

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Алтайский государственный педагогический университет»  
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

**ПРОГРАММА  
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

Наименование испытания:  
**«Адаптивная физическая культура»**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вступительные испытания проводятся в форме тестовых заданий. Содержание внутренних вступительных испытаний для поступающих на базе высшего образования определено в соответствии с направленностью (профилем) программ магистратуры.

Длительность экзамена составляет 1 час (60 мин).

Экзаменуемые должны продемонстрировать:

- понимание сущности адаптивной физической культуры, её места и роли в жизни человека и общества;
- владение навыками анализа реабилитационных направлений и алгоритмом восстановительных мероприятий в реабилитационной сфере;
- знания по теории и истории адаптивной физической культуры, способах восстановления здоровья после заболеваний и травм;
- знания основных источников по теории и истории физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Выпускник по окончании обучения должен:

1. владеть системой знаний по теории и истории физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура);
2. владеть системой знаний об анатомо-физиологических особенностях восстановления лиц с ограничениями в состоянии здоровья и инвалидностью;
3. выпускник должен быть готов разрабатывать программы реабилитации исходя из основного диагноза и сопутствующих заболеваний реабилитанта;
4. быть готов осуществлять реабилитацию (восстановление) временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
5. быть готов давать комплексную оценку физической, функциональной, психологической подготовленности занимающихся, с учетом травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
6. быть готов разрабатывать алгоритмы решения проблем и прогнозирует результаты спортивной подготовки занимающихся лиц с ОВЗ и инвалидов на основе сбора, систематизации и статистической обработки информации;
7. владеть методами построения процесса спортивной подготовки по адаптивным видам спорта;
8. владеть умением осуществлять инструктирование по правилам техники безопасности, основам личной гигиены и гигиены спортивной экипировки при проведении спортивно-тренировочных мероприятий по видам адаптивного спорта;
9. быть готовым определять средства, методы и формы проведения занятий с учетом психологических анатомо-морфологических особенностей занимающихся, их возраста и пола;
10. быть готовым демонстрировать знания в основах научно-методической деятельности, в том числе порядка составления и оформления научной работы, статьи,

правила цитирования социализации, инкультурации личности, обретению основных культурных компетенций групп населения с ОВЗ и инвалидностью;

11. быть готовым на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий;

12. быть готовым осуществлять меры по физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности;

13. быть готовым способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры.

## **Программа по курсу «Адаптивная физическая культура»**

### **Раздел 1. Основы адаптивной физической культуры и физическая реабилитация**

#### 1.1 Понятие и цели адаптивной физической культуры.

Предпосылки формирования адаптивной физической культуры. Место адаптивной физической культуры в системе социогуманитарного знания. Задачи адаптивной физической культуры. Историческое развитие представлений о адаптивной физической культуре. Многообразие направлений адаптивной физической культуры и их цели.

#### 1.2. Особенности организации занятий адаптивной физической культурой.

Знания нозологических группах лиц с ОВЗ и инвалидностью. Классификация физических упражнений. Методы физического воспитания. Показания и противопоказания к выполнению физических упражнений.

1.3. Методы оценки состояния здоровья и функциональных возможностей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

#### Международная классификация болезней (МКБ-10)

1.4. Современные подходы к проведению адаптивной физической культуры и физической реабилитации.

Современные концепции и модели адаптивной физической культуры. Новые технологии и инновационные методы в физической реабилитации. Реабилитационная гимнастика и фитнес-программы для особых групп населения. Организационно-методические аспекты проведения занятий адаптивной физкультурой.

### **Раздел 2. Специальные методы и технологии физической реабилитации**

### 2.1. Классификация методов физиотерапии и спортивной медицины.

Особенности проведения коррекционно-развивающих занятий и мероприятий по социализации занимающихся. Основные направления в развитии у реабилитантов навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью технических средств реабилитации инвалидов). Основные направления бытового самообслуживания, формированию у реабилитантов устойчивого интереса к систематическим занятиям адаптивной физической культурой.

### 2.2. Средства восстановления двигательных способностей и коррекции нарушений у лиц с ОВЗ и инвалидностью.

Правила использование специальных тренажёров в реабилитационном процессе. Использование вспомогательного оборудования в процессе физической реабилитации. Многообразие средств восстановления (технологии и методики адаптивной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации).

## **Раздел 3. Профессиональная этика и психология педагога-реабилитолога**

### 3.1. Этика профессиональной деятельности специалиста по адаптивной физической культуре и реабилитации.

Цели и задачи профессии специалиста по адаптивной физической культуре и физической реабилитации. Обязанности физического терапевта (кинезиотерапевт) и тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту по отношению к занимающемуся. Обоснование соблюдения конфиденциальности медицинской информации. Нормы и этика поведения в отношении к реабилитанту независимо от возраста, пола, национальности и социального статуса.

### 3.2. Диагностика особенностей эмоционально-психического состояния пациентов и пути формирования мотивации к занятиям спортом и активным видам отдыха.

Психолого-педагогические пути формирования мотивации. Виды стрессов. Способы преодоления стрессовых ситуаций в рамках физической реабилитации.

## **Раздел 4. Физкультурно-спортивные мероприятия для лиц с ОВЗ и инвалидов**

### 4.1. Основные виды спорта и соревновательной деятельности для лиц с различными группами инвалидности.

Историко-культурные предпосылки возникновения паралимпийского движения. Отличительные черты паралимпийских соревнований. Роль физической активности в улучшении качества жизни и социализации людей с ограниченными возможностями. Виды спорта, доступные людям с разными группами инвалидности.

### 4.2. Специфические особенности методики проведения спортивных мероприятий среди детей и взрослых с нарушениями здоровья.

Спортивное направление для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Правила допуска спортсменов-паралимпийцев. Порядок подготовки и участия в региональных, всероссийских и международных турнирах. Специализированные

федерации и ассоциации по каждому виду спорта. Экипировка и оборудование для адаптивного спорта. Характеристика специального инвентаря и экипировки. Требования к спортивным площадкам и оборудованию. Принципы выбора техники и материалов, обеспечивающих безопасность спортсмена.

### **Литература для подготовки к экзамену**

#### **Основная:**

1. Инклюзивное образование: Учеб. пособие / Н.А. Борисова, И.А. Букина, И.А. Бучилова и др.; сост. О.Л. Леханова. – Череповец: ЧГУ, 2016. – 162 с.
2. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры/ Под ред. Л.В. Шапковой.-М.: Советский спорт, 2007.-608с.
3. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии / Учебное пособие / Москва, 2020. Сер. 68 Профессиональное образование (1-е изд.)
4. Дети с ограниченными возможностями: проблемы и инновационные тенденции в обучении и воспитании. Хрестоматия по курсу «Коррекционная педагогика и специальная психология»/Сост. Н.Д.Соколова, Л.В.Калинникова.- М.: Издательство ГНОМ и Д, 2001.-448с.
5. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психологи-педагогическое сопровождение / Учебное пособие / Москва, 2020. Сер. 76 Высшее образование (1-е изд.)

#### **Дополнительная:**

1. Оптимизация двигательной активности дошкольников с ТНР на логопедических занятиях / Гребенникова И.А., Парамонова Л.Н., Вебер О.Г., Прусакова Е.Н.// Традиции и новации в дошкольном образовании. 2020. № 4 (17). С. 43-47.
2. Новые методики и технологии психологической поддержки обучающихся с ОВЗ (ТНР) Белоусова С.А., Васильев В.А. Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2020. № 2-3 (10-11). С. 89-92.
3. Логвинова О.Ю. Развитие двигательных навыков с детьми с тяжелыми нарушениями речи на занятиях по физической культуре и плаванию / О.Ю. Логвинова, С.В. Мещерякова // В сборнике: Новое слово в науке: стратегии развития. Сборник материалов X Международной научно-практической конференции. 2019. - С. - 18-21.

## Примерные тестовые вопросы вступительного испытания

### 1. Нервные узлы в нервной системе человека относят к её?

1. периферическому отделу
2. центральному отделу
3. коре больших полушарий
4. подкорковым ядрам;

Ответ: \_\_\_\_\_

### 2. Нарушение в какой структуре головного мозга имеет последствия для человека, изображенные на рисунке?

- 1) полукружные каналы
- 2) серок вещество
- 3) средний мозг
- 4) мозжечок



Ответ: \_\_\_\_\_

### 3. Выберите верное определение для термина «Адаптивная физическая культура»:

1. часть общей культуры, подсистема физической культуры, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями
2. средство восстановления,
3. средство укрепления и поддержания здоровья и личностного развития,
4. средство самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество:

Ответ: \_\_\_\_\_

### 4. Выберите одно верное утверждение: когда начинается этап ранней реабилитации после травмы:

- 1) Сразу после выписки из больницы.
- 2) Через неделю после травмы.
- 3) В первые дни после травмы.
- 4) Только после полного заживления раны.

Ответ: \_\_\_\_\_

### 5. Соотнесите физиологические понятия и ключевое слово, которое эти понятия означают:

- |               |   |
|---------------|---|
| 1) упражнение | а) совокупность движений  |
| 2) движение   | б) перемещение организма или отдельных его частей, включает в себя процессы осуществления двигательных актов и поддержание позы |

Ответ: \_\_\_\_\_.

**6. Выберите группы задач для коррекционно-развивающего направления АФК:**

- 1) коррекция основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, передвижении на лыжах, упражнениях с предметами и др.;
- 2) коррекция и развитие координационных способностей;
- 3) коррекция и развитие физической подготовленности,
- 4) коррекция и профилактика соматических нарушений,
- 5) все ответы верны.

Ответ: \_\_\_\_\_.

**7. Соотнесите компонент предмета Адаптивная физическая культура и его суть:**

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| 1) адаптивное физическое воспитание  | а) предназначено для формирования базовых основ физкультурного образования   |
| 2) адаптивная двигательная рекреация | б) для здорового досуга, активного отдыха, игр, общения;   |
| 3) адаптивный спорт                  | в) для совершенствования и реализации физических, психических, эмоционально-волевых способностей лиц с ОВЗ и инвалидностью |
| 4) физическая реабилитация           | г) для лечения, восстановления и компенсации утраченных способностей.  |

Ответ: \_\_\_\_\_.

**8. Найдите правильное соответствие:**

- |   |  |
|---|--|
| 1. Медико-социальная экспертиза (МСЭ)                   | а) вид медицинской экспертизы, посредством которой на основе оценки ограничений жизнедеятельности определяется потребность лица в мерах социальной защиты, включая реабилитацию. |
| 2. Индивидуальная программа реабилитации инвалида (ИПР) | б) специальная программа медицинской, физической, профессиональной и социальной реабилитации.  |

Ответ: \_\_\_\_\_.

**9. Выберите верное утверждение:**

- |          |  |
|----------|--|
| 1) семья | а) религия   |
|          | б) микросоциум, в котором не только протекает жизнь ребенка, но и формируются его нравственные качества, отношение к людям |
|          | в) сфера жизнеобеспечения  |

Ответ: \_\_\_\_\_.

**10. Физическая реабилитация – это :**

1. Процесс восстановления здоровья после болезни или травмы;
2. Лечение болезней лекарствами;
3. Регулярные занятия спортом;
4. Диагностика заболеваний;

Ответ: \_\_\_\_\_.

**11. Соотнесите этапы реабилитации и их характеристику**

- |                           |  |
|---------------------------|--|
| 1. Острый этап            | а) избавиться от боли, уменьшить отеки и восстановить базовые движения   |
| 2. Этап поддержания       | б) пациент поступает в реабилитационный центр или санаторий. Восстанавливает привычные функции: ходить, работать, заниматься домашними делами. Возвращает силу мышц, выносливость и координацию. |
| 3. Восстановительный этап | в) пациент самостоятельно поддерживает форму, выполняет профилактические упражнения и следит за своим состоянием.  |

Ответ: \_\_\_\_\_.

**12. Как называется специалист, занимающийся физической реабилитацией**

1. Физиотерапевт
2. Психолог
3. Хирург
4. Терапевт

Ответ: \_\_\_\_\_.

**13. Перечислите методы, которые используются в физической реабилитации:**

1. Медикаментозное лечение.
2. Лечебная физкультура, массаж.
3. Эрготерапия
4. Консультации психолога.
5. Операции.

Ответ: \_\_\_\_\_.

**14. Наиболее эффективный метод для улучшения подвижности суставов:**

- 1) Электростимуляция мышц.
- 2) Гидротерапия.
- 3) Иглоукальвание.
- 4) Кинезитерапия.

Ответ: \_\_\_\_\_.

**15. Выберите трудовую функцию физиотерапевта:**

- 1) Назначением лекарственных препаратов.
- 2) Проведением хирургических операций.
- 3) Разработкой программы упражнений для восстановления двигательных функций.

4) Оценкой психического состояния пациента.

Ответ: \_\_\_\_\_.

**16. Лечебная физическая культура подразумевает - ..... (выберите верное утверждение):**

- 1) Прием лекарств.
- 2) Выполнение специальных физических упражнений.
- 3) Питание и диеты.
- 4) Посещение бассейна.

Ответ: \_\_\_\_\_.

**17. Регулярность занятий в процессе физической реабилитации позволяет ..... (выберите верное утверждение):**

- 1) - ускоряет процесс выздоровления.
- 2) - улучшает настроение и самочувствие реабилитантов.
- 3) - позволяет избежать повторного заболевания.
- 4) Все вышеперечисленное верно

Ответ: \_\_\_\_\_.

**18. Выберите верное утверждение: что способствует улучшению кровообращения в тканях организма:**

- 1) Статическое положение тела.
- 2) Активные физические упражнения.
- 3) Длительное сидение.
- 4) Изоляция пораженного участка.

Ответ: \_\_\_\_\_.

**19. Выберите верное утверждение: с какой целью используется физиотерапия в процессе реабилитации:**

- 1) Улучшить кровообращение и ускорить восстановление на уровне тканей организма.
- 2) Повысить уровень сахара в крови.
- 3) Уменьшить аппетит пациента.
- 4) Укрепить иммунную систему.

Ответ: \_\_\_\_\_.

**20. Эрготерапия – это.....**

- 1) Метод диагностики неврологических расстройств.
- 2) Обучение повседневным действиям и восстановлению бытовых навыков.
- 3) Вид массажа.
- 4) Методы психологической помощи пациентам.

Ответ: \_\_\_\_\_.

**21. Выберите верное утверждение: какие техники способствуют снятию спастичности:**

- 1) Релаксация мышечного напряжения и стретчинг.
- 2) Увеличение интенсивности тренировок.
- 3) Полное исключение нагрузок.
- 4) Использование обезболивающих мазей.

**Ответ:** \_\_\_\_\_.

**22. Сколько этапов выделяют в программе физической реабилитации?...**

- 1) Один этап.
- 2) Два этапа.
- 3) Три этапа.
- 4) Четыре этапа.

**Ответ:** \_\_\_\_\_.

**23. Выберите несколько ответов: какие зоны на теле нельзя прокатывать МФР-роллом:**

1. суставы;
2. поясницу;
3. зону лимфатических узлов;
4. молочные железы;
5. мышцы.

**Ответ:** \_\_\_\_\_.

**24. Какой принцип лежит в основе метода кинезитерапии?**

- 1) Применение холода и тепла.
- 2) Постоянное движение для укрепления мышц и связок
- 3) Использование электростимуляции
- 4) Полностью пассивное восстановление

**Ответ:** \_\_\_\_\_.

**Стимульный материал в виде ситуационных задач**

**25. Задача: Пациент после перелома ноги прошел операцию и приступил к восстановлению двигательной активности. Врач рекомендовал комплекс упражнений лечебной физкультуры. Какие упражнения наиболее эффективны на начальном этапе восстановления?**

**Варианты решения:**

- 1) Бег трусцой вокруг стадиона.
- 2) Приседания с нагрузкой.
- 3) Ходьба на месте с опорой на ходунки.
- 4) Скалолазание.

**Ответ:** \_\_\_\_\_.

**26. Задача: У пациента наблюдается мышечная слабость и ограничение подвижности суставов вследствие длительного постельного режима. Какую**

**методику реабилитации рекомендуется применять для улучшения мышечной силы и повышения амплитуды движений?**

**Варианты решения:**

- 1) Электростимуляция мышц.
- 2) Поднятие тяжестей.
- 3) Длительная статическая растяжка.
- 4) Велосипедный спорт.

**Ответ:** \_\_\_\_\_.

**27. Задача: Человек перенес инсульт и нуждается в восстановлении утраченных моторных функций рук. Какой вид занятий адаптивной физической культурой наиболее эффективен для начала восстановления мелкой моторики?**

**Варианты решения:**

- 1) Занятия с использованием мелких предметов (шнуровка, мозаика и т.д.).
- 2) Игра в футбол.
- 3) Плавание на длинные дистанции.
- 4) Ходьба на лыжах.

**Ответ:** \_\_\_\_\_.

**28. Задача: Ребенок с диагнозом детский церебральный паралич (ДЦП) нуждается в занятиях, направленных на улучшение координации движения и развитие равновесия. Какие формы физической активности оптимальны для достижения этих целей?**

**Варианты решения:**

- 1) Гимнастика на батуте.
- 2) Упражнения в воде (гидрокинезитерапия, гидрореабилитация).
- 3) Тяжелая атлетика.
- 4) Марафонские забеги.

**Ответ:** \_\_\_\_\_.

Программа одобрена на заседании приемной комиссии от 15.01.2026 г. протокол № 1.