

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 «25» октября 2023 г.

протокол № 3



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Л.Р. Макина

«25» октября 2023 г.

## ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

### «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Направления подготовки:**

49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)»  
*профиль:*

- «Физическая реабилитация»;
- «Адаптивный спорт»

**Квалификация (степень) выпускника – магистр**

**Форма обучения – очная, заочная**

Уфа, 2023

## **Пояснительная записка**

Программа вступительного испытания в магистратуру по предмету «Адаптивная физическая культура» разработана для установления степени готовности абитуриентов к успешному освоению основной образовательной программы высшего образования соответствующего направления и выявления у абитуриентов уровня знаний по адаптивной физической культуре. Вступительное испытание проводится в соответствии с Правилами приема в Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» в устной форме по вопросам, приведенным ниже.

### **1. Цель проведения вступительного испытания**

Целью вступительного испытания является определение уровня знаний по адаптивной физической культуре с целью определения возможности поступающих осваивать основную образовательную программу 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

### **2. Содержание программы**

Содержание вопросов устного экзамена соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по программам бакалавриата.

### **Примерный перечень экзаменационных вопросов к вступительному экзамену**

1. Анатомо-физиологические особенности центральной нервной системы. Функции. Методы исследования.
2. Анатомо-физиологические особенности скелетно-мышечной системы человека. Функции. Методы исследования.
3. Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы человека. Функции. Методы исследования.
4. Анатомо-физиологические особенности дыхательной системы человека. Функции. Методы исследования.
5. Анатомо-физиологические особенности эндокринной системы человека. Функции. Методы исследования.
6. Анатомо-физиологические особенности пищеварительной системы человека. Функции. Методы исследования.
7. Вегетативная нервная система. Строение. Роль в регуляции функций организма человека при занятиях физической культурой и спортом. Методы исследования и оценки.
8. Понятие «здоровья», группы здоровья. Факторы риска развития основных неинфекционных заболеваний. Роль режима дня и питания в профилактике и лечении болезней.
9. Онтогенез развития основных физических качеств. Критические и чувствительные периоды развития.
10. Физиологические основы тренировочного процесса. Значение развития отдельных физических качеств в профилактике болезней и при организации

реабилитационных мероприятий.

11. Механизмы действия физических упражнений на организм человека.

12. Механизмы энергообеспечения мышечной деятельности организма.

13. Традиционные и нетрадиционные системы физических упражнений, особенности их проведения.

14. Классификация средств физического воспитания, их краткая характеристика.

Определение понятия физического упражнения. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на организм занимающихся.

15. Определение понятий «физическая нагрузка», «объем нагрузки», «интенсивность нагрузки». Дозирование и регулирование физической нагрузки, виды и интервалы отдыха.

16. Группы здоровья у детей. Особенности процесса физического воспитания детей с ослабленным здоровьем: двигательные режимы, распределение по медицинским группам, особенности занятий и осуществление контроля.

17. Принципы физического воспитания, краткая характеристика общеметодических и специфических принципов физического воспитания, требования к реализации данных принципов.

18. Характеристика процесса обучения двигательным действиям, основные этапы обучения, их особенности, учет возрастных, гендерных, профессиональных и других особенностей человека при планировании физических нагрузок.

19. Характеристика занятий урочного типа, их отличительные особенности. Содержание и структура урока. Классификация уроков физического воспитания.

20. Характеристика занятиям неурочного типа, отличительные особенности; классификация занятий неурочного типа.

21. Значение физического воспитания для детей дошкольного возраста, задачи, средства, методы и формы поведения занятий по физическому воспитанию в дошкольном образовательном учреждении.

22. Значение физического воспитания для школьников. Задачи, формы и методические особенности проведения занятий по физическому воспитанию в школе. Возрастные закономерности развития физических качеств у детей школьного возраста.

23. Особенности физического воспитания в пожилом возрасте: задачи, формы и методические особенности проведения занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.

24. Механизмы адаптации к физическим нагрузкам.

25. Гиподинамия. Влияние на организм. Системы аэробных нагрузок.

26. Оздоровительная физическая культура: виды, значение в жизнедеятельности человека.

27. Показания и противопоказания к занятиям оздоровительной гимнастикой.

28. Методы контроля эффективности занятий оздоровительной гимнастикой.

29. Способы дозирования физической нагрузки.

30. Особенности дозирования физической нагрузки в оздоровительной тренировке разных групп населения. Способы оценки состояния (уровня здоровья) и физической подготовленности занимающихся.

31. Оздоровительная гимнастика Востока. Виды. Возможности использования в адаптивной физической культуре.

32. Роль физической культуры в профилактике социально-негативного поведения.

33. Физическое качество «гибкость». Возрастные особенности, средства и методы развития гибкости, методы оценки.
34. Развитие качества силы в оздоровительных и реабилитационных программах. Особенности проведения силовой тренировки.
35. Аэробные нагрузки и их роль в профилактике и лечении заболеваний. Особенности построения тренировочного процесса и дозирования нагрузок.
36. Методы организации оздоровительных занятий. Малое оборудование в оздоровительной гимнастике.
37. Развитие качества гибкости при оздоровительных и спортивных тренировках. Особенности проведения стрейтч-тренировки.
38. Оздоровительные и лечебные системы с преимущественным использованием дыхательных упражнений.
39. Физкультурно-оздоровительные системы. Фитнес.
40. Физкультурно-оздоровительные системы. Бодифлекс.
41. Физкультурно-оздоровительные системы. Пилатес.
42. Естественные факторы природы как средство закаливания
43. Гидрогимнастика. Особенности проведения.
44. Статокинетическая устойчивость и ее значение для человека. Тренировка стато- кинетической системы.
45. Понятие о здоровом питании. Лечебные диеты («столы»).
46. Понятие об инвалидности. Виды реабилитации инвалидов.
47. Средства физической реабилитации. Виды. Значение в жизнедеятельности человека.
48. Особенности реабилитации лиц с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (на примере одного из заболеваний).
49. Особенности реабилитации лиц с патологией опорно-двигательного аппарата (на примере одного из заболеваний).
50. Особенности реабилитации лиц с заболеваниями нервной системы (на примере одного из заболеваний).
51. Понятие об оздоровительном массаже. Область применения.
52. Показания и противопоказания к массажу.
53. Массаж, его виды, механизмы действия массажа на организм человека.
54. Роль массажа в подготовке спортсмена.
55. Цель, задачи и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой здоровых лиц.
56. Роль и задачи врачебного контроля в процессе реабилитации больных и инвалидов.
57. Роль стресса в возникновении острой и хронической патологии у спортсменов.
58. Спортивный травматизм, причины, клинические проявления. Первая помощь при спортивных травмах.
59. Гипо- и гипертермические процедуры в спортивно-тренировочном процессе. Их физическое действие.
60. Методы оценки эффективности реабилитационных мероприятий.

### **3. Шкала оценивания результатов экзамена**

Билет включает 2 вопроса, каждый из которых оценивается:

50 баллов - максимальная оценка;

25 баллов - минимальная оценка.

Баллы	Критерии оценивания ответа
50 баллов	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию абитуриента
45 баллов	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные абитуриентом самостоятельно в процессе ответа (не более 1).
40 баллов	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе возможны незначительные неточности (не более 2).
35 баллов	Дан полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены (не более 2) недочеты или незначительные ошибки.
30 баллов	Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 2-3 ошибки в определении основных понятий, которые абитуриент затрудняется исправить самостоятельно.
25 баллов	Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Абитуриент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные, конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения самостоятельно абитуриент не может. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
0 баллов	Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины. Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Абитуриент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа абитуриента на поставленный вопрос.

#### 4. Список рекомендуемой литературы

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие для вузов / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В.

Борисова ; под общ. ред. О. П. Панфилова. – М. : Владос-Пресс, 2010. – 389 с.

2. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория и практика: учеб. пособие / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под ред. Н. Н. Маликова. – М. ; Академия, 2009. – 526 с.

3. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер.– М.: Флинта: Наука, 2011. – 419 с.

4. Воронов, И. А. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учеб. пособие / И. А. Воронов. – СПб. : СПбГУП, 2007. – 139 с.

5. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 2004. – 624 с.

6. Елифанов, В. А. Восстановительная медицина: учебник / В. А. Елифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 298 с.

7. Елифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В.А. Елифанов. – М. : ГЭОТАР-МЕД, 2008. – 525 с.

8. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М. : Академия, 2009. – 266 с.

9. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учеб. пособие / П.К. Петров. – М. : Академия, 2008. – 286 с.

10. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / под ред. С.Н. Попова. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2008. – 413 с.

11. Марченко, О. К. Основы физической реабилитации : учеб. для студентов вузов /О. К. Марченко. – Киев: Олимпийская литература, 2012. – 528 с.

12. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябинина. –М. : Издательство Юрайт, 2013. – 424 с.

13. Основы курортологии: учебник / сост. А. В. Скибицкий, В. И. Скибицкая. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 557 с.

14. Основы курортологии: учебник / сост. А. В. Скибицкий, В. И. Скибицкая. – Ростов- на-Дону : Феникс, 2008. – 557 с.

15. Физическая реабилитация : в 2 т. : учебник / под общ. ред. С. Н. Попова. – М.: Академия, 2013. – Т. 2. – 304 с.

16. Чесноков, Н. Н. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта: учебник / Н. Н. Чесноков, В. Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2011. – 396 с.