

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**  
**«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»**

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора Института  
медицинской и здоровьесбережения  
«17.01.2025» Н.В. Денисов  
2025 года

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ  
по направлению подготовки**

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

**Профиль: Физическая реабилитация**

Тамбов

2025

## **1. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ.**

Вступительные испытания при приеме лиц для обучения в магистратуре по направлению подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» проводятся с целью выявления знаний в профильной области у будущих квалифицированных конкурентоспособных специалистов в области адаптивной физической культуры на основе сочетания их теоретических познаний с научно-практической деятельностью.

Вступительные испытания при приеме для обучения по программе магистратуры проводятся в форме письменного экзамена (тестирования) по соответствующему направлению подготовки.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ АБИТУРИЕНТОВ.**

При поступлении в магистратуру абитуриент должен знать:

- основы методологии научного поиска;
- основы участия в состязательных мероприятиях системы научно-исследовательской работы студентов вуза и других вузов (российских и зарубежных) - олимпиадах, выставках, конкурсах проектов и пр.;
- методику участия в работе студенческих научных семинаров, кружков, конференций, «круглых столов», чтений, фестивалей и иных студенческих научных мероприятий и форумов.

При поступлении в магистратуру абитуриент должен уметь:

- использовать специальную литературу и другую научно-методическую, научно-техническую информацию, достижения отечественной и зарубежной науки в соответствующей области знаний;
- применять стандартные методы и технологии, позволяющие решать конкретные задачи в своей профессиональной области;

- осуществлять сбор, обработку, анализ и систематизацию научно-методической информации по теме (заданию);
- проводить анализ результатов наблюдений и диагностику в своей профессиональной области по теме (заданию);
- принимать участие в разработках по внедрению результатов научно-методических исследований в практику;
- составлять отчеты по темам учебно-исследовательских заданий или их разделам.

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (АННОТАЦИИ ТЕМ).**

**Раздел «Теория и организация адаптивной физической культуры»**

**1. Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная наука, учебная дисциплина и важная область, социальной практики.** Отличия адаптивной физической культуры (АФК) от физической культуры, медицины, коррекционной педагогики, валеологии, гигиены и др. отраслей знания и практической деятельности; связь АФК с другими областями научных знаний. Формирование правового и информационного пространства адаптивной физической культуры в Российской Федерации как важнейшее условие обеспечения интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья в общество (предоставление гарантий и возможностей инвалидам, подготовка общества к принятию инвалидов как равноправных членов общества, обладающих самоценностью).

**2. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры.** Понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура»; «образ жизни», «здоровый образ жизни», «естественные факторы внешней среды»; «реабилитация», «социализация», «социальная интеграция» и др. Предмет, цель, задачи, содержание адаптивной физической культуры. Роль и место адаптивной

физической культуры в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

**3. Основные задачи адаптивной физической культуры и их классификация.** Главная группа задач адаптивной физической культуры – коррекционные, компенсаторные и профилактические. Задачи коррекции основного дефекта (сенсорных систем, опорно-двигательного аппарата, речи, интеллекта, соматических функциональных систем и др.), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом и сопутствующими заболеваниями. Задачи компенсации функций организма в случае невозможности коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений. Задачи профилактики сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений при наличии тех или иных дефектов. Адаптация традиционной группы задач физической культуры – образовательных, воспитательных, оздоровительных – для инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических групп.

**4. Основные виды адаптивной физической культуры.** Критерий для выделения основных видов адаптивной физической культуры – естественные и социальные потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (инвалидов), обеспечивающие его готовность к реализации нормативного для данных общественно-исторических условий образа жизни. Краткая характеристика основных видов адаптивной физической культуры: адаптивное физическое воспитание, адаптивная двигательная рекреация, адаптивный спорт, адаптивная физическая реабилитация, креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики и экстремальные виды двигательной активности.

**5. Адаптивное физическое воспитание – как вид адаптивной физической культуры.** Адаптивное физическое воспитание – как вид адаптивной физической культуры, способный удовлетворить потребность

личности в реализации трудовой и бытовой деятельности, за счёт формирования у людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; развития широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем; становления, сохранения и использования оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств инвалида.

**6. Адаптивная двигательная рекреация как вид адаптивной физической культуры.** Адаптивная двигательная рекреация как вид адаптивной физической культуры, способный удовлетворить потребность личности в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности за счёт формирования у лиц с отклонениями в состоянии здоровья мировоззрения, философских взглядов гедонизма, освоения ими основных приёмов, способов, средств, методов рекреационной деятельности.

**7. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры.** Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры, способный удовлетворить потребность личности в соревновательной и коммуникативной деятельности, в максимальной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей за счёт приобщения лиц с отклонениями в состоянии здоровья к спортивной культуре, освоения ими техники, тактики и других компонентов конкретного вида спорта.

**8. Адаптивная физическая реабилитация как вид адаптивной физической культуры.** Адаптивная физическая реабилитация как вид адаптивной физической культуры, способный удовлетворить потребность человека с отклонениями в состоянии здоровья в восстановлении у него временно утраченных или нарушенных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок в связи с основным

заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности) за счёт освоения им естественных, экологически оправданных средств, стимулирующих скорейшее восстановление организма; обучения его умением использовать соответствующие комплексы упражнений, закаливающие и термические процедуры, и другие средства АФК.

**9. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики в адаптивной физической культуре.** Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики как виды, способные удовлетворить потребность лиц с отклонениями в состоянии здоровья в творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства за счёт освоения ими телесно-ориентированных техник сказкотерапии, игротерапии; формокоррекционной ритмопластики и др.

**10. Экстремальные виды двигательной активности в адаптивной физической культуре.** Экстремальные виды двигательной активности как виды, способные удовлетворить потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, стремлении испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно или субъективно опасных для здоровья (или жизни) за счёт освоения техники, тактики, средств обеспечения страховки и других компонентов экстремальных видов двигательной деятельности.

**11. Характеристика объекта педагогических воздействий в адаптивной физической культуре.** Классификация инвалидов: в зависимости от тяжести заболевания и ограниченности жизнеобеспечения (инвалиды I, II, и III группы); в зависимости от нозологических признаков (инвалида по зрению, слуху, с нарушениями речи, опорно-двигательного аппарата, интеллекта и др.). Типичные нарушения двигательной сферы лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

**12. Становление и развитие адаптивной физической культуры**

**в России и за рубежом.** Основной социальный закон функционирования и развития физической культуры (в том числе адаптивной), её обусловленность экономическим и социально-политическим строем общества. Принципы, вытекающие из данного закона, прикладность, всесторонность и оздоровительная направленность. Важнейшие дополнительные принципы, вытекающие из данного закона для адаптивной физической культуры, социализирующее-реабилитационный характер, коррекционная, компенсаторная, профилактическая направленность. Анализ аксиологических концепций отношения общества к лицам с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов): «инвалидизма», социальной полезности инвалидов, личностно-ориентированной концепции. Роль адаптивной физической культуры в реализации данных аксиологических концепций в историческом контексте. Становление и развитие адаптивной физической культуры как продвижение по магистральному направлению - от лечебного к рекреативному и от него к спортивному видам физической культуры. Исторический взгляд на развитие адаптивной физической культуры в контексте главных социальных сторон жизни общества: труда, образования, игры, досуга. Становление отдельных видов адаптивной физической культуры у инвалидов различных нозологических групп в нашей стране и за рубежом.

**13. Организация адаптивного физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья.** Виды специальных (коррекционных) образовательных учреждений. Специальные (коррекционные) образовательные учреждения системы образования и системы социального обеспечения и организация в них адаптивного физического воспитания. Высшие учебные заведения для инвалидов в ведении Министерства образования Российской Федерации. Организация адаптивного физического воспитания в домах ребёнка, находящихся в ведении государственных органов управления здравоохранением.

Организация адаптивного физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья в специальных (медицинских) группах в дошкольных, школьных, средних и высших профессиональных образовательных учреждениях. Организация АФВ в классах с контингентом детей с отклонениями в развитии, интегрированных в массовые школы.

**14. Организация адаптивного спорта.** Адаптивный спорт – социальный феномен, интегрирующий лечебное рекреационное и спортивное направления физической культуры. Государственные и общественные органы управления адаптивным спортом, координация их деятельности. Координация деятельности государственных органов управления физической культурой, образованием, социальным обеспечением – важнейшее условие развития адаптивного спорта. Служба адаптивной физической культуры и спорта. Учреждения адаптивной физической культуры и спорта (детско- юношеские спортивные школы инвалидов): основная государственная структура, организующая занятия адаптивным спортом. Организация врачебного контроля за занимающимися адаптивным спортом. Врачебно- физкультурные диспансеры и их взаимодействие с учреждениями адаптивной физической культуры и спорта. Организация адаптивного спорта в мировом сообществе. Общественные организации, занимающиеся управлением адаптивным спортом в России и за рубежом, в рамках выделенных основных направлений (Международный и Национальный Паралимпийские комитеты, Специальная Олимпиада России и др.).

**15. Организация адаптивной двигательной рекреации.** Организация адаптивной двигательной рекреации у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) в различные возрастные периоды жизни (дошкольном, школьном, молодёжном, зрелом, пожилом). Организованные (в специальных образовательных учреждениях, в общественных организациях и т.п.) и самодеятельные занятия адаптивной двигательной рекреации. Интеграция лиц с отклонениями в состоянии

здоровья и здоровых людей в процессе рекреационных занятий. Организация летних и зимних оздоровительных лагерей для инвалидов и здоровых сверстников, их интеграция в этот период. Роль общественных организаций родителей детей- инвалидов.

#### **16. Организация адаптивной физической реабилитации.**

Организация физической реабилитации (ЛФК и физических методов лечения) в стационарных лечебных учреждениях. Лечебная физическая культура в амбулаторных учреждениях. ЛФК в системе специального (коррекционного) образования. ЛФК – как непременное условие нормального жизнеобеспечения инвалидов с поражениями опорно-двигательного аппарата. ЛФК – первая ступень на пути к адаптивному спорту, комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и, особенно, инвалидов.

#### **17. Адаптивная физическая культура в социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья.**

Социальная интеграция инвалидов как составляющая часть общего процесса социальной интеграции – процесса установления оптимальных связей между социальными институтами, группами, эшелонами власти и управления. Социальная интеграция инвалидов – двусторонний процесс, предполагающий взаимное сближение, встречное движение двух социальных субъектов – инвалидов, стремящихся к включению в общество здоровых людей, и самих этих людей, которые должны создать благоприятные условия для такого включения. Адаптивная физическая культура и социализация личности человека с отклонениями в состоянии здоровья. АФК как путь адаптации человека к общественным нормам, ролям, функциям и т.п., и способ «завоевания» конкретного социального пространства.

#### **18. Принципы адаптивной физической культуры.**

Принципы (основные установочные положения) адаптивной физической культуры в деятельности бакалавра в данной сфере социальной практики. Три

основных группы принципов адаптивной физической культуры: социальные, общеметодические и специально-методические.

**19. Средства адаптивной физической культуры.** Физическое упражнение – основное средство адаптивной физической культуры. Классификация физических упражнений. Естественно-средовые и гигиенические факторы в адаптивной физической культуре. Общепедагогические и другие средства и методы в АФК (вербальные, идеомоторные и психорегулирующие, наглядные, технические и др.). Средства коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений: мышления, памяти, внимания, восприятия, воображения речи, эмоционально-волевой сферы, зрения, слуха, соматических заболеваний и др. Средства коррекции двигательной сферы и основных, жизненно и профессионально важных двигательных действий: осанки, плоскостопия, телосложения; ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелезания, метаний и мелкой моторики; расслабления, согласованности движений, ориентировки в пространстве и во времени; дифференцировки усилий, пространства, времени; равновесия; быстроты реагирования на изменяющиеся условия, дифференцировки тактильных ощущений, устойчивости к вестибулярным раздражителям и др.

**20. Методы адаптивной физической культуры.** Метод – как способ, путь достижения поставленной цели; методический прием как вариант реализации метода в соответствии с конкретной задачей коррекции, компенсации, профилактики, обучения, воспитания, оздоровления. Методы АФК, используемые в комплексной реабилитации больных и инвалидов: лечебная гимнастика (суставная и силовая), массаж, коррекция положений, дозированная ходьба (терренкур), гидрореабилитация (гидроаэробика, игры в воде и др.), механотерапия, физические методы лечения (водолечение, теплолечение, светолечение, самомассаж, вибрационный массаж и др.), психосоматическая саморегуляция и аутогенная тренировка, аудиовизуальная стимуляция

(музыка, цвет, образ) и др. Методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в адаптивной физической культуре: методы формирования языковой компетентности, толерантности к неоднозначности, ролевой дисциплины, познавательных способностей; методы заданий на выполнение определенных ролей и функций (в частности, функций арбитра, члена судейской коллегии, тренера, организатора соревнований, эксперта при проведении спортивно-медицинской классификации, разработчика правил соревнований с гандикапом и др.); игры с правилами (сюжетно-ролевые, игры-драматизации), упражнения подражательно-исполнительного и творческого характера, этюды, импровизации, моделирование и анализ заданных ситуаций (для совершенствования мимики, жестов, выразительности движений, пантомимики, чувства собственного достоинства, самоконтроля); методы сказкотерапии и др. Методы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре (методы организации учебной деятельности, стимулирования, контроля и самоконтроля учебной деятельности). Комплексное применение методов адаптивной физической культуры.

**21. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.** Сходства и различия процессов обучения двигательным действиям в различных видах адаптивной физической культуры (адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, адаптивной двигательной рекреации и физической реабилитации). Максимально возможное исключение ошибок из процесса освоения двигательных действий – главное требование к этому процессу в адаптивной физической культуре. Понятия «ошибки» и «допустимых отклонений». Основные теоретические концепции «безошибочного» обучения: теория поэтапного формирования умственных, перцептивных, двигательных действий и понятий (П.Я. Гальперин), концепция формирования образа в системе психической регуляции деятельности

(Н.Д. Завалова, Б.Ф. Ломов, В.А. Пономаренко), понятие «чистого» перцептивного обучения при освоении исполнительской деятельности (Н.Д. Гордеева, В.П. Зинченко), концепция «искусственная управляющая среда» (И.П. Ратов), теория и методика формирования двигательных действий с заданным результатом (С.П. Евсеев), средства и методы обучения, развития и восстановления человека, основанные на принудительном воздействии на звенья его тела. Классификация приемов физической помощи и страховки занимающихся. Традиционная (трехэтапная) структура процесса обучения (этап начального, этап углубленного разучивания, этап результатирующей отработки действия).

**22. Развитие физических качеств и способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.** Основные закономерности развития физических способностей (движение – ведущий фактор развития физических способностей; зависимость развития физических способностей от режима двигательной деятельности; этапность развития физических способностей; неравномерность и гетерохронность развития; обратимость показателей развития способностей). Педагогические принципы развития физических способностей (принцип регулярности педагогических воздействий, принцип прогрессирования и адаптационно-адекватной предельности в наращивании эффекта воздействий, принцип рационального сочетания и распределения во времени педагогических воздействий, принцип соответствия педагогических воздействий возрастным особенностям занимающихся, принцип опережающих воздействий в развитии физических способностей, принцип соразмерности в развитии способностей) и их особенности в работе с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья.

**Раздел «Частные методики адаптивной физической культуры».**

**1.Коррекционная направленность адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения.** Основные педагогические принципы работы с детьми, имеющими нарушения в развитии. Формы

организации адаптивной физической культуры с детьми. Направленность адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения.

**2. Методы и методические приемы обучения двигательным действиям детей с нарушением зрения.** Специальные задачи и средства адаптивного физического воспитания. Основные направления адаптивного физического воспитания для детей с депривацией зрения. Особенности коррекционной направленности адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения.

**3. Коррекция и профилактика нарушения зрения, использование сберегающих технологий.** Коррекционная направленность средства адаптивного физического воспитания. Индивидуальный и дифференцированный подход к регулированию физической нагрузки, физической подготовленности и сенсорных возможностей детей.

**4. Методика обучения плаванию младших школьников с нарушением зрения.** Основные формы организации обучения плаванию. Основные задачи обучения плаванию детей младшего школьного возраста с нарушением зрения. Особенности обучения незрячих детей плаванию. Показания и противопоказания к физическим нагрузкам в плавании для незрячих детей. Профилактика травматизма.

**5. Методика организации подвижных игр с детьми с нарушением зрения.** Специальные цели, задачи методики организации подвижных игр с детьми с нарушением зрения. Общие требования к игре. Подвижные игры для детей с нарушенным зрением, направленные на коррекцию осанки упражнения, Направленное формирование осанки. Контроль и объективность оценки. Профилактика травматизма.

**6. Методы и методические приемы обучения двигательным действиям детей с нарушением слуха.** Условия реализации методических рекомендаций. Методы обучения двигательным действиям детей с нарушением слуха. Методические приемы двигательным действиям детей с нарушением слуха.

## **7. Методика обучения плаванию детей с нарушением слуха.**

**Основные формы организации обучения плаванию.** Основные задачи обучения плаванию детей младшего школьного возраста с нарушением слуха. Особенности обучения слабослышащих детей плаванию. Показания и противопоказания к физическим нагрузкам в плавании для слабослышащих детей. Профилактика травматизма детей с нарушением слуха.

## **8. Подвижные игры в воде у детей с нарушением слуха.**

Программа обучения навыкам плавания детей с нарушениями слуха. Ее этапы. Группы общих задач у слабослышащих детей. Игры в воде у детей с нарушением слуха и их направленность.

**9. Комплексное развитие двигательных способностей у школьников с нарушением слуха.** Своеобразие двигательной сферы глухих школьников. Особенности проявления координационных способностей. Особенности проявления скоростных качеств. Особенности проявления общей выносливости.

**10. Методика активизации познавательной деятельности глухих подростков.** Факторы, влияющие на двигательную сферу глухих. Специальные речевые программы, касающиеся вопросов спортивной тренировки по легкой атлетике с глухими подростками. Последовательность обучения. Методические приемы.

**11. Методы и методические приемы обучения двигательным действиям детей с умственной отсталостью.** Метод формирования знаний, метод обучения двигательным действиям, метод развития физических способностей, метод воспитания личности, метод организации взаимодействия педагога и занимающихся, метод регулирования психического состояния детей. Приемы психолого-педагогической регуляции.

**12. Методы развития физических способностей у детей с умственной отсталостью.** Характеристика двигательных (физических)

способностей детей с умственной отсталостью. Практические методы обучения двигательным действиям.

**13. Методы воспитания личности, организации взаимодействия педагога и детей с умственной отсталостью.** Основные факторы, влияющие на воспитание умственно отсталого ребенка. Решаемые задачи важные для личности ребенка. Формы взаимодействия педагога с занимающимися (индивидуальные, индивидуально-групповые малогрупповые занятия).

**14. Методы коррекции и основных нарушений у детей с умственной отсталостью.** Руководство дидактическими правилами при подборе средств у детей с умственной отсталостью. Средства, применяемые для коррекции ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, метания, развитие мелкой моторики рук, расслабления.

**15. Адаптивное физическое воспитание детей с ДЦП.** Особенности физического развития детей дошкольного возраста страдающих ДЦП. Влияние занятий лечебной гимнастикой на мышечные ощущения ребенка имеющего ДЦП. Условия необходимые для стимулирования двигательных функций. Значение корригирующих упражнений влияющих на движение ребенка имеющего ДЦП. Противопоказания некоторых физических упражнений. Особенности физического развития детей школьного возраста страдающих ДЦП. Требования к урокам физкультуры. Прикладные упражнения, направленные на возрастные локомоторно-статические функции (в быту, учебе, труде и т.д.). Требования к занятиям физической культурой, контроль и оценка знаний. 1

**16. Методы двигательной реабилитации у людей с патологией спинного мозга.** Задачи реабилитационного лечения. Методика обучения ходьбе по работе Т.Н. Транквиллитати. Система реабилитации методик по В.И. Дикулю. Алгоритм лечебно-восстановительного процесса больных с травмой спинного мозга по В.И. Беляеву и др.

**17. Методические особенности применения физических упражнений у детей после ампутации конечностей.** Возрастной период. Изменение детской культуры в процессе роста ребенка. Задачи и методические особенности применения физических упражнений. Обучение пользования протеза. Изменение детской культуры в процессе роста ребенка. Профилактика застойных явлений. Коррекционные упражнения, применяемые в зависимости от наличия конечностей.

**18. Методические особенности обучения плаванию детей с патологией опорно-двигательного аппарата.** Влияние коррекционно-оздоровительной гимнастики. Основные формы организации обучения плаванию детей с ампутацией нижних конечностей. Основные задачи и этапы обучения плаванию детей с ампутацией нижних конечностей. Показания и противопоказания к физическим нагрузкам в плавании для детей с ампутацией нижних конечностей.

**19. Особенности семейного воспитания детей с ограниченными возможностями.** Характеристика особенностей восприятия ребенка-инвалида в семье. Классификация нарушенных типов семейного воспитания. Ключевые черты родителей детей-инвалидов. Методы и формы работы с родителями детей с ограниченными возможностями. Родительский клуб, его задачи. Формы клубной работы. Программа лекционных занятий и их направление.

### **Раздел 3 «Адаптивная физическая реабилитация»**

**1. Организационно-методические основы реабилитации.** Понятие о реабилитации. Ее задачи, принципы и средства. Задачи медицинской реабилитации. Понятие о физической реабилитации. Принципы медицинской и физической реабилитации. Средства медицинской и физической реабилитации. Составление реабилитационных программ. Общая характеристика средств физической реабилитации. Общие основы лечебной физической культуры. Методика расчета алгоритмов физической нагрузки при использовании тренажеров

нового поколения. Основы физиотерапии. Основы лечебного массажа.

## **2. Физическая реабилитация в травматологии и ортопедии.**

Физическая реабилитация при переломах длинных трубчатых костей и костей плечевого пояса: понятие о травме и травматической болезни, переломы, переломы костей верхнего плечевого пояса, переломы костей нижних конечностей, массаж и физиотерапия при переломах длинных трубчатых костей и костей плечевого пояса. Физическая реабилитация при повреждениях суставов: реабилитация при повреждениях плечевого сустава, вывихе в плечевом суставе, физическая реабилитация при привычном вывихе плеча (ПВП), травмы локтевого сустава, повреждения коленного сустава, повреждения голеностопного сустава. Физическая реабилитация при переломах позвоночника и таза. Физическая реабилитация при травмах кисти и стоп: переломы пястных костей, повреждения стопы, повреждения ахиллова сухожилия. Физическая реабилитация при челюстно-лицевых травмах, повреждениях ЛОР-органов и глаз. Физическая реабилитация больных при ожогах и отморожениях. Основные принципы реабилитации спортсменов при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Физическая реабилитация при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии.

## **3. Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно-**

**сосудистой системы.** Общие данные о заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного и реабилитационного действия физических упражнений. Основы методики занятий физическими упражнениями при лечении и реабилитации больных сердечно-сосудистыми заболеваниями. Физическая реабилитация при атеросклерозе. Физическая реабилитация при ишемической болезни сердца. Физическая реабилитация при инфаркте миокарда. Физическая реабилитация при гипертонической болезни (ГБ). Физическая реабилитация при гипотонической болезни и нейроциркулярной дистонии. Физическая реабилитация при приобретенных пороках сердца. Физическая

реабилитация при облитерирующем эндартериите и варикозном расширении вен.

**4. Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания.** Физическая реабилитация при бронхиальной: клинико-физиологическое обоснование применения средств физической реабилитации, средства физической реабилитации. Физическая реабилитация при эмфиземе легких. Физическая реабилитация при бронхите и бронхэкстатической болезни: ЛФК при бронхэкстатической болезни. Физическая реабилитация при пневмонии. Физическая реабилитация при плевритах. Физическая реабилитация при пневмосклерозе.

**5. Физическая реабилитация при заболеваниях органов пищеварения, обмена веществ, суставов и органов мочевыделения.** Физическая реабилитация при гастритах и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Физическая реабилитация при дисфункциях кишечника и желчевыводящих путей, энтероколитах и опущениях органов брюшной полости. Физическая реабилитация при ожирении. Физическая реабилитация при подагре и сахарном диабете. Физическая реабилитация при заболеваниях суставов. Физическая реабилитация при заболеваниях органов мочевыделения. Игры при заболеваниях внутренних органов (дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной систем).

**6. Физическая реабилитация при оперативных вмешательствах на органах грудной клетки и брюшной полости.** Физическая реабилитация при оперативных вмешательствах на сердце, крупных сосудах и легких: ЛФК при хирургических вмешательствах по поводу пороков сердца, при аортокоронарном шунтировании и резекции постинфарктной аневризмы левого желудочка, при оперативных вмешательствах на крупных сосудах, физическая реабилитация при оперативных вмешательствах на легких, физическая реабилитация при оперативных вмешательствах на органах брюшной полости, клинико-

физиологическое обоснование применения ЛФК.

**7. Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях нервной системы.** Характеристика изменений при заболеваниях и повреждениях нервной системы. Физическая реабилитация при цереброваскулярной патологии. Система поэтапной реабилитации больных с цереброваскулярной патологией. Физическая реабилитация при травматической болезни спинного мозга (ТБСМ). Клиника травматической болезни спинного мозга (ТБСМ). Механизмы реабилитационного действия физических упражнений и особенности методики их применения. Физическая реабилитация до 12 месяцев. Принципы реабилитации в позднем периоде ТБСМ. Методика физической реабилитации в позднем периоде ТБСМ. Особенности физической реабилитации лиц с травмой шейного отдела в позднем периоде ТБСМ. Физическая реабилитация при остеохондрозе позвоночника. Клиническая картина остеохондрозов. Лечение и реабилитация больных при остеохондрозах. Физическая реабилитация при заболеваниях и травмах периферической нервной системы. Реабилитация больных при невритах. Неврит лицевого нерва. Поражение плечевого сплетения. Неврит локтевого нерва. Неврит большеберцового и малоберцового нервов. Физическая реабилитация при черепно-мозговой травме. Физическая реабилитация при неврозах. Игры для больных при заболеваниях и повреждениях нервной системы.

**8. Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях у детей и подростков.** Анатомо-физиологическая характеристика детского организма в разные возрастные периоды. Реабилитация детей с врожденной аномалией развития. Врожденный вывих бедра. Врожденная мышечная кривошея (ВМК). Врожденная косолапость. Пупочная грыжа. Реабилитация детей при возрастных инфекционных заболеваниях и их профилактика. Реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы у детей. Ревматизм. Миокардит. Функциональные нарушения (изменения) в работе сердца у детей. Реабилитация детей с заболеваниями

органов дыхания. ЛФК при бронхите у детей. Хронический (рецидивирующий) бронхит. ЛФК при пневмонии. Бронхиальная астма у детей. Реабилитация детей при заболеваниях и повреждениях нервной системы. Детский церебральный паралич (ДЦП). Лечебная физкультура при миопатии. Подвижные игры в системе реабилитации детей.

**9. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности, в родах и послеродовой период. Лечебная физкультура при гинекологических заболеваниях.** Основные изменения в организме женщины в период беременности. Гимнастика в период беременности. Гимнастика в родах. Гимнастика в послеродовой период. ЛФК при гинекологических заболеваниях.

**10. Реабилитация инвалидов.** Понятие инвалидности. Различные категории инвалидов. Психолого-педагогические особенности работы по реабилитации инвалидов. Реабилитация инвалидов с повреждениями и дефектами опорно-двигательного аппарата. Ампутация. Примерный комплекс специальных упражнений после ампутации голени (3-4-я неделя). Полиомиелит. Реабилитация инвалидов с нарушениями интеллекта. Реабилитация инвалидов с сенсорно-речевыми нарушениями. Нарушения слуха. Нарушения зрения.

#### **4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.**

**а) основная литература:**

1. Белая Н.А. Массаж лечебный и оздоровительный / Н.А. Белая, И.В. Петров. – М.: Физкультура и спорт, 1994.
2. Вайнштейн В.Г. Руководство по травматологии. – Л.: «Медицина», 1979.
3. Васичкин В.И. Все о массаже /В.И. васичкин. – М.: АСТ-Пресс-Книга, 2004.
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. В 2 т. Т.1. / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2005.

5. Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре/ О.Э. Аксёнова, С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2005.
6. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2000.
7. Евсеев С.П. Частные методики адаптивной физической культуры /С.П. Евсеев, Л.М. Шипицина. – М.: «Советский спорт», 2004.
8. Курдыбайло С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре /Герасимова Г.В., Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф. – М.: Советский спорт, 2004.
9. Лечебная физическая культура (кинезотерапия)/ под общ. ред. С.Н. Попов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2008.
10. Попов С.Н. Лечебная физическая культура /С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасеева и др. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.
11. Учебник инструктора по лечебной физической культуре /под ред. В.П. Правосудова. – М.: ФиС, 2000.
12. Физическая реабилитация /под ред. проф. С. Н. Попова. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2005.
13. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в развитии /Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2001.
14. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры /Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2004.
15. Шевченко С.Г. Коррекционно-развивающее обучение. Организационно-педагогические аспекты /С.Г. Шевченко. – М.: Владос, 1999.

## **6) дополнительная литература:**

1. Астафьев Н.В. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников /Н.В. Астафьев, А.С.

Самыличев. – Омск, 1997.

2. Бабич Б.К. Травматические вывихи и переломы/Б.К. Бабич. – Киев: Здоровье, 1986.
3. Белая Н.А. Руководство по лечебному массажу/Н.А. Белая. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
4. Бубновский С.М. Руководство по кинезитерапии дорзопатий и грыжи позвоночника /С.М. Бубновский. – М.: МАКС-ПРЕСС, 2002.
5. Готовцев П.И. Лечебная физическая культура и массаж /П.И. Готовцев. – М.: Медицина, 2008.
6. Григорьева Л.П. Дети со сложными нарушениями развития. Психофизиологические исследования. – М.: Просвещение, 2006.
7. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании / А.А. Дмитриев. – М.: Академия, 2002.
8. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура /В.И Дубровский.– М.: ФиС, 1999.
9. Лечебная физическая культура. Справочник /под ред. Епифанова В.А. – М.: Медицина, 2001.
10. Рубцова Н.О. Организация и методика физического воспитания инвалидов с нарушением интеллекта /Н.О. Рубцова. – М.: РГАФК,1995.
11. Соколова Н.Д. Дети с ограниченными возможностями: проблемы и инновационные тенденции в обучении и воспитании /Н.Д. Соколова. – М.: ООО «АСПЕКТ» 2005.
12. Фонарев М.И. Справочник по детской лечебной физкультуре / М.И. Фонарев. – М.: Медицина, 1983.
13. Шакиров А.Г. ЛФК при заболеваниях суставов и остеохондрозе у спортсменов /А.Г. Шакиров. – М.: Изд-во Высшая школа, 1982.
14. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии /Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2001.

**в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. Электронный учебник «Основы физической культуры в вузе» [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.sport.msu.ru/edu/> – 2010.
  2. Информационный портал «Здоровый образ жизни» [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.zdobr.ru/> – 2010.
  3. Интегрированная система информационных ресурсов (ИСИР) РАН [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://isir.ras.ru/> – 2010.
  5. Международный форум медицины и психологии [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://med.org-s.ru/index.php?board=85.0> – 2010.
  6. Понятие о реабилитации: ее задачи, принципы и средства <http://phys-rehab.ru/ponyatie-o-reabilitacii-ee-zadachi-principy-isredstva/ponyatieo-reabilitacii-ee-zadachi-principy-i-sredstva-str-1.html>
  7. Российский университет дружбы народов кафедра физической реабилитации факультета повышения квалификации медицинских работников: физическая реабилитация <http://rehab.narod.ru/>
  8. Ставропольский реабилитационный центр доктора Бубновского <http://www.bubnovsky-sk.ru>
-

## **Приложение**

### **Критерии оценивания вступительного испытания**

Вступительное испытание (экзамен) проводится в форме тестирования (компьютерного). Вступительное испытание оценивается по 50-балльной шкале.

Продолжительность вступительного испытания – 60 минут. Тест содержит 40 вопросов:

- 30 вопросов с одним правильным ответом. Правильный ответ – 1 балл.
- 10 вопросов с двумя правильными ответами. Правильный ответ – 2 балла. Интервал успешности: 15-50 баллов.