

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**УТВЕРЖДЕНА**  
ректором университета  
С.Б. Репкиным  
27 февраля 2025 г.  
Регистрационный № 49 / ГЭ

**ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

по направлению специальности  
1-88 01 02-02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура  
(адаптивная)»

Минск 2025

УДК 75.0я73

ББК 613.71(073)+796.035

П78

Программа государственного экзамена составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 01 02-2021, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 09.02.2022 № 22.

**СОСТАВИТЕЛИ:**

**О.Е. Аниськова**, заведующий кафедрой лечебной физической культуры и физической культуры дошкольников учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат медицинских наук, доцент;

**А.Р. Ромбальская**, доцент кафедры лечебной физической культуры и физической культуры дошкольников учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат медицинских наук, доцент;

**Е.И. Серкульская**, доцент кафедры лечебной физической культуры и физической культуры дошкольников учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

**О.И. Сипайло**, старший преподаватель кафедры лечебной физической культуры и физической культуры дошкольников учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**И.В. Болдышева**, доцент кафедры физической реабилитации учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук;

**Л.Н. Цехмистро**, доцент кафедры спортивной медицины учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат биологических наук, доцент

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

кафедрой лечебной физической культуры и физической культуры дошкольников учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 04.01.2025 № 10);

советом факультета оздоровительной физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 16.01.2025 № 8);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 27.02.2025 № 6)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>6</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА .....</b>	<b>9</b>
<b>Раздел I. Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративной дисциплины .....</b>	<b>9</b>
Тема 1. Принципы и задачи адаптивной физической культуры .....	9
<b>Раздел II. Средства и формы адаптивной физической культуры.....</b>	<b>9</b>
Тема 2. Средства адаптивной физической культуры, классификация .....	9
Тема 3. Применение тренажеров в адаптивной физической культуре.....	9
Тема 4. Формы организации занятий адаптивной физической культурой ...	10
<b>Раздел III. Методы адаптивной физической культуры.....</b>	<b>10</b>
Тема 5. Методы направленного развития двигательных способностей и обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре .....	10
<b>Раздел IV. Теоретические основы адаптивной физической культуры....</b>	<b>11</b>
Тема 6. Физиологические основы корригирующего действия физической культуры .....	11
Тема 7. Показания и противопоказания к назначению адаптивной физической культуры.....	11
<b>Раздел V. Направленное развитие двигательных способностей у инвалидов и лиц с особенностями психофизического развития .....</b>	<b>12</b>
Тема 8. Особенности направленного развития двигательных способностей у лиц с нарушениями зрения, слуха, интеллекта, опорно-двигательного аппарата.....	12
Тема 9. Средства и методы, используемые для направленного развития гибкости в адаптивной физической культуре .....	12
Тема 10. Средства и методы, используемые для направленного развития силовых способностей в адаптивной физической культуре.....	12
Тема 11. Средства и методы, используемые для направленного развития выносливости в адаптивной физической культуре .....	13
Тема 12. Средства, методы и методические приемы, используемые для направленного развития координационных способностей в адаптивной физической культуре.....	13
<b>Раздел VI. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре .....</b>	<b>13</b>
Тема 13. Цели и задачи врачебного контроля в адаптивной физической культуре.....	13
Тема 14. Методы изучения и оценки физического развития инвалидов.....	13
Тема 15. Функциональное обследование сердечно-сосудистой системы инвалидов в адаптивной физической культуре. Пробы, их оценка .....	14
Тема 16. Функциональное обследование дыхательной системы инвалидов в адаптивной физической культуре. Пробы, их оценка .....	14
Тема 17. Функциональное обследование нервной системы инвалидов в адаптивной физической культуре. Пробы, их оценка .....	14

Тема 18. Дозирование нагрузок в адаптивной физической культуре .....	14
<b>Раздел VII. Адаптивная двигательная рекреация .....</b>	<b>15</b>
Тема 19. Цель, задачи и функции адаптивной двигательной рекреации.....	15
<b>Раздел VIII. Социально-бытовая адаптация инвалидов.....</b>	<b>15</b>
Тема 20. Методы обучения самообслуживанию и хозяйственно-бытовому труду .....	15
<b>Раздел IX. Адаптивный спорт .....</b>	<b>15</b>
Тема 21. Цели, задачи, функции адаптивного спорта.....	15
Тема 22. Допинг-контроль в медицинском обеспечении спортивных соревнований инвалидов .....	16
Тема 23. Особенности адаптивно-спортивной тренировки лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата .....	16
Тема 24. Особенности адаптивно-спортивной тренировки лиц с нарушениями слуха и зрения.....	16
Тема 25. Особенности адаптивно-спортивной тренировки лиц с нарушениями интеллекта.....	16
Тема 26. Контроль в адаптивном спорте. Оценка физической подготовленности .....	17
<b>Раздел X. Частные методики адаптивной физической культуры.....</b>	<b>17</b>
Тема 27. Методика адаптивной физической культуры у детей с нарушением зрения .....	17
Тема 28. Методика адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха .....	18
Тема 29. Методика адаптивной физической культуры у детей с умственной отсталостью .....	18
Тема 30. Методика адаптивной физической культуры у детей с врожденными аномалиями развития опорно-двигательного аппаратса и после ампутации конечностей .....	19
Тема 31. Обучение ходьбе на протезах .....	19
Тема 32. Методика адаптивной физической культуры у детей с детским церебральным параличом.....	19
<b>Раздел XI. Физическая реабилитация инвалидов при патологии опорно-двигательного аппарата.....</b>	<b>20</b>
Тема 33. Физическая реабилитация при плоскостопии, косолапости у инвалидов .....	20
Тема 34. Физическая реабилитация при нарушениях осанки у инвалидов.....	20
Тема 35. Физическая реабилитация при сколиотической болезни у инвалидов.....	21
Тема 36. Физическая реабилитация при переломах верхних и нижних конечностей у инвалидов .....	21
Тема 37. Физическая реабилитация при заболеваниях суставов у инвалидов .....	21
<b>Раздел XII. Физическая реабилитация в терапии у инвалидов.....</b>	<b>22</b>

Тема 38. Физическая реабилитация при ишемических поражениях миокарда у инвалидов .....	22
Тема 39. Физическая реабилитация при артериальной гипертензии у инвалидов.....	22
Тема 40. Физическая реабилитация при гипотонической болезни у инвалидов .....	23
Тема 41. Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания у инвалидов .....	23
Тема 42. Физическая реабилитация при нарушениях обмена веществ у инвалидов.....	24
Тема 43. Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения у инвалидов.....	24
<b>Раздел XIII. Физическая реабилитация при неврологической патологии у инвалидов.....</b>	<b>25</b>
Тема 44. Физическая реабилитация при нарушениях мозгового кровообращения у инвалидов .....	25
Тема 45. Физическая реабилитация при невритах лицевого нерва у инвалидов.....	25
Тема 46. Физическая реабилитация при радикулитах, остеохондрозе у инвалидов .....	25
<b>ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....</b>	<b>27</b>
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 01 02-02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (адаптивная)» (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем).....	27
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 01 02-02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (адаптивная)» (список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы) .....	32
Критерии оценки знаний и компетенций студентов по 10-балльной шкале на государственном экзамене по направлению специальности 1-88 01 02-02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (адаптивная)».....	37

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 01 02-02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (адаптивная)» разработана в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 13.10.2023 № 319, образовательным стандартом высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 01 02-2021, учебным планом учреждения высшего образования по вышеуказанному направлению специальности, учебными программами учреждения высшего образования по следующим учебным дисциплинам: «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Адаптивная физическая культура при различных патологических состояниях», «Адаптивное физическое воспитание и адаптивный спорт».

Государственный экзамен является одной из обязательных составляющих итоговой аттестации студентов при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования в соответствии с образовательным стандартом высшего образования.

Целью проведения государственного экзамена является определение теоретико-методической и профессиональной подготовленности студентов.

В процессе государственного экзамена решаются задачи:

- оценка степени освоения студентом учебных дисциплин «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Адаптивная физическая культура при различных патологических состояниях», «Адаптивное физическое воспитание и адаптивный спорт», определяющих его профессиональные компетенции;

- оценка умения студента ориентироваться в решении профессиональных ситуационных задач в области адаптивной физической культуры, иллюстрировать теоретические положения практическими примерами;

- оценка уровня владения понятийным аппаратом и способности использования научной терминологии;

- оценка формирования у студентов знаний, умений и навыков по применению адаптивной физической культуры у инвалидов с лечебной, профилактической и коррекционно-развивающей целью;

- оценка знаний и умений студентов в определении эффективности применения адаптивной физической культуры у инвалидов.

Студент должен:

**знать:**

- теоретические и организационно-методические основы адаптивной физической культуры;

- теоретические и организационно-методические основы проведения занятий адаптивной физической культурой у инвалидов;
- теоретические и организационно-методические основы проведения занятий адаптивной физической культурой у инвалидов, имеющих различные сопутствующие заболевания органов и систем.

**уметь:**

- составлять комплексы специальных упражнений, планы-конспекты занятий адаптивной физической культурой и проводить занятия у инвалидов;
- составлять комплексы специальных упражнений, планы-конспекты занятий адаптивной физической культурой и проводить занятия у инвалидов, имеющих различные сопутствующие заболевания органов и систем;
- проводить подбор проб и тестов для оценки эффективности занятий адаптивной физической культурой.

**владеть:**

- навыками подбора средств и форм адаптивной физической культуры с целью составления коррекционно-развивающих программ у инвалидов;
- навыками дозирования и нормирования физической нагрузки на занятиях адаптивной физической культурой у инвалидов;
- навыками оценки эффективности применения коррекционно-развивающих программ в адаптивной физической культуре.

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 01 02-02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (адаптивная)» носит системный и комплексный характер, интегрируя содержание учебного материала по учебным дисциплинам «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Адаптивная физическая культура при различных патологических состояниях», «Адаптивное физическое воспитание и адаптивный спорт» и включает в себя знание следующих разделов:

Раздел I. Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративной дисциплины.

Раздел II. Средства и формы адаптивной физической культуры.

Раздел III. Методы адаптивной физической культуры.

Раздел IV. Теоретические основы адаптивной физической культуры.

Раздел V. Направленное развитие двигательных способностей у инвалидов и лиц с особенностями психофизического развития.

Раздел VI. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре.

Раздел VII. Адаптивная двигательная рекреация.

Раздел VIII. Социально-бытовая адаптация инвалидов.

Раздел IX. Адаптивный спорт.

Раздел X. Частные методики адаптивной физической культуры.

Раздел XI. Физическая реабилитация у инвалидов при патологии опорно-двигательного аппарата.

Раздел XII. Физическая реабилитация в терапии у инвалидов.

### Раздел XIII. Физическая реабилитация при неврологической патологии у инвалидов.

Каждый экзаменационный билет состоит из 3 вопросов: 2 теоретических, относящихся к различным разделам указанных учебных дисциплин, и 1 практического, характеризующего умения и навыки студента по разработке коррекционно-развивающих и восстановительных программ, планов-конспектов адаптивной физической культуры и оценке их эффективности.

В процессе подготовки к сдаче государственного экзамена студенту следует ознакомиться с программой государственного экзамена, что поможет ему сориентироваться, к какой теме относится вопрос, и выстроить логическую структуру ответа.

В информационно-методическую часть программы государственного экзамена включены:

- экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем);
- экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности (список вопросов по алфавиту, номеру раздела и темы);
- критерии оценки знаний и компетенций студентов по 10-балльной шкале на государственном экзамене.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### **РАЗДЕЛ I. ТЕОРИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ИНТЕГРАТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Тема 1. Принципы и задачи адаптивной физической культуры**

Принципы адаптивной физической культуры в деятельности специалиста. Характеристика социальных принципов: гуманистической направленности, социализации, непрерывности физкультурного образования, интеграции, приоритетной роли микросоциума.

Характеристика общеметодических принципов: научности, сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности. Особенности применения общеметодических принципов в адаптивной физической культуре.

Главные задачи адаптивной физической культуры: коррекция, компенсация, профилактика. Задачи коррекции основного дефекта (опорно-двигательного аппарата, сенсорных систем, речи, интеллекта, соматических функциональных систем организма) и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом. Задачи компенсации функции при невозможности коррекции нарушений. Задачи профилактики сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений. Особенности решения традиционных задач физической культуры (образовательных, воспитательных, развивающих) в адаптивной физической культуре.

### **РАЗДЕЛ II. СРЕДСТВА И ФОРМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

#### **Тема 2. Средства адаптивной физической культуры, классификация**

Классификация, характеристика физических упражнений, применяемых в адаптивной физической культуре. Основные и дополнительные средства адаптивной физической культуры. Физическое упражнение как основное средство адаптивной физической культуры. Классификация физических упражнений, применяемых в адаптивной физической культуре, и их характеристика. Понятия «специальные» и «общеразвивающие» упражнения. Применение специальных и общеразвивающих упражнений с лечебной и коррекционной целью. Дополнительные средства: гигиенические факторы природы (солнце, воздух, вода), трудотерапия, механотерапия.

#### **Тема 3. Применение тренажеров в адаптивной физической культуре**

Определение понятия «тренажер». Классификация тренажеров. Задачи, решаемые с помощью тренажеров при занятиях адаптивной физической культурой. Факторы, обуславливающие эффективность процесса обучения

работе на тренажерах. Способы, обеспечивающие энергосиловые взаимодействия технических устройств с инвалидами, и способы, реализующие поток информации, поступающей к занимающемуся по каналу прямой и обратной связи. Воздействие тренажеров на занимающихся.

#### **Тема 4. Формы организации занятий адаптивной физической культурой**

**Формы организации занятий адаптивного физического воспитания.** Урок – основная форма занятий адаптивного физического воспитания. Коррекционно-развивающие, лечебно-восстановительные, оздоровительные, образовательные виды направленности урока. Организация занятий по адаптивному физическому воспитанию в специальных детских дошкольных учреждениях, учреждениях среднего, среднего специального и высшего специального образования. Формы адаптивного физического воспитания в режиме дня (утренняя гимнастика, организованные игры на переменах, спортивные часы и др.).

Формы организации занятий адаптивной физической рекреацией: физкультурные праздники, прогулки, экскурсии, викторины и др.

Формы организации занятий адаптивным спортом: тренировочные занятия и соревнования.

Форма организации занятий адаптивной физической реабилитацией: лечебная гимнастика. Структура занятия лечебной гимнастикой. Характеристика, задачи и содержание, дозирование нагрузки в различных частях процедуры лечебной гимнастики. Методы проведения процедуры лечебной гимнастики (индивидуальный и групповой).

### **РАЗДЕЛ III. МЕТОДЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

#### **Тема 5. Методы направленного развития двигательных способностей и обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре**

Закономерности развития двигательных способностей: этапность, неравномерность, гетерохронность. Методы направленного развития силовых способностей (игровой, соревновательный, строго регламентированного упражнения: максимальных усилий, динамических усилий, изометрических усилий, изокинетических усилий). Методы развития скоростных способностей (сенсорный, повторный и вариативный, соревновательный, игровой). Методы направленного развития гибкости (строго регламентированного упражнения, игровой). Методы направленного развития выносливости (равномерный, вариативный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой). Методы и методические приемы развития координационных способностей: стандартно-повторного упражнения, вариативного упражнения, игровой, соревновательный.

Методы, направленные на обучение двигательным действиям: целостного и расчлененного обучения. Применение расчлененного метода для обучения выполнению отдельных частей физического упражнения, отдельных видов физических упражнений, а также при невозможности выполнения движения в целом. Применение целостного метода при обучении простым упражнениям, невозможности дробления упражнения, а также при закреплении изученных по частям и объединенных в целое физических упражнений.

## **РАЗДЕЛ IV. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

### **Тема 6. Физиологические основы корригирующего действия физической культуры**

Физиологическое и терапевтическое действие физических упражнений. Сущность нейрогуморальной регуляции. Роль адаптивной физической культуры в восстановлении нарушенных в результате болезни функций организма.

Основные механизмы корригирующего действия физических упражнений. Тонизирующее действие физических упражнений на центральную нервную систему, моторно-висцеральные рефлексы, обмен веществ. Трофическое, нормализующее действие физических упражнений на организм больного человека. Сущность механизма компенсации функции.

Характеристика психогенного влияния физических упражнений на организм больного человека. Учет психологических особенностей пациента в работе инструктора-методиста адаптивной физической культуры. Определение необходимых механизмов действия физических упражнений на организм человека при заболеваниях различных систем и органов.

### **Тема 7. Показания и противопоказания к назначению адаптивной физической культуры**

Показания к назначению адаптивной физической культуры при заболеваниях внутренних органов, функциональных систем и травмах. Психотерапевтический эффект назначения адаптивной физической культуры. Временные и абсолютные противопоказания к назначению адаптивной физической культуры.

## **РАЗДЕЛ V. НАПРАВЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

### **Тема 8. Особенности направленного развития двигательных способностей у лиц с нарушениями зрения, слуха, интеллекта, опорно-двигательного аппарата**

Особенности сенситивных периодов у детей с нарушениями в развитии. Влияние нарушенного хода развития на физическое и функциональное состояние детей. Значение своевременного выявления отстающих в развитии двигательных способностей. Педагогические приемы, повышающие эффективность коррекционного воздействия на двигательные способности. Специфика развития двигательных способностей у детей с нарушениями развития (особенности применения средств и методов). Комплексная коррекция координационных способностей – специфическая задача адаптивной физической культуры.

Влияние тяжести и структуры основного дефекта на уровень построения движений. Оптимальное управление процессом формирования (обучения) и совершенствования двигательных действий. Современные методики обучения лиц с нарушениями в развитии двигательным действиям. Роль тренажеров и технических приспособлений в обучении двигательным действиям детей с нарушенным развитием.

### **Тема 9. Средства и методы, используемые для направленного развития гибкости в адаптивной физической культуре**

Характеристика понятия «гибкость». Особенности развития гибкости в адаптивной физической культуре. Упражнения на растягивание: активные и пассивные. Характер выполнения активных упражнений: однофазные и пружинистые; маховые и фиксированные; с отягощениями и без отягощений. Статические и комбинированные упражнения. Формирование умений и навыков в проведении комплекса лечебной гимнастики с целью развития гибкости.

### **Тема 10. Средства и методы, используемые для направленного развития силовых способностей в адаптивной физической культуре**

Характеристика понятия «силовые способности». Особенности развития силовых способностей в адаптивной физической культуре. Увеличение и восстановление силовых показателей в адаптивной физической культуре при помощи непредельных усилий с большим количеством повторений. Применение упражнений на сопротивление, упражнений с отягощением. Использование изометрических упражнений в развитии силовых способностей. Формирование умений и навыков в проведении комплекса лечебной гимнастики с целью развития силовых способностей.

## **Тема 11. Средства и методы, используемые для направленного развития выносливости в адаптивной физической культуре**

Характеристика понятия «выносливость». Развитие выносливости – одна из основных задач в общей и специальной тренировке в адаптивной физической культуре. Особенности развития выносливости в адаптивной физической культуре. Применение упражнений аэробного характера с целью развития выносливости. Формирование умений и навыков в проведении комплекса лечебной гимнастики с целью развития выносливости в общей и специальной тренировке.

## **Тема 12. Средства, методы и методические приемы, используемые для направленного развития координационных способностей в адаптивной физической культуре**

Характеристика понятия «координационные способности». Особенности развития координационных способностей в адаптивной физической культуре. Средства и методы развития координационных способностей. Подбор упражнений с движением в разных плоскостях, с разным темпом, характером и т. д. Тренировка вестибулярного аппарата. Подбор упражнений с учетом особенностей возрастного развития и физического состояния человека. Составление комплексов упражнений, направленных на развитие координационных способностей.

## **РАЗДЕЛ VI. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

### **Тема 13. Цели и задачи врачебного контроля в адаптивной физической культуре**

Определение понятия врачебного контроля. Взаимосвязь развития адаптивной физической культуры и совершенствования системы врачебного контроля. Цель, задачи, основные направления, средства и методы врачебного контроля. Необходимость проведения функционального контроля с целью объективной оценки состояния инвалидов, обоснования выбора двигательного режима и допустимых физических нагрузок.

### **Тема 14. Методы изучения и оценки физического развития инвалидов**

Понятие «физическое развитие». Значение многократных исследований физического развития в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом. Методы изучения физического развития инвалидов: соматоскопия, антропометрические стандарты, метод индексов, метод корреляции. Особенности их применения при проведении врачебного контроля в адаптивной физической культуре. Выбор метода в зависимости от категории инвалидов.

Оценка физического развития инвалидов: индексы, характеризующие физическое развитие (весоростовые, пропорциональности телосложения), метод определения корреляционных взаимосвязей между показателями физического развития, характеристика тесноты корреляционных взаимосвязей. Их значение для проведения врачебного контроля в адаптивной физической культуре. Выбор метода с учетом имеющейся у инвалидов патологии.

### **Тема 15. Функциональное обследование сердечно-сосудистой системы инвалидов в адаптивной физической культуре. Пробы, их оценка**

Показатели деятельности сердечно-сосудистой системы, характеризующие состояние организма в целом: частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное систолическое (САД) и диастолическое давление (ДАД). Выбор пробы с учетом имеющейся у инвалидов патологии. Функциональные пробы для оценки состояния сердечно-сосудистой системы, правила проведения, оценка результатов. Показания для прекращения проведения проб при оценке функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Аппаратные методы контроля функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

### **Тема 16. Функциональное обследование дыхательной системы инвалидов в адаптивной физической культуре. Пробы, их оценка**

Показатели деятельности системы дыхания. Выбор пробы с учетом имеющейся у инвалидов патологии. Функциональные пробы для оценки состояния дыхательной системы, правила проведения. Показания для прекращения проведения проб при оценке функционального состояния дыхательной системы. Аппаратные методы контроля функционального состояния дыхательной системы. Оценка функционального состояния дыхательной системы.

### **Тема 17. Функциональное обследование нервной системы инвалидов в адаптивной физической культуре. Пробы, их оценка**

Роль нервной системы в регуляции различных функций и процессов. Характеристика основных нервных процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Роль неврологического анамнеза в оценке функционального состояния нервной системы. Выбор пробы с учетом имеющейся у инвалидов патологии. Функциональные пробы для оценки нервной системы и сенсорных анализаторов. Оценка функционального состояния нервной системы.

### **Тема 18. Дозирование нагрузок в адаптивной физической культуре**

Дозирование нагрузок в адаптивной физической культуре. Определение понятий «физическая нагрузка», «дозирование нагрузки». Подбор

физической нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности. Понятие оптимального чередования нагрузки и отдыха.

Способы дозирования физической нагрузки (по времени, количеству повторений, выбору исходного положения, темпу выполнения, амплитуде движений, использованию дыхательных упражнений и др.). Соотношение общеразвивающих и специальных, общеразвивающих и дыхательных упражнений в зависимости от двигательного режима, периода заболевания.

## **РАЗДЕЛ VII. АДАПТИВНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ**

### **Тема 19. Цель, задачи и функции адаптивной двигательной рекреации**

Понятия: «рекреация», «туризм», «адаптивная двигательная рекреация». Актуальность, цели, задачи адаптивной двигательной рекреации. Виды рекреации и рекреационной деятельности. Функции адаптивной двигательной рекреации: оздоровительная, гедонистическая, развлекательная, интеграционная и др. Основные составляющие туристско-рекреационных ресурсов. Курортология и адаптивная рекреация. Типы лечебно-профилактических учреждений на курорте. Адаптивная двигательная рекреация в условиях оздоровительных и туристических учреждений. Адаптивная двигательная рекреация по месту жительства инвалидов.

## **РАЗДЕЛ VIII. СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ АДАПТАЦИЯ ИНВАЛИДОВ**

### **Тема 20. Методы обучения самообслуживанию и хозяйственно-бытовому труду**

Понятие «социально-бытовая адаптация». Организационные основы хозяйственно-бытового труда. Методика обучения восстановлению навыка письма. Методика обучения самостоятельной гигиене. Методика обучения одеванию, раздеванию. Методика обучения пользованию бытовыми приборами. Методика обучения самостояльному приему пищи. Методика обучения выполнению простейших видов домашних дел.

## **РАЗДЕЛ IX. АДАПТИВНЫЙ СПОРТ**

### **Тема 21. Цели, задачи, функции адаптивного спорта**

Адаптивный спорт как компонент адаптивной физической культуры. Определение, сущность, направления. Цель, содержание и задачи адаптивного спорта. Функции адаптивного спорта: педагогические, социальные. Связь адаптивного спорта с другими дисциплинами: теорией спорта, спортивной медициной, специальной педагогикой и специальной психологией. Проблемы адаптивного спорта в современном обществе и пути их решения.

## **Тема 22. Допинг-контроль в медицинском обеспечении спортивных соревнований инвалидов**

Понятие о допинге. Международные стандарты и правила Всемирной антидопинговой организации. Система процедуры допинг-контроля. Программы допинг-контроля. Применение допинг-контроля в системе медицинского обеспечения спортивных соревнований. Развитие и организация допинг-контроля.

## **Тема 23. Особенности адаптивно-спортивной тренировки лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата**

Особенности цели и задач спортивной подготовки лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Характеристика основного дефекта, вторичных отклонений у лиц, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: с ампутационными поражениями, врожденными недоразвитиями конечностей, травмами, заболеваниями спинного мозга (включая последствия полиомиелита) и с последствиями детского церебрального паралича. Особенности подбора упражнений, определение группы корrigирующих упражнений. Особенности дозирования нагрузок при данной патологии.

## **Тема 24. Особенности адаптивно-спортивной тренировки лиц с нарушениями слуха и зрения**

Особенности целей и задач адаптивно-спортивной подготовки лиц с нарушениями слуха и зрения. Характеристика основного дефекта и вторичных физических и психических отклонений лиц с поражением слуха (глухих, слабослышащих, позднооглохших) и с нарушениями зрения (слепых, слабовидящих). Особенности применения методов передачи информации, обучения двигательным действиям, методов наглядности у лиц с нарушениями зрения и слуха. Распределение на подгруппы занимающихся в зависимости от их физического состояния. Методы развития координационных способностей для лиц с нарушениями слуха и зрения, особенности их тестирования. Противопоказания и особенности дозирования нагрузок.

## **Тема 25. Особенности адаптивно-спортивной тренировки лиц с нарушениями интеллекта**

Особенности целей и задач адаптивно-спортивной подготовки лиц с нарушениями интеллекта. Отличительные особенности целей и задач адаптивно-спортивной подготовки лиц с нарушениями интеллекта. Характеристика основного дефекта и вторичных отклонений лиц с различными нарушениями в интеллектуальной сфере. Влияние циклических упражнений на нервно-психическое состояние спортсменов с инвалидностью. Группы корrigирующих упражнений. Воспитание

самостоятельности у лиц с нарушениями интеллекта. Противопоказания и особенности дозирования нагрузок.

### **Тема 26. Контроль в адаптивном спорте. Оценка физической подготовленности**

Виды контроля в адаптивном спорте: медицинский, педагогический, самоконтроль. Применение психодиагностических методик в адаптивном спорте (основные направления). Отбор в адаптивном спорте. Специфика оперативного, текущего, этапного контроля. Тестирующие упражнения для оценки физической подготовленности у спортсменов с инвалидностью разных категорий в зависимости от направленности тренировочного процесса. Правила выполнения тестовых упражнений для оценки гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей.

## **РАЗДЕЛ X. ЧАСТНЫЕ МЕТОДИКИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

### **Тема 27. Методика адаптивной физической культуры у детей с нарушением зрения**

Характеристика функций зрительного анализатора. Характеристика детей с разной степенью нарушения зрения. Наиболее характерные нарушения зрения у детей, причины. Особенности формирования психических процессов, физического развития и двигательных способностей у детей с нарушением зрения. Типичные нарушения двигательной сферы. Сопутствующие заболевания и вторичные отклонения в физическом развитии детей с нарушением зрения. Причины и факторы, обусловливающие их возникновение.

Общие и специальные задачи адаптивной физической культуры: коррекционные, компенсаторные, профилактические, лечебно-восстановительные. Показания и противопоказания к физическим нагрузкам. Средства и методы адаптивной физической культуры для коррекции основных движений, физических качеств, координационных способностей, точности и согласованности движений, вторичных отклонений в физическом развитии сопутствующих заболеваний.

Охрана и развитие остаточного зрения. Особенности использования сохранных анализаторов. Понятие «пространственная ориентировка», виды. Способы переноса сформированных навыков пространственной ориентировки в повседневную жизнь ребенка. Способы защиты от опасности при передвижениях. Особенности и регулирование эмоционального состояния детей с нарушением зрения. Регулирование психофизической нагрузки. Составление планов-конспектов занятий по адаптивной физической культуре для детей с нарушением зрения. Оценка эффективности коррекции нарушений у слабовидящих и слепых детей.

## **Тема 28. Методика адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха**

Понятия «глухота» и «туюухость». Причины нарушений слуха. Классификация стойких нарушений слуха. Характеристика заболеваний, ведущих к стойкой потере слуха. Взаимосвязь слухового и вестибулярного анализаторов. Особенности психофизического развития глухих и слабосылающих детей. Функциональная взаимосвязь слуха, речи и движения. Зависимость речевой функции от времени получения дефекта слуха. Сопутствующие заболевания. Вторичные нарушения.

Общие и специальные задачи адаптивной физической культуры. Методические приемы обучения различным видам физических упражнений. Средства и методы адаптивной физической культуры для коррекции основных движений и физических качеств у детей с нарушениями слуха, координационных

способностей, вестибулярной функции, вторичных отклонений в физическом развитии, психических процессов, сопутствующих заболеваний. Средства профилактики и коррекции плоскостопия, нарушений осанки, развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем, внимания, двигательной и зрительной памяти, наглядно-образного мышления, ориентировки в пространстве, зрительных, кинестетических, вибрационных, кожных, тактильных ощущений у детей с нарушением слуха.

Составление планов-конспектов занятий по адаптивной физической культуре для детей с нарушениями слуха. Оценка эффективности коррекции нарушений у глухих и слабосылающих детей.

## **Тема 29. Методика адаптивной физической культуры у детей с умственной отсталостью**

Понятие, причины умственной отсталости. Формы умственной отсталости (по медицинской классификации болезни МКБ-Х): легкая, умеренная, тяжелая, глубокая. Степени умственной отсталости, сочетанные дефекты, сопутствующие заболевания, вторичные отклонения. Состояние сохранных функций.

Характеристика нарушений физического и психического развития, двигательных способностей умственно отсталых детей. Несформированность и отставание в развитии двигательной сферы, несовершенство управления движениями в зависимости от тяжести основного дефекта.

Общие и специальные задачи, средства адаптивной физической культуры. Особенности методов формирования знаний, обучения двигательным действиям, развития физических способностей, воспитания личности, регулирования психического состояния на занятиях адаптивной физической культурой у детей с умственной отсталостью. Коррекция основных нарушений у детей с умственной отсталостью. Показания и противопоказания к физическим нагрузкам. Коррекционно-развивающие

подвижные игры для детей с умственной отсталостью. Составление планов-конспектов занятий по адаптивной физической культуре для детей с умственной отсталостью. Оценка эффективности коррекции нарушений у детей с умственной отсталостью.

### **Тема 30. Методика адаптивной физической культуры у детей с врожденными аномалиями развития опорно-двигательного аппарата и после ампутации конечностей**

Виды нарушений опорно-двигательного аппарата. Классификация врожденных пороков развития верхних и нижних конечностей.

Особенности психофизического развития, эмоциональных нарушений у детей с врожденными аномалиями опорно-двигательного аппарата и после ампутации конечностей.

Общие и специальные задачи, средства адаптивной физической культуры в зависимости от возраста детей, дефекта верхних или нижних конечностей, периода протезирования. Методы и методические приемы, используемые в процессе занятий с детьми при врожденных аномалиях опорно-двигательного аппарата и после ампутации конечностей.

Оценка эффективности коррекции имеющихся нарушений у детей с врожденными аномалиями опорно-двигательного аппарата и после ампутации конечностей. Составление комплексов специальных упражнений коррекционной направленности у лиц после ампутации нижних конечностей.

### **Тема 31. Обучение ходьбе на протезах**

Содержание этапов обучения ходьбе на протезах. Типичные двигательные ошибки, возникающие в процессе ходьбы на протезах.

Цель и задачи этапов. Подготовка культуры к протезированию. Структура и содержание занятий при обучении ходьбе на протезах. Специальные упражнения при обучении стоянию с равномерной опорой на обе конечности. Специальные упражнения при обучении переноса массы тела во фронтальной и сагиттальной плоскости. Специальные упражнения при обучении ходьбе (ходьба по наклонной плоскости, повороты, ходьба по лестнице и пересеченной местности).

### **Тема 32. Методика адаптивной физической культуры у детей с детским церебральным параличом**

Этиологические факторы, эпидемиология заболевания. Классификация основных форм детского церебрального паралича. Двигательные, психические, речевые, сенсорные нарушения; сопутствующие заболевания, вторичные деформации у детей с детским церебральным параличом. Виды церебрального нарушения двигательной функции: спастик, атетоз, атаксия, центральная гипотония, смешанные формы.

**Задачи адаптивной физической культуры, формы занятий. Основные и вспомогательные средства восстановительного лечения.**

Характеристика нарушений функций мышц тела при детском церебральном параличе. Рефлексы, которые необходимо развивать у детей. Подбор упражнений для развития психики, речи ребенка с детским церебральным параличом, коррекции поз, походки, осанки, координационных нарушений опорно-двигательного аппарата, формирования опороспособности верхних и нижних конечностей, развития проприоцептивной чувствительности, обучения расслаблению, преодоления гиперкинезов, коррекции контрактур и развития подвижности в суставах верхних и нижних конечностей.

Методы коррекции двигательных нарушений – Бобат-терапии, Войтатерапии, иппотерапии, кинезотерапии, эрготерапии, упражнений в воде и лечебного плавания и др. Нетрадиционные формы повышения двигательной активности детей с последствиями детского церебрального паралича: лечебная хореография, танцы на колясках, упражнения на батуте, на фитболе, плавание в сухом бассейне; использование биологической обратной связи, лечебно-нагрузочных костюмов. Социально-бытовая, трудовая и профессиональная подготовка лиц с данной патологией.

Составление планов-конспектов занятий по адаптивной физической культуре для детей с детским церебральным параличом. Оценка эффективности коррекции нарушений у детей с детским церебральным параличом.

## **РАЗДЕЛ XI. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ИНВАЛИДОВ ПРИ ПАТОЛОГИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

### **Тема 33. Физическая реабилитация при плоскостопии, косолапости у инвалидов**

Плоскостопие, косолапость у инвалидов, классификация, причины, признаки, диагностика и лечение. Влияние функционального состояния стопы на состояние опорно-двигательного аппарата в целом.

Задачи физической реабилитации, подбор специальных упражнений. Особенности методики адаптивной физической культурой при плоскостопии, косолапости.

Составление программ физической реабилитации, планов-конспектов занятий при плоскостопии, косолапости у инвалидов. Оценка эффективности проводимых занятий.

### **Тема 34. Физическая реабилитация при нарушениях осанки у инвалидов**

Понятия «правильная осанка», «физиологические изгибы». Характеристика правильной осанки. Дефекты осанки и их разновидности. Причины нарушенной осанки у инвалидов. Влияние осанки на состояние

сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем. Профилактика нарушений осанки. Механизмы лечебного действия физических упражнений при нарушениях осанки.

Задачи и средства физической реабилитации. Специальные упражнения в зависимости от вида деформации позвоночника.

Составление программ физической реабилитации и планов-конспектов занятий при нарушениях осанки у инвалидов. Оценка эффективности проводимых занятий.

### **Тема 35. Физическая реабилитация при сколиотической болезни у инвалидов**

Понятие «сколиотическая болезнь», классификация, причины, признаки, диагностика и лечение, профилактика сколиотической болезни у инвалидов. Механизмы лечебного действия физических упражнений при сколиотической болезни.

Задачи и средства физической реабилитации. Подбор и дозировка специальных упражнений в зависимости от вида деформации позвоночника, степени тяжести течения заболевания, периода лечения, возраста пациента. Роль лечебного плавания.

Составление программ физической реабилитации, планов-конспектов занятий при сколиотической болезни у инвалидов. Оценка эффективности проводимых занятий.

### **Тема 36. Физическая реабилитация при переломах верхних и нижних конечностей у инвалидов**

Переломы костей, классификация, клинические признаки, первая помощь. Механизм образования костной мозоли. Методы лечения и возможные осложнения переломов верхних и нижних конечностей у инвалидов. Периоды физической реабилитации. Механизмы лечебного действия физических упражнений при переломах верхних и нижних конечностей.

Задачи и средства физической реабилитации. Специальные упражнения. Особенности методики занятий адаптивной физической культурой в зависимости от локализации перелома, метода лечения и периода реабилитации.

Составление программ физической реабилитации, планов-конспектов занятий при переломах верхних и нижних конечностей у инвалидов. Оценка эффективности проводимых занятий.

### **Тема 37. Физическая реабилитация при заболеваниях суставов у инвалидов**

Заболевания суставов у инвалидов, классификация и клиническая характеристика. Понятия «артрит», «артроз».

Задачи и средства физической реабилитации при заболеваниях суставов у инвалидов. Специальные упражнения при лечении заболеваний суставов в зависимости от периода применения физической реабилитации. Особенности методики занятий адаптивной физической культурой в зависимости от пораженного сустава и применяемого метода лечения. Составление программ физической реабилитации, планов-конспектов занятий при заболеваниях суставов у инвалидов. Оценка эффективности проводимых занятий.

## **РАЗДЕЛ XII. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В ТЕРАПИИ У ИНВАЛИДОВ**

### **Тема 38. Физическая реабилитация при ишемических поражениях миокарда у инвалидов**

Определение понятий «ишемическая болезнь сердца», «инфаркт миокарда», основные клинические симптомы. Ступени активации больных на стационарном и санаторном этапах реабилитации больных. Общие и специальные задачи, средства дозирования нагрузки в зависимости от различных степеней активации. Функциональные классы (ФК), их характеристика. Дозирование физической нагрузки в зависимости от функционального класса больного. Особенности методики физической реабилитации при заболеваниях сердечно-сосудистой системы у инвалидов. Выбор характера специальных физических упражнений, применяемых на занятиях с инвалидами, страдающими сердечно-сосудистыми заболеваниями. Противопоказания к занятиям адаптивной физической культурой. Роль и возможности физических нагрузок в профилактике возникновения и продления ремиссии ишемической болезни сердца, восстановлении работоспособности после инфаркта миокарда.

Составление программ физической реабилитации, планов-конспектов занятий при ишемических поражениях миокарда у инвалидов. Оценка эффективности проводимых занятий.

### **Тема 39. Физическая реабилитация при артериальной гипертензии у инвалидов**

Определение понятия «артериальная гипертензия», причины и клиническое течение. Характеристика стадий артериальной гипертензии. Варианты нарушений гемодинамики при артериальной гипертензии. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Общие и специальные задачи физической реабилитации.

Характеристика средств физической реабилитации, оказывающих патогенетическое действие при лечении артериальной гипертензии. Подбор специальных упражнений в зависимости от гемодинамических нарушений. Методические особенности выполнения специальных упражнений. Принципы дозирования нагрузки. Формирование групп для занятий

лечебной гимнастикой при артериальной гипертензии. Методика занятий адаптивной физической культурой у инвалидов при артериальной гипертензии. Врачебно-педагогические наблюдения на занятиях лечебной гимнастикой с инвалидами при артериальной гипертензии.

Составление программ физической реабилитации, планов-конспектов занятий при артериальной гипертензии у инвалидов. Оценка эффективности проводимых занятий.

#### **Тема 40. Физическая реабилитация при гипотонической болезни у инвалидов**

Определение понятия «гипотоническая болезнь», причины и клинические симптомы течения. Роль физической реабилитации в комплексном лечении. Общие и специальные задачи и средства физической реабилитации при гипотонической болезни. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства физической реабилитации в зависимости от стадии течения и двигательных режимов, специальные упражнения. Особенности методики физической реабилитации у инвалидов с гипотонической болезнью.

Составление программ физической реабилитации, планов-конспектов занятий при гипотонической болезни у инвалидов. Оценка эффективности проводимых занятий.

#### **Тема 41. Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания у инвалидов**

Классификация заболеваний органов дыхания, причины возникновения. Характеристика патологического процесса при острой и хронической пневмонии, бронхиальной астме. Характеристика нарушений функции бронхолегочной системы при пневмонии и бронхиальной астме. Роль физической реабилитации в комплексном лечении заболеваний органов дыхания. Механизмы лечебного действия физических упражнений при бронхолегочных заболеваниях.

Общие и специальные задачи, средства физической реабилитации при острой и хронической пневмонии, бронхиальной астме. Виды дыхательных упражнений и их особенности применения при острой, хронической пневмонии и бронхиальной астме в различные периоды восстановительного лечения. Особенности методики занятий адаптивной физической культурой при заболеваниях органов дыхания у инвалидов.

Составление программ физической реабилитации, планов-конспектов занятий адаптивной физической культурой при заболеваниях органов дыхания у инвалидов. Оценка эффективности проводимых занятий.

## **Тема 42. Физическая реабилитация при нарушениях обмена веществ у инвалидов**

Понятия о белковом, жировом и углеводном обменах. Расстройства различных видов обмена и их связь с нарушением функции желез внутренней секреции, нервной и других органов и систем организма. Характеристика изменений функций органов и систем при заболеваниях, связанных с нарушениями углеводного обмена (сахарный диабет), белкового обмена (подагра), липидного обмена (ожирение). Роль физической реабилитации в комплексном лечении. Механизмы лечебного действия физических упражнений при сахарном диабете, подагре, ожирении.

Общие и специальные задачи, средства физической реабилитации при заболеваниях, связанных с нарушениями обмена веществ. Специальные упражнения. Особенности методики занятий адаптивной физической культурой у инвалидов при заболеваниях, связанных с нарушениями обмена веществ.

Составление программ физической реабилитации, планов-конспектов занятий адаптивной физической культурой при нарушениях обмена веществ у инвалидов. Оценка эффективности проводимых занятий.

## **Тема 43. Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения у инвалидов**

Социальное значение заболеваний органов пищеварения, классификация, этиология, патогенез заболеваний органов пищеварения, клинические проявления. Характеристика нарушений функции желудочно-кишечного тракта при язвенной болезни и гастритах с различной кислото- и секретообразующей функцией, нарушений функций печени и желчного пузыря при заболеваниях гепатобилиарной системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения. Роль физической реабилитации в комплексном лечении органов пищеварения.

Общие и специальные задачи, средства физической реабилитации при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и гепатобилиарной системы на различных этапах физической реабилитации у инвалидов. Специальные упражнения. Особенности методики занятий адаптивной физической культурой у инвалидов при заболеваниях органов пищеварения.

Составление программ физической реабилитации, планов-конспектов занятий адаптивной физической культурой при заболеваниях органов пищеварения у инвалидов. Оценка эффективности проводимых занятий.

## **РАЗДЕЛ XIII. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ НЕВРОЛОГИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИИ У ИНВАЛИДОВ**

### **Тема 44. Физическая реабилитация при нарушениях мозгового кровообращения у инвалидов**

Нарушения мозгового кровообращения, причины, классификация, симптомы, требующие клинической реабилитации. Основные формы восстановительного лечения неврологических больных. Роль физической реабилитации при нарушениях мозгового кровообращения у инвалидов. Механизмы лечебного действия физических упражнений у больных с нарушениями мозгового кровообращения. Противопоказания к применению физических упражнений.

Задачи физической реабилитации, средства. Специальные упражнения на разных этапах реабилитации. Формы, особенности методики адаптивной физической культуры в процессе реабилитации неврологических больных с двигательными нарушениями на различных этапах.

Составление программ физической реабилитации и планов-конспектов занятий адаптивной физической культурой при нарушениях мозгового кровообращения у инвалидов. Оценка эффективности физической реабилитации.

### **Тема 45. Физическая реабилитация при невритах лицевого нерва у инвалидов**

Понятие о неврите лицевого нерва. Причины возникновения и клинические симптомы заболевания. Противопоказания к применению адаптивной физической культуры. Роль физических упражнений при невритах лицевого нерва у инвалидов. Механизмы лечебного действия физических упражнений у инвалидов с невритами лицевого нерва. Этапы восстановительного лечения.

Задачи, средства и формы адаптивной физической культуры в различные периоды лечения неврита лицевого нерва у инвалидов. Дозирование нагрузки. Специальные упражнения при поражении различных веточек лицевого нерва на различных этапах восстановительного лечения. Особенности методики адаптивной физической культуры в процессе восстановления инвалидов с невритами лицевого нерва на различных этапах реабилитации.

Составление программ физической реабилитации, планов-конспектов занятий адаптивной физической культурой при невритах лицевого нерва у инвалидов. Оценка эффективности физической реабилитации.

### **Тема 46. Физическая реабилитация при радикулитах, остеохондрозе у инвалидов**

Понятие о шейном и шейно-грудном пояснично-крестцовом радикулите, причины возникновения. Патогенетические механизмы развития

остеохондроза у инвалидов. Клинические симптомы заболеваний. Механизмы действия физических упражнений при остеохондрозе, радикулите.

Общие и специальные задачи, средства физической реабилитации, применяемые на различных этапах восстановительного лечения, специальные упражнения. Особенности методики адаптивной физической культуры на разных этапах восстановительного лечения. Противопоказания к применению физических упражнений.

Составление программ физической реабилитации, планов-конспектов занятий адаптивной физической культурой при шейном, шейно-грудном, пояснично-крестцовом радикулите, остеохондрозе у инвалидов. Оценка эффективности физической реабилитации.

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ к государственному экзамену

по направлению специальности 1-88 01 02-02 «Оздоровительная  
и адаптивная физическая культура (адаптивная)»

*(список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем)*

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
1	2	3
I	1	Принципы и задачи адаптивной физической культуры
II	2	Средства адаптивной физической культуры, классификация
II	3	Применение тренажеров в адаптивной физической культуре
II	4	Формы организации занятий адаптивной физической культурой
III	5	Методы направленного развития двигательных способностей и обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре
IV	6	Физиологические основы корригирующего действия физических упражнений
IV	7	Показания и противопоказания к назначению адаптивной физической культуры
V	8	Особенности направленного развития двигательных способностей у лиц с нарушениями зрения, слуха, интеллекта, опорно-двигательного аппарата
V	9	Средства и методы, используемые для направленного развития гибкости в адаптивной физической культуре
V	10	Средства и методы, используемые для направленного развития силовых способностей в адаптивной физической культуре
V	11	Средства и методы, используемые для направленного развития общей выносливости в адаптивной физической культуре
V	12	Средства, методы и методические приемы, используемые для направленного развития координационных способностей в адаптивной физической культуре
V	12	Составить комплекс упражнений, направленный на развитие дифференцирования усилий, пространства и времени (6–8 упражнений)
V	12	Составить комплекс упражнений, направленный на развитие мелкой моторики (6–8 упражнений)

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
1	2	3
V	12	Составить комплекс упражнений, направленный на развитие ориентации в пространстве (6–8 упражнений)
V	12	Составить комплекс упражнений, направленный на развитие способности к расслаблению (6–8 упражнений)
V	12	Составить комплекс упражнений, направленный на развитие статического и динамического равновесия (6–8 упражнений)
VI	13	Цели и задачи врачебного контроля в адаптивной физической культуре
VI	14	Методы изучения и оценки физического развития инвалидов
VI	15	Функциональное обследование сердечно-сосудистой системы инвалидов в адаптивной физической культуре. Пробы, их оценка
VI	16	Функциональное обследование дыхательной системы инвалидов в адаптивной физической культуре. Пробы, их оценка
VI	17	Функциональное обследование нервной системы инвалидов в адаптивной физической культуре. Пробы, их оценка
VI	18	Дозирование нагрузок в адаптивной физической культуре
VII	19	Цель, задачи и функции адаптивной двигательной рекреации
VIII	20	Методы обучения самообслуживанию и хозяйственно-бытовому труду
IX	21	Цели, задачи, функции адаптивного спорта
IX	22	Допинг-контроль в медицинском обеспечении спортивных соревнований инвалидов
IX	23	Особенности адаптивно-спортивной тренировки лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата
IX	24	Особенности адаптивно-спортивной тренировки лиц с нарушениями слуха и зрения
IX	25	Особенности адаптивно-спортивной тренировки лиц с нарушениями интеллекта
IX	26	Контроль в адаптивном спорте. Оценка физической подготовленности
X	27	Методика адаптивной физической культуры у детей с нарушением зрения
X	27	Составить комплекс специальных упражнений коррекционной направленности у лиц с нарушением зрения (поставить задачу, подобрать средства, привести пример)

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
1	2	3
X	28	Методика адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха
X	28	Составить комплекс специальных упражнений коррекционной направленности у лиц с нарушением слуха (поставить задачу, подобрать средства, привести пример)
X	29	Методика адаптивной физической культуры у детей с умственной отсталостью
X	29	Составить комплекс специальных упражнений коррекционной направленности у детей с умственной отсталостью (поставить задачу, подобрать средства, привести пример)
X	30	Методика адаптивной физической культуры у детей с врожденными аномалиями развития опорно-двигательного аппарата и после ампутации конечностей
X	30	Составить комплекс специальных упражнений для детей с врожденными аномалиями развития опорно-двигательного аппарата (поставить задачу, подобрать средства, привести пример)
X	30	Составить комплекс специальных упражнений коррекционной направленности у лиц после ампутации нижних конечностей (поставить задачу, подобрать средства, привести пример)
X	31	Содержание этапов обучения ходьбе на протезах. Типичные двигательные ошибки, возникающие в процессе ходьбы на протезах
X	32	Методика адаптивной физической культуры у детей с церебральным параличом
X	32	Составить комплекс специальных упражнений коррекционной направленности у лиц с детским церебральным параличом (поставить задачу, подобрать средства, привести пример)
XI	33	Физическая реабилитация при плоскостопии, косолапости у инвалидов
XI	34	Физическая реабилитация при нарушениях осанки у инвалидов
XI	34	Составить комплекс специальных упражнений при нарушениях осанки у инвалидов (поставить задачу, подобрать средства, привести пример)
XI	35	Физическая реабилитация при сколиотической болезни у инвалидов

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
1	2	3
XI	36	Физическая реабилитация при переломах верхних и нижних конечностей у инвалидов
XI	36	Составить комплекс специальных упражнений при переломах верхних и нижних конечностей у инвалидов (поставить задачу, подобрать средства, привести пример)
XI	37	Физическая реабилитация при заболеваниях суставов у инвалидов
XI	37	Составить комплекс специальных упражнений при заболеваниях суставов у инвалидов (поставить задачу, подобрать средства, привести пример)
XII	38	Физическая реабилитация при ишемических поражениях миокарда у инвалидов
XII	38	Составить комплекс специальных упражнений при ишемических поражениях миокарда у инвалидов (поставить задачу, подобрать средства, привести пример)
XII	39	Физическая реабилитация при артериальной гипертензии у инвалидов
XII	39	Составить комплекс специальных упражнений при артериальной гипертензии у инвалидов (поставить задачу, подобрать средства, привести пример)
XII	40	Физическая реабилитация при гипотонической болезни у инвалидов
XII	40	Составить комплекс специальных упражнений при гипотонической болезни у инвалидов (поставить задачу, подобрать средства, привести пример)
XII	41	Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания у инвалидов
XII	41	Составить комплекс специальных упражнений при заболеваниях органов дыхания у инвалидов (поставить задачу, подобрать средства, привести пример)
XII	42	Физическая реабилитация при нарушениях обмена веществ у инвалидов
XII	42	Составить комплекс специальных упражнений при нарушениях обмена веществ у инвалидов (поставить задачу, подобрать средства, привести пример)
XII	43	Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения у инвалидов
XII	43	Составить комплекс специальных упражнений при заболеваниях органов пищеварения у инвалидов (поставить задачу, подобрать средства, привести пример)

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
1	2	3
XIII	44	Физическая реабилитация при нарушениях мозгового кровообращения у инвалидов
XIII	44	Составить комплекс специальных упражнений при нарушениях мозгового кровообращения у инвалидов (поставить задачу, подобрать средства, привести пример)
XIII	45	Физическая реабилитация при невритах лицевого нерва у инвалидов
XIII	45	Составить комплекс специальных упражнений при невритах лицевого нерва у инвалидов (поставить задачу, подобрать средства, привести пример)
XIII	46	Физическая реабилитация при радикулитах, остеохондрозе у инвалидов
XIII	46	Составить комплекс специальных упражнений при радикулитах, остеохондрозе у инвалидов (поставить задачу, подобрать средства, привести пример)

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**  
**к государственному экзамену**

по направлению специальности 1-88 01 02-02 «Оздоровительная  
и адаптивная физическая культура (адаптивная)»

*(список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы)*

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
1	2	3
VI	18	Дозирование нагрузок в адаптивной физической культуре
IX	22	Допинг-контроль в медицинском обеспечении спортивных соревнований инвалидов
IX	26	Контроль в адаптивном спорте. Оценка физической подготовленности
X	30	Методика адаптивной физической культуры у детей с врожденными аномалиями опорно-двигательного аппарата и после ампутации конечностей
X	32	Методика адаптивной физической культуры у детей с церебральным параличом
X	27	Методика адаптивной физической культуры у детей с нарушением зрения
X	29	Методика адаптивной физической культуры у детей с умственной отсталостью
X	28	Методика адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха
VI	14	Методы изучения и оценки физического развития инвалидов
III	5	Методы направленного развития двигательных способностей и обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре
VIII	20	Методы обучения самообслуживанию и хозяйственно-бытовому труду
IX	25	Особенности адаптивно-спортивной тренировки лиц с нарушениями интеллекта
IX	23	Особенности адаптивно-спортивной тренировки лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата
IX	24	Особенности адаптивно-спортивной тренировки лиц с нарушениями слуха и зрения
V	8	Особенности направленного развития двигательных способностей у лиц с нарушениями зрения, слуха, интеллекта, опорно-двигательного аппарата
IV	7	Показания и противопоказания к назначению адаптивной физической культуры

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
1	2	3
II	3	Применение тренажеров в адаптивной физической культуре
I	1	Принципы и задачи адаптивной физической культуры
X	31	Содержание этапов обучения ходьбе на протезах. Типичные двигательные ошибки, возникающие в процессе ходьбы на протезах
X	30	Составить комплекс специальных упражнений для детей с врожденными аномалиями развития опорно-двигательного аппарата (поставить задачу, подобрать средства, привести пример)
X	27	Составить комплекс специальных упражнений коррекционной направленности у лиц с нарушением зрения (поставить задачу, подобрать средства, привести пример)
X	28	Составить комплекс специальных упражнений коррекционной направленности у лиц с нарушением слуха (поставить задачу, подобрать средства, привести пример)
X	29	Составить комплекс специальных упражнений коррекционной направленности у детей с умственной отсталостью (поставить задачу, подобрать средства, привести пример)
X	30	Составить комплекс специальных упражнений коррекционной направленности у лиц после ампутации нижних конечностей (поставить задачу, подобрать средства, привести пример)
X	32	Составить комплекс специальных упражнений коррекционной направленности у лиц с детским церебральным параличом (поставить задачу, подобрать средства, привести пример)
XII	39	Составить комплекс специальных упражнений при артериальной гипертензии у инвалидов (поставить задачу, подобрать средства, привести пример)
XII	40	Составить комплекс специальных упражнений при гипотонической болезни у инвалидов (поставить задачу, подобрать средства, привести пример)
XII	41	Составить комплекс специальных упражнений при заболеваниях органов дыхания у инвалидов (поставить задачу, подобрать средства, привести пример)
XII	43	Составить комплекс специальных упражнений при заболеваниях органов пищеварения у инвалидов (поставить задачу, подобрать средства, привести пример)

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
1	2	3
XI	37	Составить комплекс специальных упражнений при заболеваниях суставов у инвалидов (поставить задачу, подобрать средства, привести пример)
XII	38	Составить комплекс специальных упражнений при ишемических поражениях миокарда у инвалидов (поставить задачу, подобрать средства, привести пример)
XIII	44	Составить комплекс специальных упражнений при нарушениях мозгового кровообращения у инвалидов (поставить задачу, подобрать средства, привести пример)
XII	42	Составить комплекс специальных упражнений при нарушениях обмена веществ у инвалидов (поставить задачу, подобрать средства, привести пример)
XI	34	Составить комплекс специальных упражнений при нарушениях осанки у инвалидов (поставить задачу, подобрать средства, привести пример)
XIII	45	Составить комплекс специальных упражнений при невритах лицевого нерва у инвалидов (поставить задачу, подобрать средства, привести пример)
XIII	46	Составить комплекс специальных упражнений при радикулитах, остеохондрозе у инвалидов (поставить задачу, подобрать средства, привести пример)
XI	36	Составить комплекс специальных упражнений при переломах верхних и нижних конечностей у инвалидов (поставить задачу, подобрать средства, привести пример)
V	12	Составить комплекс упражнений, направленный на развитие дифференцирования усилий, пространства и времени (6–8 упражнений)
V	12	Составить комплекс упражнений, направленный на развитие мелкой моторики (6–8 упражнений)
V	12	Составить комплекс упражнений, направленный на развитие ориентации в пространстве (6–8 упражнений)
V	12	Составить комплекс упражнений, направленный на развитие способности к расслаблению (6–8 упражнений)
V	12	Составить комплекс упражнений, направленный на развитие статического и динамического равновесия (6–8 упражнений)
II	2	Средства адаптивной физической культуры, классификация

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
1	2	3
V	11	Средства и методы, используемые для направленного развития общей выносливости в адаптивной физической культуре
V	9	Средства и методы, используемые для направленного развития гибкости в адаптивной физической культуре
V	10	Средства и методы, используемые для направленного развития силовых способностей в адаптивной физической культуре
V	12	Средства, методы и методические приемы, используемые для направленного развития координационных способностей в адаптивной физической культуре
IV	6	Физиологические основы корригирующего действия физических упражнений
XII	39	Физическая реабилитация при артериальной гипертензии у инвалидов
XII	40	Физическая реабилитация при гипотонической болезни у инвалидов
XII	41	Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания у инвалидов
XII	43	Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения у инвалидов
XI	37	Физическая реабилитация при заболеваниях суставов у инвалидов
XII	38	Физическая реабилитация при ишемических поражениях миокарда у инвалидов
XIII	44	Физическая реабилитация при нарушениях мозгового кровообращения у инвалидов
XII	42	Физическая реабилитация при нарушениях обмена веществ у инвалидов
XI	34	Физическая реабилитация при нарушениях осанки у инвалидов
XIII	45	Физическая реабилитация при невритах лицевого нерва у инвалидов
XI	36	Физическая реабилитация при переломах верхних и нижних конечностей у инвалидов
XI	33	Физическая реабилитация при плоскостопии, косолапости у инвалидов
XIII	46	Физическая реабилитация при радикулитах, остеохондрозе у инвалидов
XI	35	Физическая реабилитация при сколиотической болезни у инвалидов

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
1	2	3
II	4	Формы организации занятий адаптивной физической культурой
VI	16	Функциональное обследование дыхательной системы инвалидов в адаптивной физической культуре. Пробы, их оценка
VI	17	Функциональное обследование нервной системы инвалидов в адаптивной физической культуре. Пробы, их оценка
VI	15	Функциональное обследование сердечно-сосудистой системы инвалидов в адаптивной физической культуре. Пробы, их оценка
VI	13	Цели и задачи врачебного контроля в адаптивной физической культуре
IX	21	Цели, задачи, функции адаптивного спорта
VII	19	Цель, задачи и функции адаптивной двигательной рекреации

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ  
ПО 10-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ НА ГОСУДАРСТВЕННОМ ЭКЗАМЕНЕ**

по направлению специальности 1-88 01 02-02 «Оздоровительная  
и адаптивная физическая культура (адаптивная)»

<b>Баллы</b>	<b>Показатели оценки</b>
1	2
<b>10 (десять) баллов</b>	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности; правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений; умение ориентироваться в теориях, концепциях, направлениях в области адаптивной физической культуры, давать им критическую оценку, использовать научные знания смежных учебных дисциплин; высший уровень информационной и коммуникативной культуры студента
<b>9 (девять) баллов</b>	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности; правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области адаптивной физической культуры, давать им критическую оценку; очень высокий уровень информационной и коммуникативной культуры студента
<b>8 (восемь) баллов</b>	Систематизированные, глубокие и полные знания по поставленным вопросам в объеме программы государственного экзамена; корректное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности; правильное решение ситуационных профессиональных задач и достаточно полное обоснование принятых решений; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях, направлениях в области адаптивной физической культуры; высокий уровень информационной и коммуникативной культуры студента
<b>7 (семь) баллов</b>	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; уверенное использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопрос, умение делать обоснованные выводы; способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности; решение ситуационных профессиональных задач и краткое обоснование принятых решений; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области адаптивной физической культуры; хороший уровень информационной и коммуникативной культуры студента

<b>Баллы</b>	<b>Показатели оценки</b>
1	2
<b>6 (шесть) баллов</b>	Достаточно полные и систематизированные знания в объеме программы государственного экзамена; использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности; решение ситуационных профессиональных задач и неполное обоснование принятых решений; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области адаптивной физической культуры; хороший уровень информационной и коммуникативной культуры студента
<b>5 (пять) баллов</b>	Достаточные знания в рамках программы государственного экзамена; использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; неполное решение ситуационных профессиональных задач и обоснование принятых решений; способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области адаптивной физической культуры; достаточный уровень информационной и коммуникативной культуры студента
<b>4 (четыре) балла</b>	Достаточные знания в рамках программы государственного экзамена; использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; низкая компетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений; умение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; недостаточно полное умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области адаптивной физической культуры; допустимый уровень информационной и коммуникативной культуры студента
<b>3 (три) балла</b>	Недостаточно полные знания в рамках программы государственного экзамена; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными логическими и стилистическими ошибками; неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; некомпетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области адаптивной физической культуры; низкий уровень информационной и коммуникативной культуры студента
<b>2 (два) балла</b>	Фрагментарные знания в рамках программы государственного экзамена; неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; неумение использовать научную терминологию в области адаптивной физической культуры, наличие в ответе грубых логических ошибок; низкий уровень информационной и коммуникативной культуры студента
<b>1 (один) балл</b>	Отсутствие знаний и компетенций в рамках программы государственного экзамена или отказ от ответа

*Учебное издание*

## **ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

по направлению специальности  
1-88 01 02-02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура  
(адаптивная)»

Составители:

**Аниськова** Ольга Евгеньевна,  
**Ромбальская** Алеся Робертовна,  
**Серкульская** Елена Игоревна,  
**Сипайло** Ольга Иосифовна

Корректор *H. С. Геращенко*  
Компьютерная верстка *E. Э. Сафаровой*

Подписано в печать 14.05.2025. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.  
Цифровая печать. Усл. печ. л. 2,3. Уч.-изд. л. 1,84. Тираж 20 экз. Заказ 48.

Издатель и полиграфическое исполнение:

учреждение образования

«Белорусский государственный университет физической культуры».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,

распространителя печатных изданий

№ 1/153 от 24.01.2014.

Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.