

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования «Уральский государственный
университет физической культуры»

Башкирский институт физической культуры
(филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»

Принято на заседании
Ученого совета от 19 января 2024 г.
протокол № 6



Директор

УТВЕРЖДАЮ
Л.Р. Макина
«19» января 2024 г.

**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
«ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ»**

Направление подготовки:

49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)»

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Уфа, 2024

Пояснительная записка

Программа вступительного испытания» по предмету «Физическая реабилитация» разработана для установления степени готовности абитуриентов к успешному освоению основной образовательной программы высшего образования соответствующего направления и выявления у абитуриентов уровня знаний о факторах, влияющих на здоровье человека, лечебной физической культуре, адаптивной физической культуре и массаже.

Вступительное испытание профессиональной направленности проводится в соответствии с Правилами приема в Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» в форме устного экзамена (2 вопроса в билете).

Устный экзамен включает подготовку по вопросам билета (40 минут) и устный ответ (не более 20 минут).

1. Цель проведения вступительного испытания

Целью вступительного испытания является определение подготовленности абитуриентов к выполнению требований, установленных Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и уровня знаний о факторах, влияющих на здоровье человека, лечебной физической культуре и массаже.

2. Содержание программы

Абитуриенты должны ответить на вопросы о лечебной физической культуре, адаптивной физической культуре, массаже и о факторах, влияющих на здоровье человека: знать основные средства и формы ЛФК, о влияние физических упражнений на организм человека, основные критерии дозирования и оценки воздействия физических упражнений, иметь представление о различных видах упражнений применяемых в ЛФК, а также современных средствах физической реабилитации, о здоровом образе жизни, медицинских группах, группах здоровья. Иметь понятие о массаже, его гигиенических основах, а также о разновидностях и влияние на организм. Знать основные виды адаптивной физической культуры.

Примерный перечень вопросов к вступительному экзамену

1. Краткий исторический очерк о лечебной физической культуре.
2. Понятие о реабилитации (цель, задачи, виды).
3. Общая характеристика лечебной физической культуры (ЛФК).
4. Показания и противопоказания к лечебной физической культуре (ЛФК).
5. Основные средства лечебной физической культуры (ЛФК).
6. Влияние физических упражнений на нервную систему организма человека.
7. Влияние физических упражнений на состояние сердечно-сосудистой системы организма человека.
8. Влияние физических упражнений на пищеварительную систему организма человека.
9. Влияние физических упражнений на костно-мышечную систему организма человека.
10. Формы лечебной физической культуры (ЛФК), краткая характеристика.
11. Основные критерии дозирования физической нагрузки при проведении занятий.
12. Оценка воздействия и эффективности лечебной физической культуры (ЛФК). Понятие о физиологической кривой нагрузки.
13. Оборудование кабинета лечебной физической культуры (ЛФК)

14. Идеомоторные упражнения в ЛФК (характеристика, показания, пример упражнений).
15. Изометрические упражнения в ЛФК (характеристика, показания, пример упражнений).
16. Корректирующая гимнастика (характеристика, показания, пример упражнений).
17. Миофасциальный релиз. Характеристика, показания, пример упражнений с использованием миофасциальных роллов (мышечная группа на выбор).
18. Кинезиотейпирование. Характеристика, показания к применению и противопоказания.
19. Понятие о трудотерапии (задачи, формы, виды).
20. Дыхательные упражнения в ЛФК (виды, показания, пример упражнений).
21. Упражнения и игры в воде. Преимущества использования упражнений в водной среде.
22. Использование тренажеров в лечебной физической культуре.
23. Понятие и виды массажа.
24. Гигиенические основы массажа.
25. Влияние массажа на суставно-связочный аппарат.
26. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы.
27. Показания и противопоказания к массажу.
28. Понятие о медицинских группах.
29. Понятие о группах здоровья.
30. Адаптивная двигательная рекреация как вид адаптивной физической культуры.
31. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры.
32. Адаптивное физическое воспитание как вид адаптивной физической культуры.
33. Гигиенические основы организации занятий физическими упражнениями.
34. Предупреждение травм при занятиях физическими упражнениями.
35. Понятие о нарушениях осанки. Использование физических упражнений для формирования правильной осанки.
36. Понятие о плоскостопии. Использование физических упражнений для формирования правильного свода стопы.
37. Понятие о здоровом образе жизни, его роль в сохранении психического и физического здоровья.
38. Вредные привычки, их воздействие на организм человека и окружающих, профилактика вредных привычек.
39. Использование физических упражнений в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
40. Роботизированная механотерапия в реабилитации двигательной функций.

3. Шкала оценивания результатов экзамена

Максимальная оценка за экзамен – 100 баллов

Минимальная оценка за экзамен – 50 баллов

Баллы	Характеристика ответа
80-100	<p><i>Высокий уровень освоения, оценка «отлично»</i> Абитуриент должен: иметь глубокие и твердые знания материала об основных средствах и формах ЛФК, о влиянии физических упражнений на организм человека, основных критериях дозирования и оценки воздействия физических упражнений, иметь представление о различных видах упражнений применяемых в ЛФК, а также современных средствах физической реабилитации, о здоровом образе жизни, медицинских группах, группах здоровья. Иметь понятие о массаже, его гигиенических основах, а также о разновидностях и влиянии на организм. Знать основные виды адаптивной физической культуры. понимать сущность и взаимосвязи рассматриваемых явлений (процессов);</p>

	<p>давать полные, четкие, логически последовательные, правильные ответы на поставленные вопросы;</p> <p>уметь выделять главное и делать выводы;</p> <p>уметь самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи и о диалектическом развитии, обосновывать выдвигаемые предложения и принимаемые решения.</p>
65-79	<p><i>Продвинутый уровень освоения, оценка «хорошо»</i></p> <p>Абитуриент должен:</p> <p>иметь глубокие и твердые знания материала об основных средствах и формах ЛФК, о влиянии физических упражнений на организм человека, основных критериях дозирования и оценки воздействия физических упражнений, иметь представление о различных видах упражнений применяемых в ЛФК, а также современных средствах физической реабилитации, о здоровом образе жизни, медицинских группах, группах здоровья. Иметь понятие о массаже, его гигиенических основах, а также о разновидностях и влиянии на организм. Знать основные виды адаптивной физической культуры. Допуская при этом несущественные неточности;</p> <p>правильно понимать сущность и взаимосвязи рассматриваемых явлений (процессов);</p> <p>давать последовательные, правильные, конкретные, без существенных неточностей ответы на поставленные вопросы;</p> <p>свободно устранять замечания при недостаточно полном освещении отдельных положений при постановке дополнительных вопросов;</p> <p>уметь достаточно полно анализировать факты, события, явления и процессы.</p>
50-64	<p><i>Пороговый уровень освоения, оценка «удовлетворительно»</i></p> <p>Абитуриент должен:</p> <p>иметь глубокие и твердые знания материала об основных средствах и формах ЛФК, о влиянии физических упражнений на организм человека, основных критериях дозирования и оценки воздействия физических упражнений, иметь представление о различных видах упражнений применяемых в ЛФК, а также современных средствах физической реабилитации, о здоровом образе жизни, медицинских группах, группах здоровья. Иметь понятие о массаже, его гигиенических основах, а также о разновидностях и влиянии на организм. Знать основные виды адаптивной физической культуры;</p> <p>понимать сущность и взаимосвязи основных рассматриваемых явлений (процессов);</p> <p>давать правильные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы;</p> <p>уметь применять теоретические знания к решению основных практических задач, допуская при этом не принципиальные ошибки.</p>
Менее 50	<p><i>Компетенция не освоена, оценка «неудовлетворительно»</i></p> <p>У абитуриента отсутствуют знания значительной части программного материала о ЛФК, массаже, медицинских группах, группах здоровья.</p> <p>имеет слабое представление о здоровом образе жизни, о влиянии физических упражнений на системы организма человека; а также об адаптивной физической культуре;</p> <p>дает неправильные ответы на вопросы;</p> <p>допускает существенные и грубые ошибки в ответах; недопонимает сущность излагаемых вопросов;</p> <p>не умеет применять теоретические знания при решении практических задач; не владеет навыками в обосновании выдвигаемых предложений и принимаемых решений.</p>

4. Список рекомендуемой литературы

1. Физическая культура. 10-11 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Издательство «Просвещение», 2012. 237 с.
2. Физическая культура : учеб. для учащихся 10-11 классы общеобразоват. организаций. Базовый уровень ФГОС / В.И. Лях. М.: Издательство «Просвещение», 2017. 240 с.
3. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник ФГОС. Учебник / Лях В.И., Зданевич А.А. М.: Издательство «Просвещение», 2012. 207с.
4. Адаптивная физическая культура. 10-11 классы : учебник / Т.П. Бегидова. М.: Издательство «Юрайт», 2023. 181 с.
5. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. М.: Издательство «Просвещение», 2014. 237с.
6. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. М : Издательство «ГЭОТАР-Медиа», 2023. 528с.
7. Лечебная физическая культура в системе медицинской реабилитации / под ред. В.А. Епифанов, М.С. Петров. М : Издательство «ГЭОТАР-Медиа», 2022. 896 с.