

**ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В ФГБОУ ВО «УРАЛГУФК»
НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ
49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В
СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (адаптивная физическая культура)**

**ПРОФИЛЬ «АДАПТИВНЫЙ СПОРТ»
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ТЕОРИЯ)»
(Дополнительное вступительное испытание профессиональной
направленности)**

ВОПРОСЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ К УСТНОМУ ЭКЗАМЕНУ

1. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в преодолении социальной изоляции.
2. Адаптивная физическая культура. Понятие, виды, задачи.
3. Адаптивный спорт: задачи, направления, средства спортивной тренировки.
4. Виды адаптивного спорта и их отличия друг от друга.
5. Влияние адаптивного спорта на развитие координации и моторики у людей с ограниченными возможностями.
6. Влияние адаптивной физической культуры на качество жизни людей с инвалидностью.
7. Выбор физических нагрузок для людей с различными видами инвалидности.
8. Как анатомические изменения влияют на выбор видов адаптивного спорта?
9. Как можно интегрировать элементы ГТО в занятия адаптивной физической культурой?
10. Как учитывать индивидуальные анатомические особенности при разработке тренировочных программ для людей с ограниченными возможностями?
11. Какие адаптированные нормативы ГТО существуют для людей с различными видами инвалидности?
12. Какие анатомо-физиологические особенности дыхательной системы человека и ее функции? Какие задачи, методы и формы занятий адаптивной физической культурой применяются для людей с заболеваниями дыхательной системы, и как проводится оценка их эффективности?
13. Какие анатомо-физиологические характеристики костно-мышечной системы человека и ее функции? Какие задачи, методы и формы занятий адаптивной физической культурой применяются для людей с проблемами костно-мышечной системы, и как оценивается эффективность таких занятий?
14. Какие аспекты антидопингового законодательства важны для школьников с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью?
15. Какие барьеры существуют для доступа к спорту для людей с ограниченными возможностями?
16. Какие ключевые факторы способствуют социализации школьников с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью через физическую активность?
17. Какие методы восстановления после физических нагрузок можно использовать для спортсменов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью?
18. Какие особенности у людей с инвалидностью влияют на их физическую активность?
19. Какие педагогические технологии эффективны для проведения инклюзивных мероприятий?
20. Какие подходы следует использовать для оценки физической нагрузки у школьников с наличием отклонений в состоянии здоровья, учитывая их индивидуальные особенности?

21. Какие правила техники безопасности необходимо соблюдать при проведении занятий с школьниками с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

22. Какие преимущества дает участие в программе ГТО для людей, занимающихся адаптивной физической культурой?

23. Какие принципы инклюзивного обучения важны в физической культуре?

24. Какие принципы работы применяются с людьми с ограниченными возможностями в адаптивной физической культуре?

25. Какие способы адаптивный спорт использует для социальной интеграции людей с ограниченными возможностями?

26. Какие физические активности подходят для людей с нарушениями слуха и зрения?

27. Какова роль программы ГТО в повышении физической активности и здоровья людей с ограниченными возможностями?

28. Каковы анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы человека и ее функции? Какие задачи, методы и формы занятий адаптивной физической культурой используются для людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, и как осуществляется оценка эффективности этих занятий?

29. Каковы основные задачи и цели внедрения программы ГТО в учреждения, занимающиеся адаптивной физической культурой и спортом?

30. Ключевые положения работы с семьями спортсменов с ограниченными возможностями.

31. Методы оценки эффективности занятий адаптивной физической культурой и реабилитационных мероприятий.

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

33. Основные методы для развития основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, скорости) у спортсменов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью?

34. Основные принципы оказания первой доврачебной помощи при травмах в АФК и адаптивном спорте.

35. Особенности питания следует спортсменов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

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

37. Особенности психологического состояния лиц с ограниченными возможностями.

38. Особенности физиологических реакций дыхательной и сердечно-сосудистой систем на различные виды физической нагрузки.

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

40. Особенности формирования коммуникативных навыков у школьников с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в процессе инклюзивных мероприятий.

41. Особенности формирования мотивации к занятиям физической культурой у школьников с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

42. Понятие «Адаптивная физическая культура», «Адаптивный спорт».

43. Профилактика травматизма в адаптивной физической культуре и при занятиях адаптивным спортом.

44. Рекомендации по организации безопасной спортивной среды для людей с инвалидностью.
45. Роль адаптивного спорта в повышении уровня психоэмоционального состояния у людей с инвалидностью.
46. Роль адаптивного спорта в профилактике прогрессирования заболеваний у людей с инвалидностью.
47. Роль адаптивного спорта в развитии лидерских качеств у людей с инвалидностью.
48. Роль волонтеров в организации мероприятий по адаптивному спорту?
49. Способы оценки эффективности занятий адаптивным спортом.
50. Существующие требования к организации работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

Баллы	Критерии оценки
80-100 баллов	<p>Высокий уровень освоения, оценка «отлично». Кандидат демонстрирует глубокие и твердые знания по всем аспектам адаптивного спорта, включая:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Четкое понимание адаптивной физической культуры и её целей. – Значение инклюзивного спорта для людей с ограниченными возможностями. – Разнообразие видов адаптивного спорта и их отличия. – Основные принципы работы с людьми с ограниченными возможностями. – Правильный подбор физической нагрузки в зависимости от вида инвалидности. – Способы социальной интеграции через адаптивный спорт. – Основные барьеры доступа к спорту и рекомендации по их преодолению. – Роль технологий и особенности питания для спортсменов с ограниченными возможностями. – Влияние физической культуры на качество жизни и развитие лидерских качеств. – Принципы инклюзивного обучения и работы с семьями спортсменов. – Оценка эффективности программ адаптивного спорта и подготовка к соревнованиям. – Понимание правового регулирования адаптивного спорта и перспектив его развития. – Способность анализировать и обосновывать свои ответы, выделять главное и делать выводы.
65-79 баллов	<p>Продвинутый уровень освоения, оценка «хорошо». Кандидат демонстрирует хорошие знания по основным темам адаптивного спорта, включая:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Основные цели и принципы адаптивной физической культуры. – Значение инклюзивного спорта, хотя может упускать некоторые детали. – Знание видов адаптивного спорта и их особенностей, но не всегда может четко объяснить различия. – Понимание принципов работы с людьми с ограниченными возможностями, хотя могут быть логические ошибки в ответах. – Основы подбора физической нагрузки и рекомендации по организации безопасной спортивной среды. – Влияние физической активности на качество жизни и социализацию, но может не всегда последовательно аргументировать.
50-64	<p>Пороговый уровень освоения, оценка «удовлетворительно».</p>

Баллы	Критерии оценки
баллов	<p>Кандидат имеет базовые знания по адаптивному спорту, но затрудняется с логикой и полнотой ответов. Он может:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Объяснить основные цели адаптивной физической культуры, но без глубины анализа. – Знать о значении инклюзивного спорта, однако его объяснения могут быть неполными. – Иметь представление о видах адаптивного спорта, но не всегда может четко их различать. – Знать основные принципы работы с людьми с ограниченными возможностями, но не может их применить на практике. – Понимать влияние физической активности на жизнь, но не может аргументировать свои выводы.
менее 50 баллов	<p>Компетенция не освоена, оценка «неудовлетворительно».</p> <p>Кандидат не демонстрирует понимания основных аспектов адаптивного спорта и не может адекватно ответить на вопросы. Он:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Не знает, что такое адаптивная физическая культура и её цели. – Не может объяснить значение инклюзивного спорта. – Не знает о видах адаптивного спорта и принципах работы с людьми с ограниченными возможностями. – Не способен определить физические нагрузки для людей с инвалидностью. – Не понимает, как адаптивный спорт может способствовать социальной интеграции и улучшению качества жизни.

Список рекомендуемой литературы

1. Биология. Общая биология. 10 класс / В.Б. Захаров. – Москва : Дрофа, 2021. – 352 с.
2. Биология. Общая биология. 10-11 классы. Учебное пособие. Базовый уровень / А.А. Каменский, Е.А. Криксунов, В.В. Пасечник. – Москва : Просвещение, 2022. – 368 с.
3. Биология. Общая биология. 11 класс. Профильный уровень. Учебник / В.Б. Захаров, С.Г. Мамонтов, Н.И. Сонин. – М., 2010 – 288с.
4. Биология. 11 класс. Профильный уровень. Учебник / И.Н. Пономарева, О.А. Корнилова, Л.В. Симонова. – Москва : Вентана-Граф, 2012. – 416 с.
5. Общая биология. 10-11 классы / В.В. Пасечник, Г.Г. Швецов. – Москва : Дрофа, 2024. – 176 с.
6. Физическая культура. 8–9 классы. Учебник ФГОС. Учебник / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Издательство «Просвещение», 2012. – 207с.
7. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – изд. – Москва : Просвещение, 2011.
8. Физическая культура. 10–11 классы. Учебник ФГОС / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Москва : Издательство «Просвещение», 2014. – 237с.
9. Биология. Общая биология, 10–11 класс. Базовый уровень / В.И. Сивоглазов, И.Б. Агафонова, Е.Т. Захарова. – Москва, 2010. – 368 с.

Список дополнительной литературы:

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с

2. Вєневцев, С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: методическое пособие / С.И. Вєневцев. – 2 изд., доп. и испр. – Москва : Советский спорт, 2004. – 96 с.
3. Винник, Дж. П. Адаптивное физическое воспитание и спорт / Джозеф П. Винник ; пер. с англ. И. Андреева. – Киев : Олимпийская литература, 2010. – 608 с.
4. Евсєєв, С.П. Справочник по материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры / С.П. Евсєєв, С.Ф. Курдыбайло. – Москва : Советский спорт, 2008. – 256 с.
5. Евсєєв, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 49.03.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». – Москва, 2016. – 614 с.
6. Евсєєв, С.П. Адаптивный спорт : учебное пособие / С.П. Евсєєв, О.Э. Евсєєва, А.А. Шєлєхов [и др.]. – Санкт-Петербург, 2023. – 273 с.
7. Евсєєв, С.П. Инклюзивный спорт: обоснование оптимальных моделей развития : монография / С.П. Евсєєв, А.В. Аксєнов. – Санкт-Петербург, 2024. – 184 с.
8. Евсєєва, О.Э. Отношение специалистов к использованию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для оценки уровня физической подготовленности инвалидов / О.Э. Евсєєва. – Санкт-Петербург : Изд-во Политехн. ун-та, 2017. – 138 с.
9. 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.
10. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование / авт.-сост. А.В. Царик; [под общ. ред. П.А. Рожкова]. – Москва : Советский спорт, 2010. – 1271 с.
11. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития : учебное пособие / Л.Н. Ростомашвили. – Москва : Советский спорт, 2015. – 164 с.
12. Ткачук, М. Г. Физическая культура. Оценка физического развития : учебное пособие для СПО / М. Г. Ткачук, А. А. Дюсєнова. – Санкт-Петербург : Лань, 2025. – 66 с.»