«УТВЕРЖДЕНО»

на заседании кафедры ЛФК и ФКД

«12» 09 2023 г. протокол № 2

**ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**по учебной дисциплине «Теория и организация АФК» для студентов 4 курса**

**зфпо (7 семестр) направления специальности 1-88 01 02-02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (адаптивная)»**

**к экзамену**

1. Понятие «врачебный контроль». Цель, задачи.
2. Виды врачебно-педагогического контроля.
3. Методы врачебно–педагогического наблюдения, особенности их применения в АФК.
4. Показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам различной направленности в АФК.
5. Соматоскопия и соматометрия как метод изучения физического развития инвалидов. Его значение для проведения врачебного контроля в АФК.
6. Топография точек при измерении длины конечности и ее сегментов у инвалидов различных категорий. Особенности измерения длины и окружности конечностей при ампутации.
7. Характеристика физиологической подвижности в суставах верхних, нижних конечностей и различных отделов позвоночника.
8. Методы измерения подвижности суставов при проведении врачебного-педагогического контроля в адаптивной физической культуре.
9. Методы исследования мышечной силы у инвалидов, занимающихся адаптивной физической культурой.
10. Методы оценки физического развития инвалидов (метод стандартов, метод индексов, метод корреляции), их значение для проведения врачебного контроля в АФК.
11. Характеристика методов исследования сердечно-сосудистой системы. Факторы, определяющие выбор метода исследования.
12. Показания и противопоказания для проведения функциональных проб при исследовании сердечно-сосудистой системы. Показания для прекращения проведения функциональных проб.
13. Тесты, используемые для оценки вегетативной регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы инвалидов различных категорий.
14. Типы реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, их значение при определении нагрузки на занятиях адаптивной физической культурой.
15. Характеристика методов исследования дыхательной системы (спирография, пневмотахометрия, пикфлоуметрия и др.). Факторы, определяющие выбор метода исследования.
16. Показания к применению проб для оценки функционального состояния дыхательной системы.
17. Пробы, применяемые для оценки устойчивости к гипоксии, их значение для проведения врачебного контроля в АФК. Противопоказания для проведения функциональных проб при исследовании дыхательной системы.
18. Цель и задачи врачебного контроля в адаптивной физической культуре при патологии нервной системы.
19. Характеристика методов исследования функционального состояния нервной системы. Факторы, определяющие выбор метода исследования.
20. Показания и противопоказания к применению проб для оценки функционального состояния нервной системы.
21. Особенности образа жизни людей с ограниченными возможностями здоровья.
22. Основные принципы оздоровительного воздействия физических нагрузок на организм инвалида.
23. Влияние адаптивной физической культуры на обретение социальной, бытовой и психологической независимости инвалидов.
24. Аспекты физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с контингентом инвалидов и лиц, нуждающихся в физической реабилитации.
25. Биологическая сущность закономерностей адаптационных и компенсаторных процессов организма у лиц, занимающихся АФК.
26. Формирование срочных и долговременных морфофункциональных компенсаторных приспособлений у инвалидов при занятиях АФК.
27. Понятие ограничительного режима у лиц с инвалидностью.
28. Профилактика и коррекция стрессовых воздействий у лиц с инвалидностью средствами АФК.
29. Условия, обеспечивающие эффективность профилактических мероприятий у лиц с инвалидностью.
30. Основные положения теории рационального сбалансированного питания лиц с инвалидностью.
31. Особенности питания лиц, занимающихся АФК.
32. Гигиенические требования к качественному составу продуктов питания.
33. Диетотерапия и витаминная обеспеченность организма лиц с инвалидностью, «модные» диеты.
34. Использование продуктов повышенной биологической ценности в спортивной практике лиц с инвалидностью.
35. Физиологический механизм, основные принципы, формы, средства и методы закаливания при занятиях адаптивной физической культурой.
36. Использование положительного влияния почвы, воздушной и водной среды в физкультурно-оздоровительной работе с лицами с инвалидностью.
37. Гигиенические основы закаливания организма лиц с инвалидностью.
38. Гигиенические требования к строительству и эксплуатации спортивных сооружений для лиц с инвалидностью.
39. Санитарно-гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям (спортзалы, катки, бассейны, лыжные и гребные базы, тиры).
40. Нормативы гигиенических требований к показателям микроклимата, освещенности и воздухообмена крытых спортивных сооружений для лиц с инвалидностью при занятиях АФК.
41. цель и задачи адаптивного физического воспитания.
42. Классификация и характеристика функций АФВ.
43. Классификация и характеристика принципов АФВ.
44. Характеристика основных нормативных документов, регламентирующий деятельность учреждений, осуществляющих воспитание и образование детей с нарушениями в развитии.
45. Организация самоконтроля на занятиях по АФВ.
46. Понятие общей и моторной плотности занятия АФВ.
47. Построение и оценка физиологической кривой пульса.
48. Основные двигательные навыки у занимающихся АФВ. Их оценка.
49. Классификация средств АФВ.
50. Характеристика форм АФВ.
51. Структура занятий урочного и неурочного типа занятий АФВ.
52. Базовый и вариативный компоненты программы по АФВ для занимающихся во вспомогательных дошкольных и школьных учреждениях, их характеристика.
53. Примерное распределение часов, содержание теоретического и практического разделов базового и вариативного компонентов программы по АФВ.
54. Цель занятий по АФВ у детей с ОПФР и детей с инвалидностью.
55. Задачи теоретического и практического разделов программы по АФВ у детей с ОПФР и детей с инвалидностью.
56. Схема построения занятия (урока) по АФВ у детей с ОПФР и детей с инвалидностью в дошкольных и школьных учреждениях, ее принципиальные особенности в зависимости от возраста.
57. Способы дозирования физической нагрузки в АФВ.
58. Внешние признаки утомляемости на занятиях по АФВ. Их оценка.
59. Задачи теоретического и практического разделов программы по АФВ у детей с нарушениями зрения в дошкольных и школьных учреждениях образования.
60. Средства АВФ у детей с нарушениями зрения в дошкольных и школьных учреждениях образования.