

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Кудрявцев Николай Викторович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 08.04.2022 10:08:09  
Уникальный программный ключ:  
da9e16868360688bd79a46034f1dd3af91524343

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тюменский государственный университет»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель дополнительной  
образовательной программы

 А.Г. Подвалов  
(подпись) (инициалы, фамилия)

М.п.  
«31» марта 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Центра дополнительного  
образования ТюмГУ

 А.А. Яковлев  
(подпись) (инициалы, фамилия)

М.п.  
«31» марта 2022 г.

**ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В  
СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ СРЕДНЕГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Цель реализации дополнительной образовательной программы

Цель: сформировать у слушателей КПК специальные профессиональные компетенции по сопровождению лиц с ОВЗ в учебном процессе с использованием средств адаптивной физической культуры (АФК); овладеть методиками и технологиями АФК, сформировать практические навыки выполнения комплексов упражнений АФК

В результате освоения курсов слушатели должны овладеть следующим набором знаний, умений, навыков, компетенций.

Знать:

- теоретические основы АФК, лечебной физкультуры, основ массажа, дыхательной гимнастики;
- содержание образовательной программы по ФК и ФГОС по предметной области физической культуры, в том числе для лиц с особыми образовательными потребностями;
- метод проектов и содержание индивидуальных программ развития обучающихся, имеющих заболевания или ОВЗ.

Уметь:

- создавать программу по ФК с учетом включения в нее методик и технологий АФК;
- создавать индивидуальные программы развития обучающихся, имеющих заболевания или ОВЗ.
- уметь составлять специальные комплексы упражнений по отдельным заболеваниям с использованием средств АФК;
- дозировать нагрузку для лиц с ОВЗ средствами АФК.

Владеть:

- системой организации занятий АФК с лицами с ОВЗ;
- оздоровительными технологиями в процессе обучения лиц с ОВЗ (ЛФК, дыхательная гимнастика, глазодвигательная гимнастика и др.);
- навыками разработки индивидуальных программ физического развития обучающихся с ОВЗ средствами АФК.

## 1.2. Требования к обучающемуся

Программа рассчитана на действующих воспитателей дошкольного образовательного учреждения, педагогов физической культуры общеобразовательной школы, учреждений СПО, а также инструкторов по спорту, имеющих базовое педагогическое образование уровней бакалавриата, специалитета, магистратуры по физкультурному профилю подготовки.

## 1.3. Трудоемкость обучения

Трудоемкость в часах составляет 72 ч. за период обучения, включая аудиторную, практическую и самостоятельную работу обучающихся с применением электронного обучения и дистанционных образовательных

технологий и время, отводимым на контроль качества освоения слушателем программы курсов.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Формализованные результаты обучения.

Программа курсов повышения квалификации разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 18 октября 2013 г. № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 N 30549).

Новый вид профессиональной деятельности определен деятельностью по планированию, разработке и реализации индивидуальных программ физического развития и физической культуры для лиц с ОВЗ, в результате чего слушатели сформируют компетенции по проектированию учебных программ на основе АФК, разработке комплексов оздоровительных упражнений с использованием оздоровительных технологий (дыхательная гимнастика, глазодвигательная гимнастика, лечебная физическая культура, основы массажа, и др.), по сопровождению лиц с ОВЗ в условиях учебного процесса по физической культуре.

Трудовые действия, сформированные в рамках КПК:

Реализация оздоровительных технологий и методик в работе с детьми с ОВЗ, имеющими различные заболевания в рамках работы специальных медицинских групп (СМГ) в общеобразовательных школах, учреждениях среднего профессионального образования (СПО) и высшего образования.

Реализация педагогических рекомендаций специалистов (психолога, логопеда, дефектолога и др.) в работе с детьми, испытывающими трудности в освоении программы, а также с детьми с особыми образовательными потребностями

Создание позитивного психологического климата в группе и условий для доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также с различными (в том числе ограниченными) возможностями здоровья

Организация образовательного процесса на основе непосредственного общения с каждым ребенком с учетом его особых образовательных потребностей.

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план при реализации программы с применением частично или в полном объеме дистанционных образовательных технологий

Наименование темы	Всего по модулю / дисциплине, час.	Аудиторные занятия, час.				Дистанционные занятия, час.				СРС, час.	Промежуточная аттестация	
		Всего, час.	из них			Всего, час.	из них				Зачет	Экзамен
			Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия, семинары		Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия, семинары			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1. Коррекционная работа с несовершеннолетними в условиях реабилитационного центра</b>												
Особенности организации занятий для лиц с ОВЗ в специальных медицинских группах						24	4	4	4	12		
Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура						24	4	4	4	12		
Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура						24	4	8		12		
Итого:						72	12	16	8	36		
Итоговая аттестация*	зачет											

### 3.2. Содержание дополнительной образовательной программы

Тема 1. Особенности организации занятий для лиц с ОВЗ в специальных медицинских группах

Классификация физических упражнений, применяемых на занятиях со школьниками, отнесенными к СМГ (по анатомическому признаку, по признаку активности, по признаку использования гимнастических предметов и снарядов, по видовому признаку и характеру). Введение в специальность адаптивная физическая культура

История адаптивной физической культуры.

Организация адаптивной физической культуры в Российской Федерации и мировом сообществе

Задачи и средства адаптивной физической культуры

Методы адаптивной физической культуры

Развитие физических качеств и способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Планирование и комплексный (медико-психолого-педагогический) контроль за состоянием занимающихся

Тема 2. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура

Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека. Физическая культура в социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. Основы здорового образа жизни студента. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. Обучение упражнениям на гибкость. Обучение упражнениям на формирование осанки. Обучение упражнениям на развитие мышц спины. Обучение упражнениям на развитие мышц рук. Упражнения для развития мелкой моторики рук. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.

Тема 3. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура

Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры. Средства и методы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивная физическая культура. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.

Перечень практических занятий

№ п/п	Перечень практических занятий
1.	Особенности организации занятий для лиц с ОВЗ в специальных медицинских группах (Порядковые и строевые упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения на координацию движения и в равновесии. Упражнения в сопротивлении. Висы, упоры, подскоки, прыжки. Ритмопластические движения. Спортивно-прикладные упражнения. Игры на месте, малоподвижные, подвижные и спортивные. Особенности построения урока в СМГ (урок физической культуры для уч-ся СМГ). Содержание и организационно-методические особенности построения урока в СМГ. Принципы распределения школьников на медицинские группы. Общие требования к методике применения физических упражнений в СМГ) – 4 часа
2.	Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура (проведение комплексов упражнений для лиц с ОВЗ в СМГ на гибкость, на осанку, мышцы спины, живота и т.д. Проведение комплексов упражнений дыхательной глазодвигательной гимнастики, ЛФК, массажа) – 4 часа

№ п/п	Перечень лабораторных работ
Модуль 1. Коррекционная работа с несовершеннолетними в условиях реабилитационного центра	
1.	Особенности организации занятий для лиц с ОВЗ в специальных медицинских группах (проведение комплексов упражнений и распределение занимающихся по медицинским группам) – 4 часа
2.	Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура – 4 часа
3.	Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура (демонстрация техники выполнения упражнений из различных оздоровительных систем упражнений и оздоровительных технологий, регулирование нагрузки для занимающихся) – 8 часов

### 3.3. Календарный учебный график

№ п/п	Период обучения (день / неделя / месяц)	Наименование раздела / дисциплины / модуля
1.	1-3 день	Тема 1. Особенности организации занятий для лиц с ОВЗ в специальных медицинских группах
2.	4-8 день	Тема 2. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура
3.	9-12 день	Тема 3. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура

4.	13-14 день	Итоговая аттестация (зачет)
----	------------	-----------------------------

#### 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

4.1. Квалификация преподавателей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы

Наличие базового образования, соответствующего профилю преподаваемых дисциплин, и опыта деятельности с лицами с ОВЗ в соответствующей профессиональной области и дополнительных квалификации.

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Программа профессиональной переподготовки реализуется в основном в дистанционном формате, на платформе Microsoft Teams. Также предусмотрены 4 часа очных аудиторных занятий.

4.3. Учебно-методическое обеспечение программы

4.3.1. Основная литература

1. Адаптивное физическое воспитание детей школьного возраста: учебно-методическое пособие. Направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / составители Н. А. Бойко, В. Н. Бойко. — Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2016. — 116 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86980.html> (дата обращения: 31.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Акатова, А. А. Врачебный контроль в лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре: учебное пособие / А. А. Акатова, Т. В. Абызова. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015. — 102 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/70620.html> (дата обращения: 31.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 616 с. — ISBN 978-5-906839-42-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55593.html> (дата обращения: 31.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

4. Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев; под редакцией С. П. Евсеев. — Москва: Издательство «Спорт»,

2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-18-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55569.html> (дата обращения: 31.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

5. Караулова, Л. К. Физиологические основы адаптивной физической культуры: учебное пособие / Л. К. Караулова, М. М. Расулов. — Москва: Московский городской педагогический университет, 2010. — 68 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/26642.html> (дата обращения: 31.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

6. Коваленко, А. В. Adaptive Physical Culture (Адаптивная физическая культура): учебное пособие для студентов направления подгот. 034400.62 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Профиль «Адаптивное физическое воспитание» / А. В. Коваленко. — Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2014. — 82 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86974.html> (дата обращения: 31.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

7. Рипа, М. Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры. Часть I: учебно-методическое пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — Москва: Московский городской педагогический университет, 2013. — 288 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/26508.html> (дата обращения: 31.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

8. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. — 2-е изд. — Москва: Издательство «Спорт», 2020. — 164 с. — ISBN 978-5-907225-11-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88510.html> (дата обращения: 31.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

9. Харченко, Л. В. Теория и методика адаптивной физической культуры для лиц с сенсорными нарушениями: учебное пособие / Л. В. Харченко, Т. В. Синельникова, В. Г. Турманидзе. — Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2016. — 112 с. — ISBN 978-5-7779-2016-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/59660.html> (дата обращения: 31.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

10. Частные методики адаптивной физической культуры. В 2 частях. Ч.1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами психологического развития: учебное пособие / составители Е. С. Стоцкая. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и

спорта, 2019. — 196 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95632.html> (дата обращения: 31.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

#### 4.3.2. Электронные ресурсы

### 5. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ\*

Темы проектов для демонстрации и защиты:

1. Разработайте комплекс ЛФК для профилактики преждевременного развития утомления у работников операторского профиля.
2. Разработайте комплекс ЛФК для профилактики преждевременного развития утомления у работников умственного труда.
3. Разработайте комплекс ЛФК и массажа для профилактики преждевременного развития утомления у работников физического труда.
4. Разработайте комплекс ЛФК для борьбы с нарушениями обмена веществ у подростков и лиц молодого возраста.
5. Разработайте комплекс ЛФК для борьбы с нарушениями обмена веществ у лиц пожилого возраста.
6. Разработайте комплекс ЛФК для профилактики осложнений у больных сердечно-сосудистыми заболеваниями.
7. Разработайте комплекс ЛФК для профилактики осложнений у больных при острых инфекционных заболеваниях.
8. Разработайте комплекс ЛФК при почечно - каменной болезни.
9. Разработайте комплекс ЛФК у больных с хроническими инфекционными поражениями почек.
10. Разработайте комплекс ЛФК у больных с ревматическими поражениями суставов.
11. Разработайте комплекс ЛФК у больных для реабилитации после стрессов.
12. Разработайте комплекс ЛФК для профилактики осложнений при родах (в 1 и 2 половины срока).
13. Разработайте комплекс ЛФК для профилактики осложнений при сахарном и не сахарном диабетах.
14. Разработайте комплекс ЛФК для профилактики отеков при нарушении обмена веществ.
15. Разработайте комплекс ЛФК у больных для профилактики осложнений при гипертонической болезни и вегетодистонии.
16. Разработайте комплекс ЛФК у больных для профилактики осложнений при травматических поражениях органов грудной и брюшной полостей.
17. Разработайте комплекс ЛФК у больных для профилактики осложнений при травматических повреждениях костей верхних и нижних конечностей.

18. Разработайте комплекс ЛФК у больных для профилактики осложнений при травматических повреждениях позвоночника.

Тест для зачета

Раздел: внутренние болезни

1) Какое заболевание, характеризуется повышенной чувствительностью к физическим нагрузкам, что объясняется как низким уровнем тренированности, так и наличием хронического перенапряжения:

- А) гипертоническая болезнь
- Б) варикозное расширение вен
- В) инсульт
- Г) сердечно-сосудистая недостаточность I ст.

2) Выберите типы сердечно-сосудистой дистонии:

- А) вегетососудистый тип
- Б) по кардиальному типу
- В) по анатомическому типу
- Г) по гипертензивному типу
- Д) по смешанному типу
- Е) по сложенному типу
- Ж) по гипотензивному типу

3) Хроническое заболевание, поражающее преимущественно артерии эластичного и мышечно-эластичного типа называется:

- А) стенокардия
- Б) атеросклероз
- В) ревматизм
- Г) варикозное расширение вен

4) Клиническая форма ишемической болезни, при которой возникают приступы внезапной боли в груди, обусловленной острой не достаточностью кровообращения в сердечной мышце характерна для:

- А) миопия
- Б) пневмония
- В) стенокардия
- Г) плеврит

5) Гипертоническая болезнь характеризуется:

- А) повышением артериального давления
- Б) снижением артериального давления
- В) нормализацией артериального давления
- Г) повышением диастолического давления

6) Установите соответствия:

Гипотоническая болезнь	Воспаление листков плевры
Нейроциркуляторная дистония	Понижение артериального давления вследствие нарушения функций систем, регулирующих кровообращение

Облитерирующий эндартериит	Заболевание, которое характеризуется сочетанием нескольких клинических синдромов: кардиологическим повышением или понижением артериального давления, дезадаптационным синдромом
Плеврит	Заболевание периферических артерий, ведущее к их заращению, а вследствие этого к нарушению кровообращения и питания соответствующих тканей

7) Впишите правильный ответ:

Дегенеративный процесс, приводящий к склеротическим изменениям стенок вен, недостаточности их клапанов; вены удлиняются, становятся извилистыми, в них образуются мешковидные выпячивания ...

8) Установите соответствия:

Бронхит	инфекционно-аллергическое заболевание, которое чаще всего является следствием инфекционных заболеваний дыхательного аппарата
Туберкулёз легких	Воспалительные или воспалительно-дистрофические изменения слизистой оболочки желудка
Бронхиальная астма	Заболевание, возникающее в результате заражения бактериями туберкулёза
Гастрит	Воспаление слизистой оболочки бронхов

9) Впишите правильный ответ:

Заболевание, обусловленное абсолютной или относительной недостаточностью инсулина в организме и характеризуется грубым нарушением обмена углеводов...

10) Хроническое, циклически протекающее, рецидивирующее заболевание, характеризующееся язва образованием на слизистой оболочке желудка или 12 ти. перстной кишки это:

- А) астма
- Б) атонические колиты
- В) язвенная болезнь
- Г) миопия

11) Нарушение обмена веществ с избыточным отложением жировой ткани в организме и, следовательно, с повышением массы тела это:

- А) толстение

- Б) ожирение
- В) распирание
- Г) утолщение

12) Подагра это:

- А) заболевание, возникающее в результате ушиба головы.
- Б) заболеванием выделительной системы.
- В) заболевание, возникающее в результате нарушения белкового обмена и характеризующееся отложением мочекислых солей в сухожилиях, слизистых сумках преимущественно в области суставах, что вызывает реактивно воспаление в них.
- Г) заболевание периферических нервов, которое возникает в результате травматического повреждения, инфекционных воспалительных заболеваний, авитаминоза, интоксикации и нарушений обмена веществ.

13) Что относится к заболеваниям суставов:

- А) артриты
- Б) остеомиелиты
- В) артрозы
- Г) остеопорозы

14) Функциональное нарушение тонуса и моторики желчного пузыря и желчных путей это:

- А) разрыв желчного пузыря
- Б) нарушение пищеварения
- В) разрушение желудка
- Г) дискинезия желчевыводящих путей
- Д) улучшение оттока желчи
- Е) тренировка мышц брюшного пресса.

15) Клиническая картина при геморрое:

- А) кровотечение при дефекации
- Б) головная боль
- В) зуд между пальцами ног
- Г) примесь крови в каловых массах
- Д) чувство тяжести
- Е) боль при ходьбе
- Ж) боль при питье

16) Системное воспалительное заболевание соединительной ткани с преимущественным поражением сердца, это:

- А) ревматизм
- Б) плевризм
- В) инсульт
- Г) порок

17) Тяжелое инфекционное заболевание, при котором поражается вся легочная доля или даже отдельный участок легкого, это:

- А) плеврит
- Б) пневмония
- В) бронхит

- Г) туберкулез
- 18) Задачи ЛФК при атеросклерозе:
- А) активизация обмена веществ
  - Б) адаптация к физическим нагрузкам
  - В) улучшение деятельности нервной и эндокринной систем, обменных процессов
  - Г) повышение функциональных возможностей ссс и др. систем
  - Д) уменьшит прием лекарств
  - Е) формирование навыка правильной осанки
- 19) Задачи ЛФК при стенокардии:
- А) улучшение функции ссс
  - Б) улучшение эмоционально психического состояния больного
  - В) адаптация к физическим нагрузкам
  - Г) борьба с атрофией мышц
  - Д) формирование навыка правильной осанки
  - Е) тренировка сосудов
- 20) Задачи ЛФК при гипертонической болезни:
- А) повышение артериального давления
  - Б) понижение артериального давления
  - В) тренировка локомоторного аппарата
  - Г) тренировка центральной нервной системы
  - Д) тренировка системы кровообращения
  - Е) выработка и закрепление безусловнорефлекторных и условно рефлекторных связей
  - Ж) тренировка сосудов
- 21) Задачи ЛФК при гипотонической болезни:
- А) повышение артериального давления
  - Б) понижение артериального давления
  - В) тренировка всех органов и систем
  - Г) улучшение функционального состояния ЦНС
  - Д) улучшение систем регулирующих кровообращение
  - Е) тренировка сосудов
- 22) Задачи ЛФК при сосудистой дистонии:
- А) восстановление ослабленных физиологических функций
  - Б) восстановление нарушенных функций органов и систем
  - В) повышение физической работоспособности
  - Г) социально трудовая и бытовая адаптация больного
  - Д) тренировка систем организма
  - Е) тренировка сосудов
- 23) Задачи ЛФК при облитерирующем эндартериите:
- А) общее укрепление организма
  - Б) улучшение периферического кровообращения
  - В) улучшение обменных процессов в пораженных конечностях
  - Г) выработка правильного дыхания при ходьбе
  - Д) восстановление физической работоспособности

- Е) укрепление миокарда
  - Ж) тренировка сосудов
- 24) Задачи ЛФК при варикозном расширении вен:
- А) повышение работоспособности больного
  - Б) уменьшение дистрофических изменений в тканях пораженных конечностей
  - В) улучшение периферического кровообращения
  - Г) активизация сердечно сосудистой деятельности
  - Д) восстановление физической работоспособности
  - Е) тренировка сосудов
- 25) Задачи ЛФК при геморрое:
- А) тренировка мышц тазового дна
  - Б) борьба с расстройствами желудка
  - В) формирование навыка правильной осанки
  - Г) формирование навыка правильной ходьбы
  - Д) улучшение кровообращения
  - Е) тренировка сосудов нижних конечностей
  - Ж) тренировка сосудов тазового дна.
- 26) Задачи ЛФК при бронхите:
- А) улучшение вентиляции легких
  - Б) укрепление дыхательной мускулатуры
  - В) укрепление и закаливание организма
  - Г) тренировка выдоха
  - Д) тренировка вдоха
- 27) Задачи ЛФК при плеврите:
- А) улучшение кровя и лимфотока
  - Б) предупреждение образования спаек
  - В) нормализация механизма дыхательного акта
  - Г) тренировка ЖЕЛ
  - Д) тренировка навыка формирования правильной осанки
  - Е) тренировка дыхательных мышц
- 28) Задачи ЛФК при бронхиальной астме:
- А) тренировка выдоха
  - Б) тренировка вдоха
  - В) тренировка ЖЕЛ
  - Г) восстановление акта дыхания
  - Д) тренировка дыхательной мускулатуры
- 29) Задачи ЛФК при туберкулезе легких:
- А) улучшение функций ССС
  - Б) повышение защитных свойств организма
  - В) улучшение функции внешнего дыхания
  - Г) восстановление механизма правильного дыхания
  - Д) борьба со спайками
  - Е) тренировка дыхательной мускулатуры
- 30) Задачи ЛФК при гастрите:

- А) улучшение трофики слизистой оболочки желудка
- Б) улучшение кровообращения в брюшной полости
- В) создание благоприятных условий для регенеративных процессов
- Г) воздействие на секреторную и моторную функции желудка
- Д) формирование навыка правильной осанки
- Е) тренировка мышц брюшного пресса

## 6. РАЗРАБОТЧИКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Поливаев А.Г., доцент кафедры теории и методики физической культуры.

Поливаева И.А., ассистент кафедры теории и методики физической культуры, инструктор Центра грудничкового плавания для детей с ОВЗ.