

«УТВЕРЖДЕНО»

на заседании кафедры ЛФК и ФКД

«17» 06 2024 г. протокол № 15

ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

**по учебной дисциплине «Теория и организация АФК» для студентов
2 курса зфо (4 семестр) направления специальности «Оздоровительная
и адаптивная физическая культура (адаптивная)»**

к экзамену

1. Понятие и факторы, определяющие развитие гибкости в адаптивной физической культуре.
2. Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений с предметами в адаптивной физической культуре.
3. Методические подходы развития гибкости в адаптивной физической культуре.
4. Составление и проведение комплексов упражнений на растягивание в адаптивной физической культуре.
5. Понятие и факторы, определяющие развитие силовых способностей в адаптивной физической культуре.
6. Составление и проведение комплексов упражнений на расслабление в адаптивной физической культуре.
7. Методы развития силовых способностей в адаптивной физической культуре.
8. Составление и проведение комплексов идеосенсорных упражнений в адаптивной физической культуре.
9. Понятие и факторы, определяющие развитие выносливости в адаптивной физической культуре.
10. Составление и проведение идеомоторных, упражнений в адаптивной физической культуре.
11. Методы развития выносливости в адаптивной физической культуре.
12. Составление и проведение комплексов рефлекторных упражнений в адаптивной физической культуре.
13. Понятие и факторы, определяющие развитие координационных способностей в адаптивной физической культуре.
14. Составление и проведение комплексов пассивных упражнений в адаптивной физической культуре.
15. Методические подходы развития координационных способностей в адаптивной физической культуре.
16. Составление и проведение комплексов корригирующих упражнений в адаптивной физической культуре.
17. Понятие общая тренировка в адаптивной физической культуре.
18. Составление и проведение комплексов упражнений на координацию в адаптивной физической культуре.
19. Понятие специальная тренировка в адаптивной физической культуре.
20. Составление и проведение комплексов упражнений тренировку вестибулярного аппарата в адаптивной физической культуре.
21. Классификация режимов мышечной работы, используемых при развитии

- силовых способностей в адаптивной физической культуре.
22. Составление и проведение комплексов статических упражнений в адаптивной физической культуре.
 23. Разновидности координационных способностей в адаптивной физической культуре.
 24. Составление и проведение комплексов упражнений с предметами на тренировку вестибулярного аппарата в адаптивной физической культуре.
 25. Классификация физических упражнений, используемых при развитии силовых способностей в адаптивной физической культуре.
 26. Составление и проведение комплексов упражнений с сопротивлением в адаптивной физической культуре.
 27. Разновидности интенсивности нагрузки на занятиях адаптивной физической культурой.
 28. Составление и проведение комплексов динамических дыхательных упражнений в адаптивной физической культуре.
 29. Характерные признаки физических упражнений, используемых при развитии выносливости в адаптивной физической культуре.
 30. Составление и проведение комплексов статических дыхательных упражнений в адаптивной физической культуре.
 31. Основные закономерности развития двигательных способностей в адаптивной физической культуре.
 32. Составление и проведение комплексов упражнений с предметами на растягивание в адаптивной физической культуре.
 33. Разновидности гибкости в адаптивной физической культуре.
 34. Составление и проведение комплексов упражнений с предметами на расслабление в адаптивной физической культуре.
 35. Разновидности силовых способностей в адаптивной физической культуре.
 36. Составление и проведение комплексов упражнений с предметами на координацию в адаптивной физической культуре.
 37. Разновидности выносливости в адаптивной физической культуре.
 38. Составление и проведение комплексов статических с предметами в адаптивной физической культуре.
 39. Понятие «врачебный контроль». Цель, задачи.
 40. Значение медицинского обеспечения тренировочного процесса инвалидов, занимающихся адаптивной физической культурой.
 41. Виды врачебно-педагогического контроля.
 42. Методы врачебно-педагогического наблюдения, особенности их применения в АФК.
 43. Показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам в АФК.
 44. Понятие «физическое развитие». Значение многократных исследований физического развития в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом.
 45. Соматоскопия как метод изучения физического развития инвалидов. Его значение для проведения врачебного контроля в АФК.
 46. Соматометрия как метод изучения физического развития инвалидов. Его значение для проведения врачебного контроля в АФК.

47. Особенности измерения длины и окружности конечностей инвалидов различных категорий при врачебном контроле в адаптивной физической культуре.
48. Топография точек при измерении длины конечности и ее сегментов у инвалидов различных категорий.
49. Определение степени жировых отложений у инвалидов. Значение состояния подкожно-жирового слоя для оценки физического развития инвалидов.
50. Топография жировых складок. Особенности измерения жировых отложений у инвалидов.
51. Характеристика физиологической подвижности в суставах верхних и нижних конечностей.
52. Характеристика физиологической подвижности в суставах различных отделов позвоночника.
53. Виды нарушений подвижности в суставах.
54. Особенности измерения подвижности в суставах инвалидов при проведении врачебного контроля в адаптивной физической культуре.
55. Методы исследования мышечной силы у инвалидов, занимающихся адаптивной физической культурой.
56. Правила применения ручных и станковых динамометров. Оценка полученных данных.
57. Методы оценки физического развития инвалидов (метод стандартов, метод индексов, метод корреляции), их значение для проведения врачебного контроля в АФК.
58. Метод прогнозирования физической работоспособности по двигательным тестам, его значение для проведения врачебного контроля в АФК.
59. Нагрузочные тесты, используемые для оценки состояния функциональных систем организма. Правила их проведения.
60. Характеристика методов исследования сердечно-сосудистой системы. Факторы, определяющие выбор метода исследования.
61. Показания к применению проб для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
62. Основные показатели деятельности сердечно-сосудистой системы, их значение при проведении врачебного контроля в АФК.
63. Оценка вегетативной регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы инвалидов различных категорий.
64. Типы реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, их значение при определении нагрузки на занятиях адаптивной физической культурой.
65. Характеристика особенностей гемодинамики, обмена веществ и реологических свойств крови у лиц с ампутацией конечностей.
66. Противопоказания для проведения функциональных проб при исследовании сердечно-сосудистой системы.
67. Показания для прекращения проведения функциональных проб при исследовании сердечно-сосудистой системы.
68. Характеристика методов исследования дыхательной системы (спирография, пневмотахометрия, пикфлоуметрия и др.). Факторы, определяющие выбор метода исследования.

69. Показания к применению проб для оценки функционального состояния дыхательной системы.
70. Основные показатели деятельности системы внешнего дыхания, их значение при определении нагрузки на занятиях адаптивной физической культурой.
71. Пробы, применяемые для оценки устойчивости к гипоксии, их значение для проведения врачебного контроля в АФК.
72. Противопоказания для проведения функциональных проб при исследовании дыхательной системы инвалидов различных категорий.
73. Характеристика особенностей внешнего дыхания у инвалидов различных категорий.
74. Цель и задачи врачебного контроля в адаптивной физической культуре при патологии нервной системы.
75. Характеристика методов исследования функционального состояния нервной системы. Факторы, определяющие выбор метода исследования.
76. Показания к применению проб для оценки функционального состояния нервной системы.
77. Основные показатели деятельности нервной системы и сенсорных анализаторов, их значение при выборе методики проведения занятий по адаптивной физической культуре.
78. Методы исследования состояния вестибулярного анализатора, их значение для проведения врачебного контроля в АФК.
79. Критерии оценки и количественные характеристики степени выраженности парезов верхних и нижних конечностей.
80. Методы исследования статической и динамической координации, их значение для проведения врачебного контроля в АФК.
81. Характеристика устойчивости вертикальной позы инвалидов с поражением центральной и периферической нервной системы.
82. Оценка локомоторной функции у лиц с патологией опорно-двигательного аппарата, его значение для проведения врачебного контроля в АФК.
83. Критерии функциональной независимости пациента, их значение для проведения врачебного контроля в АФК.
84. Противопоказания для проведения функциональных проб при исследовании нервной системы инвалидов различных категорий.
85. Переутомление: этиология, симптомы. Значение профилактики переутомления в системе врачебно-педагогического контроля.
86. Цель и задачи врачебного контроля в адаптивной физической культуре при ампутациях конечностей.
87. Характеристика двигательных нарушений у лиц, перенесших ампутацию конечностей.
88. Методы врачебного контроля для определения дозирования нагрузки у лиц, перенесших ампутацию конечностей при занятиях АФК.
89. Влияние физических упражнений на функциональное состояние организма при ампутации конечностей.
90. Цель и задачи врачебного контроля в адаптивной физической культуре при патологии зрения и слуха.

91. Влияние физических упражнений на функциональное состояние организма при патологии сенсорных анализаторов.
92. Методы врачебного контроля для определения двигательных режимов и оценки эффективности адаптивной физической культуры инвалидов по слуху и зрению.
93. Особенности врачебного контроля у инвалидов пожилого возраста, занимающимися адаптивной физической культурой.

Зав. кафедрой ЛФК и ФКД

Аниськова О.Е.