

Министерство спорта Российской Федерации

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Уральский государственный университет физической культуры»

Приёмная комиссия

УТВЕРЖДЕНО решением Ученого совета
протокол № 6 от «16» января 2026г.

И.о. ректора ФГБОУ ВО «УралГУФК»

В.И. Игнатенко



**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для поступающих в ФГБОУ ВО «УралГУФК» в 2026 году

на направление подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с
отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
(уровень магистратуры)

Форма обучения: очная, заочная

Челябинск 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительного испытания «Адаптивная физическая культура» в ФГБОУ ВО «УралГУФК» разработана с учетом:

1 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2 Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 21 августа 2020 г. N 1076 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»

3 Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 946

ЦЕЛЬ: оценить степень готовности абитуриента к освоению магистерской программы «Физическая реабилитация» по направлению подготовки – 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

ТРЕБОВАНИЯ К ПОСТУПАЮЩИМ

Лица, желающие освоить программу магистратуры по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) должны иметь высшее профессиональное образование определенной ступени, подтвержденное документом государственного образца.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ЗНАНИЙ АБИТУРИЕНТА

Поступающий в магистратуру по данному направлению подготовки должен:

знать основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, реабилитационных, научно-исследовательских, организационно-управленческих задач; педагогику, психологию, основы методики преподавания физической культуры; основные направления и перспективы развития образования и педагогической науки; основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры и физической реабилитации;

иметь навыки обучения двигательным действиям; проведения занятий физкультурно-спортивной, оздоровительной и реабилитационной направленности; регулирования нагрузки занимающихся в процессе двигательной деятельности;

владеть специальной профессиональной терминологией и лексикой в сфере физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры, адаптивного спорта, физической реабилитации.

Абитуриенты, поступающие на места в рамках контрольных цифр приема граждан на обучение за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета и на места по договорам об образовании (договоры об оказании платных образовательных услуг) проходят вступительные испытания профессиональной направленности в форме устного экзамена (2 вопроса в билете). Устный экзамен включает подготовку по вопросам билета (40 минут) и устный ответ (не более 20 минут). Вступительное испытание проводится в виде устного экзамена. Максимальное количество баллов – 100 Минимальное количество баллов - 50

ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ УСТНОГО ОТВЕТА

Баллы	Критерии оценки
80-100	Высокий уровень освоения, оценка «отлично».

баллов	Абитуриент показывает глубокие, прочные знания, использует категориальный аппарат учебной дисциплины, умеет оценивать и сопоставлять факты, представлять связь теории с практикой. Ответ построен на рассуждениях, аргументировании высказываемой точки зрения. Ведущие положения ответа обоснованы, разъяснены в логической последовательности без наводящих вопросов с учетом междисциплинарных связей смежных учебных дисциплин.
65-79 баллов	Продвинутый уровень освоения, оценка «хорошо». Абитуриент показывает хорошие знания, отвечает четко, стремится аргументировать высказываемую точку зрения, обосновывать выводы, разъяснять их в логической последовательности. Однако содержание ответа не является глубоким, построенным на междисциплинарных связях физической культуры со смежными научными областями. В ответе просматривается средний уровень владения категориальным аппаратом учебной дисциплины, допускаются ошибки в толковании ряда теорий, концепций и т.п.
50-64 баллов	Пороговый уровень освоения, оценка «удовлетворительно». Абитуриент показывает удовлетворительные знания, но не может глубоко аргументировать свой ответ, демонстрирует низкий уровень владения категориальным аппаратом предметной области адаптивной физической культуры и спорта. Содержание ответа узконаправленное, не базируется на связи смежных учебных дисциплин. В ответе не дается четкая оценка раскрываемых положений, просматриваются затруднения в оценке и сопоставлении приводимых фактов, допускаются ошибки в толковании теорий, концепций и т.п..
менее 50 баллов	Компетенции не освоены, оценка «неудовлетворительно» Абитуриент показывает низкий уровень знаний, не может глубоко аргументировать свой ответ, демонстрирует крайне низкий уровень владения категориальным аппаратом предметной области адаптивной физической культуры и спорта.

ВОПРОСЫ К УСТНОМУ ЭКЗАМЕНУ

1. Понятие об инвалидности, группы инвалидности. Составляющие индивидуальной программы реабилитации инвалидов.
2. Адаптивная физическая культура. Понятие, виды, задачи.
Понятие о физической реабилитации, средства, виды физической реабилитации.
3. Организация реабилитации в РФ. Принципы реабилитации.
4. Адаптивный спорт: задачи, направления, средства спортивной тренировки.
- 5 Адаптивная двигательная рекреация: определение понятия, цель, задачи, ведущие функции и принципы. Отличительные черты адаптивной двигательной рекреации.
- 6 Креативные и экстремальные виды АФК. Цели и задачи креативных и экстремальных видов АФК, ведущие функции и принципы, отличительные черты
- 7 Методы оценки эффективности занятий адаптивной физической культурой и реабилитационных мероприятий.
- 8 Перечислите и охарактеризуйте общепедагогические и специфические задачи адаптивной физической культуры.
- 9 Перечислите и дайте краткую характеристику педагогическим и специально-методическим функциям адаптивной физической культуры.
- 10 Социальные принципы адаптивной физической культуры.
- 11 Общеметодические принципы адаптивной физической культуры.
- 12 Специально-методические принципы адаптивной физической культуры.
- 13 Педагогические и социальные функции адаптивной физической культуры.

14 Анатомо-физиологические особенности, функции центральной нервной системы. Основные симптомы и синдромы патологии центральной и периферической нервной системы. Задачи, средства, методы и формы поведения занятий адаптивной физической культурой у лиц с патологией центральной нервной системы, методы оценки эффективности занятий.

15 Анатомо-физиологические особенности, функции костно-мышечной системы человека. Основные симптомы и синдромы патологии костно-мышечной системы. Задачи, средства, методы и формы поведения занятий адаптивной физической культурой у лиц с патологией костно-мышечной системы, методы оценки эффективности занятий.

16 Анатомо-физиологические особенности, функции сердечно-сосудистой системы человека. Основные симптомы и синдромы патологии сердечно-сосудистой системы. Задачи, средства, методы и формы поведения занятий адаптивной физической культурой у лиц с патологией сердечно-сосудистой системы, методы оценки эффективности занятий.

17 Анатомо-физиологические особенности, функции дыхательной системы человека. Основные симптомы и синдромы патологии дыхательной системы. Задачи, средства, методы и формы поведения занятий адаптивной физической культурой у лиц с патологией дыхательной системы, методы оценки эффективности занятий.

18 Анатомо-физиологические особенности, функции эндокринной системы человека. Основные симптомы и синдромы патологии эндокринной системы. Задачи, средства, методы и формы поведения занятий адаптивной физической культурой у лиц с патологией эндокринной системы, методы оценки эффективности занятий.

19 Анатомо-физиологические особенности, функции пищеварительной системы человека. Основные симптомы и синдромы патологии пищеварительной системы. Задачи, средства, методы и формы поведения занятий адаптивной физической культурой у лиц с патологией пищеварительной системы, методы оценки эффективности занятий.

20. Вегетативная нервная система. Строение. Роль в регуляции функций организма человека при занятиях физической культурой и спортом. Методы исследования и оценки. Основные симптомы и синдромы патологии вегетативной нервной системы. Задачи, средства, методы и формы поведения занятий адаптивной физической культурой у лиц с патологией вегетативной нервной системы.

21 Онтогенез развития основных физических качеств. Критические и сенситивные периоды развития.

22 Физиологические основы тренировочного процесса. Механизмы адаптации к физическим нагрузкам. Значение развития отдельных физических качеств в профилактике болезней и при организации занятий адаптивной физической культурой и реабилитационных мероприятий.

23 Механизмы действия физических упражнений на организм человека. Ответная реакция организма на физическую нагрузку в зависимости от уровня здоровья, наличия заболеваний, типы стресс-реакций организма на нагрузку, ее биологическая суть.

24 Классификация средств адаптивного физического воспитания, их краткая характеристика. Определение понятия физического упражнения. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на организм занимающихся.

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

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

27 Характеристика процесса обучения двигательным действиям, основные этапы обучения, их особенности. Звенья двигательного действия.

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

29 Значение физического воспитания для школьников. Задачи, формы и методические особенности проведения занятий по физическому воспитанию в школе.

30 Особенности занятий оздоровительной физической культурой в пожилом возрасте: задачи, формы и методические особенности проведения занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.

31 Аэробные нагрузки и их роль в профилактике и лечении заболеваний.

32 Оздоровительная физическая культура: виды, значение в жизнедеятельности человека. Показания и противопоказания к занятиям оздоровительной гимнастикой. Методы организации оздоровительных занятий

33 Физическое качество «гибкость», значение в жизнедеятельности человека. Возрастные особенности, средства и методы развития гибкости, методы оценки.

34 Развитие качества силы. Особенности проведения силовой тренировки.

35 Развитие качества гибкости. Особенности проведения стрейтч-тренировки.

36 Оздоровительные и лечебные системы с преимущественным использованием дыхательных упражнений.

37 Гидрокинезотерапия, ее виды, особенности проведения. Показания и противопоказания.

38 Координационные способности человека. Их значение, оценка координационных возможностей, методические приемы развития

39. Особенности рационального питания у детей. Питание и питьевой режим ребенка, занимающихся адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.

40 Массаж, его классификация, механизмы действия массажа на организм человека, показания и противопоказания к массажу. Роль массажа в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте.

41 Врачебно-педагогический контроль в тренировочной и соревновательной деятельности в адаптивном спорте: методы, задачи.

42 Функциональные пробы, используемые в процессе врачебно-педагогических наблюдений

43 Дисплазия соединительной ткани, методы диагностики, функциональные особенности организма при наличии дисплазии соединительной ткани.

44 Предикторы внезапной сердечной смерти спортсменов. Клиническая смерть и доврачебные реанимационные мероприятия.

45 Спортивный травматизм, причины, клинические проявления. Первая помощь при спортивных травмах.

46 Понятие «здоровья», группы здоровья у детей и взрослых лиц. Факторы риска развития основных неинфекционных заболеваний. Роль режима дня и питания в профилактике и лечении болезней. Понятие о здоровом питании. Понятие о сбалансированном питании, роль белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов в восстановлении организма человека после перенесенного заболевания. Лечебные диеты. Особенности питания лиц, занимающихся адаптивной физической культурой и адаптивным спортом. Питьевой режим, его особенности, в зависимости от вида нагрузки и имеющейся патологии

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Евсеев, С.П. Адаптивный спорт: настольная книга тренера : учебник / С. П. Евсеев. – М. : ПРИНТЛЕТО, 2021. – 600 с.

2. Основы физической реабилитации : учебник / А.Н. Налобина, Т.Н. Фёдорова, И.Г. Таламова Н. М. Курч ; под редакцией А. Н. Налобиной. – Омск : СибГУФК, 2017. – 328 с.

3. Частные методики адаптивной физической культуры : учебник / под ред. А. А. Потапчук, С. П. Евсеева. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2024. – 296 с.

4. Чеботарев, А.В. Борьба с допингом : учеб. пособие для вузов / А.В. Чеботарев. М. : Юрайт, 2023. – 33 с.

Дополнительная литература

1. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие / под ред. Р.И. Айзмана, Ю.С. Филипповой. – М. : Кнорус, 2022. – 342 с.

2. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение / Н.Л. Литовш. – Москва : Юрайт, 2021. – 156 с.

3. Алексеев, С.В. Спортивное право России : учебник / С.В. Алексеев ; под ред. П.В. Крашенинникова. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2020. – 1055 с.

4. Баряев, А.А. Организация внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности с обучающимися с нарушением зрения : учебно-методическое пособие / А.А. Баряев, М.В. Дьяконов, Л.Н. Эйдельман. – Москва : УМЦ «Добрый мир», 2023. – 96 с.

5. Бегидова, Т.П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учеб. пособие для вузов / Т.П. Бегидова. – 2-е изд. М. : Юрайт, 2023. – 210 с.

6. Вайнер, Э.Н. Адаптивная физическая культура: словарь / Э.Н. Вайнер, С.А. Касюнин. – 3-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2018. – 144 с.

7. Дробышева, С.А. Основы адаптивной двигательной рекреации. Курс лекций / С. А. Дробышева. – Волгоград : Волг. гос. академия физ. культуры, 2016. – 59 с.

8. Евсеев, С.П. Адаптивный спорт : учебное пособие / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, А.А. Шелехов [и др.]. – Санкт-Петербург, 2023. – 273 с.

9. Евсеев, С.П. Инклюзивный спорт: обоснование оптимальных моделей развития : монография / С.П. Евсеев, А.В. Аксенов. – Санкт-Петербург, 2024. – 184 с.

10. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. – Москва : Издательство «Спорт», 2016. – 616 с.

11. Евсеева, О.Э. Отношение специалистов к использованию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для оценки уровня физической подготовленности инвалидов / О.Э. Евсеева. – Санкт-Петербург : Изд-во Политехн. ун-та, 2017. – 138 с.

12. Евсеева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под редакцией С.П. Евсеева. – Москва : Издательство «Спорт», 2016. – 384 с.

13. Евсеева, О.Э., Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / С. П. Евсеев, О. Э Евсеева. – Москва : Изд-во «Спорт», 2016. – 384 с.

14. Егоров, П. А. Этика : учебное пособие / П.А. Егоров, В.Н. Руднев. – Москва : ИНФРА-М, 2018. – 158 с.

15. Ериков, В.М. Адаптивная физическая культура. Краткий словарь терминов : учеб. пособие для вузов / В.М. Ериков, А.А. Никулин. – 3-е изд., стер. – СПб. : Лань, 2021. – 200 с.

16. Зульфугарзаде, Т.Э. Правовые основы физической культуры и спорта: учебное пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 140 с

17. Козлова, О.А. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие / О.А. Козлова, Е.Ю. Коротаева. – М. : Проспект, 2021. – 64 с.

18. Лечебная физическая культура : учеб. пособие / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов, Е.С. Галсанова, И.И. Глазкова. – 5-е изд., перераб. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2024.– 656 с.
19. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение : учеб. пособие для вузов / Н.Л. Литош. – М. : Юрайт, 2020. – 156 с.
20. Медицинские и педагогические основы физического воспитания школьников с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / В. Д. Прошляков, П. В. Левин, В. М. Ериков, Г. В. Пономарева. – Санкт-Петербург : Лань, 2024. – 212 с.
21. Рипа, М.Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 158 с.
22. Синельникова, Т.В. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением интеллектуального развития : учебное пособие / Т.В. Синельникова, Л.В. Харченко ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 120 с.
23. Ткачук, М. Г. Физическая культура. Оценка физического развития : учебное пособие для СПО / М. Г. Ткачук, А. А. Дюсенова. – Санкт-Петербург : Лань, 2025. – 66 с.»
24. Физическая культура и спорт с элементами адаптивной физической культуры: учебное пособие / Р.Р. Магомедов, Н.О. Щупленков, О.А. Щупленков [и др.]; под общ. ред. Р.Р. Магомедова. – Ставрополь : СГПИ, 2017. – 476 с.
25. Филиппова, С.О. Гуманитарные технологии в физической культуре : пособие для преподавателей : пособие / С.О. Филиппова, А.Е. Митин. – Москва : ООО «Научно-издательский центр ИНФРА-М», 2017. – 258 с.
26. Хорошева, Т.А. Современные проблемы физической реабилитации : учебнометодическое пособие / Т.А. Хорошева, Г.М. Популо. – Тольятти : ТГУ, 2019. – 216 с.

Разработчик:

д.м.н., доцент
зав.каф. СМиФР

Е. С. Сабирьянова