционно-развивающие игры в воде для детей 2-3-летнего возраста с нарушением интеллекта.
25. Изучить коррекционно-развивающие игры для детей 3-7-летнего возраста с нарушением интеллекта.
26. Методика гидрореабилитации детей младшего школьного возраста с нарушением интеллекта.
27. Рассмотреть методику коррекционно-оздоровительных действий в воде детей с нарушением интеллекта.
28. Анатомо-физиологическая и психофизическая характеристика детей с нарушением слуха.
29. Рассмотреть методику гидрореабилитации в коррекции двигательных нарушений глухих детей дошкольного возраста. Привести примеры средств и методов коррекции координационных способностей с помощью упражнений в воде; функции равновесия; коррекции вестибулярной функции; скоростно-силовых качеств.
30. Выполнить анализ методик обучения плаванию слабослышащих детей младшего школьного возраста.
31. Роль гидрореабилитации в компенсаторных механизмах развития глухих детей.
32. Дать психофизическую характеристику детей с нарушениями зрения.
33. В чем заключается коррекционная направленность гидрореабилитации у детей с депривацией зрения.
34. Перечислить противопоказания для занятий гидрореабилитацией.
35. Какие сохранные функции необходимо развивать у детей с нарушением зрения с помощью гидрореабилитации.
36. Роль матери в семье, воспитывающей ребенка с нарушениями в развитии.
37. Методы и формы работы с родителями детей-инвалидов.
38. Участие семьи в развитии двигательной активности детей с нарушениями в развитии.

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), описание шкал оценивания

Критериями оценивания при модульно-рейтинговой системе являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины (для зачета: текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10).

Шкалы оценивания: для зачета:

зачтено – от 50 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),
не зачтено – от 0 до 49 рейтинговых баллов).

Критерии оценивания решения ситуационных задач

Оценка «отлично» ставится, если ответ на вопросы задачи дан правильно; объяснение хода её решения подробное, последовательное, грамотное, с теоретическими обоснованиями (в том числе из лекционного курса). Ответы на дополнительные вопросы верные, чёткие.

Оценка «хорошо» ставится, если ответ на вопросы задачи дан правильно, объяснение хода её решения подробное, но недостаточно логичное, с единичными ошибками в деталях, некоторыми затруднениями в теоретическом обосновании); Ответы на дополнительные вопросы верные, но недостаточно чёткие.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если ответы на вопросы задачи даны правильно; объяснение хода ее решения недостаточно полное, непоследовательное, с ошибками, слабым теоретическим обоснованием, в том числе лекционным материалом. Ответы на дополнительные вопросы недостаточно четкие, с ошибками в деталях.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если ответы на вопросы задачи даны неправильно. Объяснение хода её решения дано частичное, непоследовательное, с грубыми ошибками, без теоретического обоснования. Ответы на дополнительные вопросы не даны.

Критерии оценки тестовых заданий

Тестовые задания по дисциплине «Гидрореабилитация» охватывают содержание основных тем лекций, которые излагаются, согласно программе. Содержание тестовых заданий позволяет оценивать качество усвоения программного материала. Студентам предлагаются 2-3 вариантов тестовых заданий, по разным разделам пройденного материала, при этом каждый вопрос содержит по 4 варианта ответов. Правильный ответ студент должен зафиксировать письменно: например, 1- в; 2-а и т.п. или обвести в готовом варианте теста. Ответы оцениваются по пятибалльной системе: если согласно ключу, все ответы правильные, то ставится «5» или «зачтено». Если из 4-5 вопросов, правильные ответы составили 80 %, то выставляется оценка «4» или «зачет», соответственно, если 60% - «3» или «зачет».

Рейтинг-план дисциплины

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий	Баллы		
			Минимальный	Максимальный	
Раздел 1. Организационно-методические основы реабилитации					
Текущий контроль		0		40	
1. Аудиторная работа. Устный опрос	7	4	0	28	
2. Решение ситуационных задач	1	12	0	12	
Рубежный контроль		0		20	
Тестовое задание	10	2	0	20	
Поощрительные баллы		0		10	
Подготовка презентаций			0	10	
Посещаемость (баллы вычитываются из общей суммы набранных баллов)					
1. Посещение лекционных занятий			0	-6	
2. Посещение практических занятий			0	-10	
Итоговый контроль					
1. Зачет			0	30	

Результаты обучения по дисциплине (модулю) у обучающихся оцениваются по итогам текущего контроля количественной оценкой, выраженной в рейтинговых баллах. Оценке подлежит каждое контрольное мероприятие.

При оценивании сформированности компетенций применяется четырехуровневая шкала «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

Максимальный балл по каждому виду оценочного средства определяется в рейтинг-плане и выражает полное (100%) освоение компетенции.

Уровень сформированности компетенции «хорошо» устанавливается в случае, когда объем выполненных заданий соответствующего оценочного средства составляет 80-100%; «удовлетворительно» – выполнено 40-80%; «неудовлетворительно» – выполнено 0-

40%

Рейтинговый балл за выполнение части или полного объема заданий соответствующего оценочного средства выставляется по формуле:

$$\text{Рейтинговый балл} = k \times \text{Максимальный балл},$$

где $k = 0,2$ при уровне освоения «неудовлетворительно», $k = 0,4$ при уровне освоения «удовлетворительно», $k = 0,8$ при уровне освоения «хорошо» и $k = 1$ при уровне освоения «отлично».

Оценка на этапе промежуточной аттестации выставляется согласно Положению о модульно-рейтинговой системе обучения и оценки успеваемости студентов УУНиТ:

На зачете выставляется оценка:

- зачтено - при накоплении от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),
- не зачтено - при накоплении от 0 до 59 рейтинговых баллов.

При получении на экзамене оценок «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», на зачёте оценки «зачтено» считаются, что результаты обучения по дисциплине (модулю) достигнуты, компетенции сформированы.