

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курганский государственный университет»
(КГУ)

Утверждаю:
Ректор КГУ
И.В. Дубив
2025г

« 30 »



ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

в магистратуру по направлению подготовки

**49.04.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С
ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ
(АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»**

Курган 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Для лиц, поступающих на направление 49.04.02 - «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», направленность «Адаптивное физическое воспитание в учреждениях общего и профессионального образования» института педагогики, психологии и физической культуры являются два вступительных испытания (экзаменационное тестирование и эссе).

Целью междисциплинарного экзамена является установление уровня знаний и представлений по дисциплинам, которые являются базовыми, необходимыми для дальнейшего изучения дисциплин, реализуемых по направлению 49.04.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Задачами вступительных испытаний являются: оценка теоретических знаний по основным разделам; оценка уровня сформированности междисциплинарных связей с учетом компетентностного подхода; проверка степени освоения практических навыков.

Максимальное количество баллов для вступительного испытания составляет - 100; минимальное количество баллов для вступительного испытания составляет - 75.

ЭКЗАМЕНАЦИОННОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

Экзаменационное тестирование может осуществляться как в очном формате, так и с использованием дистанционных образовательных технологий по направлению 49.04.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», направленность «Адаптивное физическое воспитание в учреждениях общего и профессионального образования (специальные медицинские группы, инклюзивное образование)».

Экзаменационный тест состоит из 25 вопросов с предложенными вариантами ответов. Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла. Время, отводимое абитуриенту на процедуру тестирования, составляет 1 астрономический час.

При использовании дистанционных образовательных технологий тестирование проводится с использованием платформы Microsoft Teams и системы поддержки дистанционного обучения «KESS». Обучающимся заблаговременно не менее, чем за 1 день до проведения экзамена предоставляются логины и пароли для доступа к системе. В день проведения собеседования в назначенное время абитуриентам предоставляется доступ к прохождению тестирования. Результаты тестирования сообщаются абитуриенту в день тестирования до 17 часов.

Форма вступительного испытания и его процедура

Испытание проводится в дистанционной форме в два этапа.

I этап – тестирование. II этап – написание эссе.

Продолжительность каждого этапа 120 минут. В ходе испытания выполняется один вариант.

1 ЭТАП

Экзаменационный тест состоит из 25 вопросов с предложенными вариантами ответов. Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла. Время, отводимое абитуриенту на процедуру тестирования, составляет 1 астрономический час.

Максимальный балл - 50 баллов.

II ЭТАП

Абитуриенты, прошедшие тестирование, допускаются для участия в испытательных испытаниях II этапа - написание эссе. В эссе абитуриент должен продемонстрировать:

- знания об актуальных проблемах адаптивной физической культуры;
- кратко, четко и логично излагать мысли;
- структурировать информацию;
- умения анализировать различные точки зрения, обосновывать свое мнение, формулировать выводы и заключения.

Общие методические рекомендации по написанию эссе

Эссе - краткое изложение собственной позиции, собственных размышлений или собственной точки зрения абитуриента по какой-либо проблеме. Оно может не включать обзора точек зрения других авторов по данной проблеме, однако при сопоставлении собственного видения проблемы с другими позициями эти позиции в очень краткой форме могут присутствовать. Стандартная форма эссе: название проблемы - изложение собственного видения проблемы автором (может включать 1-3 вопроса) - выводы автора - краткий список литературы (если есть ссылки на источники).

Общие требования к оформлению эссе

Объем эссе - 3-10 страниц (не менее 2500 знаков). Темы эссе раскрывают актуальные аспекты адаптивной физической культуры. Эссе должно содержать четкое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ данной проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария, рассматриваемого в рамках дисциплины, а также выводы, обобщающие авторскую позицию.

Максимальное количество баллов за эссе – 50.

Примерный вариант работы на вступительные испытания

Демонстрационный вариант

1. Основными средствами формирования физической культуры личности являются

- а) естественные силы природы
- б) физические упражнения
- в) гигиенические факторы
- г) соревнования

2. Классификация физических упражнений по целевой направленности предполагает их деление на:

- а) скоростные
- б) силовые
- в) общеразвивающие
- г) профессионально-прикладные

3. Какие методы физической культуры являются специфическими:

- а) строго регламентированного упражнения
- б) соревновательный
- в) объяснение
- г) показ

4. Назовите основные закономерности развития физических способностей:

- а) неравномерность и гетерохронность
- б) зависимость от режима двигательной деятельности
- в) обратимость

5. Общая плотность урока представляет собой

- а) соотношение времени затраченного на двигательную деятельность к общей продолжительности урока
- б) соотношение времени рационально затраченного на занятия к общей продолжительности урока
- в) соотношение неоправданных затрат времени к общей продолжительности урока

6. Понятие «реабилитация» означает:

- а) лечение
- б) трудоустройство
- в) социальная адаптация
- г) восстановление способностей

7. Какой процент физических упражнений должен обновляться на каждом занятии согласно принципу новизны и разнообразия:

- а) 5-10%
- б) 10-15%
- в) 15-20%
- г) 30-50%

8. Укажите двигательные режимы, применяемые на санаторно-курортном этапе реабилитации:

- а) полупостельный
- б) строго постельный
- в) щадяще-тренирующий
- г) свободный

9. Методы, применяемые в работе с инвалидами, имеющими нарушения интеллекта:

- а) метод строго регламентированных упражнений
- б) игровой метод
- в) подкрепление
- г) компенсация

10. Функциональный класс больного сердечно-сосудистой патологией определяется:

- а) пороговой физической нагрузкой
- б) энергозатратами на мышечную деятельность
- в) продолжительностью выполняемой нагрузки
- г) уровнем нагрузки, при котором возникают ишемические изменения на ЭКГ

11. Для инвалидов с нарушением зрения (слепые) используются следующие упражнения:

- а) упражнения, при которых ведущим является слуховой анализатор
- б) упражнения, при которых ведущим является двигательный анализатор
- в) упражнения, при которых ведущим является зрительный анализатор

12. Перечислите формы организации адаптивной физической культуры с детьми, имеющими нарушения в развитии:

- а) адаптивный спорт
- б) адаптивная двигательная рекреация
- в) беседы, диспуты, круглые столы

г) физическая реабилитация

13. Специальные коррекционные учебные заведения VIII типа осуществляют подготовку:

а) умственно отсталых

б) слепых

в) слабослышащих

г) с общим недоразвитием речи

14. Коррекция и профилактика соматических нарушений у детей, имеющих отклонения в развитии:

а) развитие эмоционально-волевой сферы

б) развитие слуховой и зрительной памяти

в) профилактика и коррекция плоскостопия

г) коррекция массы тела

15. Укажите средства активизации познавательной деятельности на занятиях физической культурой с умственно отсталыми детьми

а) корригирующая гимнастика

б) пальчиковая гимнастика

в) постизометрическая релаксация

г) упражнения в выполнении целостных бытовых действий

16. В каких случаях противопоказаны занятия массовой физической культурой:

а) в острой и подострой стадии заболеваний

б) при дефектах осанки

в) при плоскостопии

г) при недостаточности кровообращения III степени

17. Укажите возрастные периоды, когда у детей наблюдается второе нарастание веса:

а) 3-4 года

б) 4-7 лет

в) 7-10 лет

г) 11-15 лет

18. Какой метод оценки физического развития наиболее эффективен при массовых обследованиях:

а) стандартов

б) перцентилей

в) корреляции

г) индексов

19. При 1 степени артериальной гипертензии показатели артериального давления составляют:

а) 100-129/60-79

б) 130-139/80-89

в) 140-159/90-94

г) >159/>94

20. Выполнение каких требований, считается обязательным при проведении функциональной пробы:

- а) участие в работе не менее $\frac{2}{3}$ мышечной массы
- б) повышение частоты сердечных сокращений до 170 уд/мин
- в) проведение теста в стандартных условиях
- г) возможность количественной оценки результатов теста

21. Укажите абсолютные противопоказания к занятиям адаптивной физической культурой, касающиеся инвалидов всех категорий:

- а) лихорадочное состояние
- б) острые инфекционные заболевания
- в) недостаточность кровообращения 1 степени
- г) дыхательная недостаточность 2 и 3 степени

22. У инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата силу мышц определяют:

- а) по количеству подтягиваний в висе на перекладине
- б) по количеству отжиманий в упоре лежа
- в) по способности противодействовать внешнему усилию
- г) по количеству приседаний

23. Содержанием врачебного контроля в адаптивной физической культуре являются:

- а) распределение на медицинские группы
- б) определение реакции организма на физическую нагрузку
- в) санитарно-гигиенический контроль за местами занятий
- г) медицинское обслуживание соревнований и тренировок

24. В основе выделения категорий инвалидов лежат:

- а) наличие физических недостатков
- б) нарушения интеллекта
- в) дефекты осанки
- г) нарушение работы внутренних органов

25. Что является абсолютным противопоказанием к занятиям лечебной гимнастикой:

- а) острое лихорадочное состояние
- б) субфебрильная температура
- в) злокачественные новообразования
- г) беременность

Ключ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а,б,в	б,в	а,б	а,б,в	б	г	б	в	а,,.в,г	г
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а,б	а,б,г	а	в,г	б,г	а,г	в	б	в	а,в,г
21	22	23	24	25					
а,б,г	в	а,б,в,г	а,б,г	а,б,в					

ТЕМЫ ЭССЕ ПО ТЕОРИИ И ОРГАНИЗАЦИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Специально-методические принципы адаптивной физической культуры.
2. Социальные функции адаптивной физической культуры.
3. Особенности формирования ориентировочной основы двигательного действия и сенсорно-перцептивного обучения у инвалидов различных нозологических групп.
4. Развитие и совершенствование гибкости у инвалидов различных нозологических групп.
5. Главная цель и основные задачи экстремальных видов адаптивной физической культуры, их ведущие принципы.
6. Главная цель, основные задачи адаптивного спорта, функции и принципы адаптивного спорта.
7. Главная цель и основные задачи креативных видов адаптивной физической культуры, их ведущие функции и принципы.
8. Особенности применения общеметодических принципов в адаптивной физической культуре.
9. Развитие и совершенствование скоростных способностей у инвалидов различных нозологических групп.
10. Паралимпийское движение инвалидов, как модель спорта для инвалидов. Принципы спортивно-медицинской классификации спортсменов-паралимпийцев.
11. Особенности общеобразовательных, воспитательных и оздоровительных задач в адаптивной физической культуре.
12. Классификация тренажеров, применяемых для обучения физическим упражнениям в адаптивной физической культуре.
13. Особенности образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в адаптивной физической культуре.
14. Основные средства и отличительные черты методики креативных телесно-ориентированных практик.
15. Формирование и совершенствование мелкой моторики важный компонент содержания адаптивной физической культуры.
16. Методы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
17. Средства адаптивной физической культуре. Характеристика основных групп.
18. Задачи компенсации функций пораженного органа или деятельности какой-либо системы. Их решение в адаптивной физической культуре.

19. Главная цель, основные задачи адаптивной двигательной рекреации, ее ведущие функции и принципы, средства адаптивной двигательной рекреации.

20. Показания и противопоказания для занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.

21. Коррекционные задачи – основные задачи адаптивной физической культуры. Возможности коррекции сенсорных систем, интеллекта, функций опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, речи с помощью физических упражнений.

22. Ведущие функции и принципы адаптивного физического воспитания.

23. Методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в адаптивной физической культуре.

24. Развитие и совершенствования координационных способностей у инвалидов различных нозологических групп.

25. Социальные принципы адаптивной физической культуры.

26. Структура процесса формирования двигательных действий с заданным результатом.

27. Развитие и совершенствование выносливости у инвалидов различных нозологических групп.

28. Основные средства и отличительные черты методики экстремальных видов адаптивной физической культуры.

29. Методы развития физических качеств и особенности их применения в адаптивной физической культуре.

30. Развитие и совершенствование силовых способностей у инвалидов различных нозологических групп.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная литература

1. Теория и организация адаптивной физической культуры 2 тома, под редакцией С.П. Евсеева. М.: "Советский спорт" 2002. 448с.

2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / под. ред. С. П. Евсеева. М.: Советский спорт, 2004.- 296с.

3. Физическая реабилитация и спорт инвалидов Л.В. Царик. М.: "Советский спорт" 2002. 519с.

3. Адаптивная физическая культура. Учебное пособие. С.П. Евсеев, Л.В. Шапкина. М.: "Советский спорт" 2002. - 238с.

4. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры под общей ред. профессора С.Н. Попова.-Ростов н /Д: «Феникс», 2005. -608 с.

Дополнительная литература

1. Аристова Л. В. Физкультурно-спортивные сооружения для инвалидов: Учебн. пособие для высш. и средн. проф. учебн. заведен. М.: Советский спорт, 2002.-192с.

2. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания. М.: Академия, 2003.-234с.

3. Велитченко В. К. Физкультура для ослабленных детей. М.: Тера-спорт, 2000.-168с.

4. Григоренко В. Г., Глоба А. П. Организация спортивно-массовой работы с лицами, имеющими нарушения функций спинного мозга. М.: Советский спорт, 1991.-78с.

5. Демирчоглян Г. Г., Демирчоглян А. Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников. М.: Советский спорт, 2000.-160с.

6. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании. М.: Академия, 2002.-176с.

7. Евсеев С. П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры. М.: Советский спорт, 2000.-400с.

8. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. М.: Академия, 2001.-264с.

9. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. М.: Просвещение, 1983.-223с.

10. Курдыбайло С. Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре. Учебн. пособие для высш. и средн. проф. учебн. заведен. М.: Советский спорт, 2003.-180с.

11. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура: психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии. М.: СпортАкадемПресс, 2002.-140с.

12. Мамайчук И. И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии. СПб.: Речь, 2003.-400с.

13. Матвеев Л. П. Теория и методика Физической культуры. М.: ФиС, 1991.-554с.

14. Медицинский справочник тренера. М.: ФиС, 1976.-270с.

15. Речкалов А. В. Физическая культура в режиме здорового образа жизни: Учебное пособие. Курган: Изд-во КГУ, 2000.-92с.

16. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической

культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2001.-172с.

17. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата / под. ред. Н. А. Гросс. М.: Советский спорт, 2000.-224с.

18. Частные методики адаптивной физической культуры. Учебн. пособие для высш. и средн. проф. учебн. заведен. М.: Советский спорт, 2004.-464с.

19. Черник Е. С. Физическая культура во вспомогательной школе. М.: Учебная литература, 1997.-320с.

20. Чоговадзе А. В., Прошляков В. Д, Мацук М. Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем. М.: Высшая школа, 1986.-144с.

22. Ежеквартальный периодический журнал «Адаптивная физическая культура»

23. Лечебная физическая культура. Справочник / Епифанов В.А., Мошков В.Н., Антуфьева Р.И. и др. Под ред. В.А. Епифанова.-М. Медицина, 1987.-528 с.

24. Епифанов В.А., Апанасенко Г.Л. Лечебная физическая культура и врачебный контроль.-М.: Медицина, 1990.-256 с.

25. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце.-К.: Здоровье. 1989.-216 с.

Методическая литература

1. Речкалов А.В. Лечебная физическая культура при детском церебральном параличе // Методические рекомендации к проведению практических и семинарских занятий по предмету «Физическая культура в режиме здорового образа жизни» для студентов специальности 040700 (педагог-валеолог).-Курган, КГУ.-1998.-32 с.

2. Речкалов А.В., Морозова Н.И., Серебrenникова Л.Г., Дудина Л.П., Циунчикова Л.Т. Физическая культура для детей с детским церебральным параличом / Методические рекомендации к проведению практических занятий и учебной практики для студентов специальностей 022300, 040700.-Курган: Изд-во КГУ, 2002.-40 с.

3. Штода Л.З. Методы оценки уровня физического развития детей и подростков: Методические рекомендации.-Курган,2001.-53 с.

4. Штода Л.З. Сохранение, укрепление и восстановление индивидуального здоровья детей: Методические рекомендации.-ч.2.-Курган,2001.-80 с.

5. Речкалов А.В. Оценка физической работоспособности // Методические рекомендации к проведению практических и индивидуальных занятий для студентов специальности 022300-физическая культура и спорт.- Курган, КГУ.-1998.-24 с.

6. Речкалов А.В. Физическая культура в режиме здорового образа жизни: Учебное пособие.-Курган: Изд-во КГУ, 2000.-92 с.

7. Речкалов А.В. Врачебно-педагогический контроль в оздоровительной работе // Методические рекомендации а проведению практических и индивидуальных занятий для студентов специальности 022300-физическая культура и спорт.-Курган, КГУ.-2003.-31 с.

8. Речкалов А.В., Карпенко Л.З. Основы рационального питания // Методические рекомендации к проведению практических и семинарских занятий по предмету «Основы рационального питания» для студентов специальности 040700 (педагог-валеолог) Курган: Изд-во КГУ, 1998.-44 с.

9. Оценка уровня здоровья // Методические рекомендации к проведению практических занятий по предмету «Физическая культура в режиме здорового образа жизни» для студентов специальности 040700 (педагог-валеолог). - Курган, КГУ.-2000.-27 с.

Руководитель ООП магистратуры
«Адаптивное физическое воспитание в
учреждениях общего и профессионального
образования»,
докт.биол.наук, профессор

А.В. Речкалов

Ответственный за разработку
магистерской программы
«Адаптивное физическое воспитание в
учреждениях общего
и профессионального образования»,
докт.биол.наук, профессор

А.В. Речкалов