

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
«ОСНОВЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

для поступающих в ФГБОУ ВО «УралГУФК» в 2026 году

на направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с
отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
(уровень бакалавриата)

Форма обучения: очная, заочная

Челябинск 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительного испытания «Основы адаптивной физической культуры» в ФГБОУ ВО «УралГУФК» разработана с учетом:

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

2 Приказа Минобрнауки России от 17.01.2014 № 21 «Об утверждении перечня специальностей и (или) направлений подготовки, по которым при приеме на обучение за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации и местных бюджетов по программам бакалавриата и программам специалитета могут проводиться дополнительные вступительные испытания творческой и (или) профессиональной направленности»

3 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»

ЦЕЛЬ: оценить уровень знаний абитуриентов в области адаптивной физической культуры.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ЗНАНИЙ АБИТУРИЕНТА.

Абитуриент должен иметь представление об основных понятиях теории и методики физической культуры, основах медицинских знаний и здорового образа жизни, теории и методике адаптивной и оздоровительной физической культуры.

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 баллов	Высокий уровень освоения, оценка «отлично». Абитуриент должен: иметь глубокие и твердые знания в области теории и методики физической культуры, основ медицинских знаний и здорового образа жизни, теории и методики адаптивной и оздоровительной физической культуры понимать сущность и взаимосвязи рассматриваемых явлений (процессов); давать полные, четкие, логически последовательные, правильные ответы на поставленные вопросы; уметь выделять главное и делать выводы; уметь самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи и диалектическом развитии, обосновывать выдвигаемые предложения и принимаемые решения.
65-79 баллов	Продвинутый уровень освоения, оценка «хорошо». Абитуриент должен: иметь достаточно полные и твердые знания программного материала в области теории и методики физической культуры, основ медицинских знаний и здорового образа жизни, теории и методики адаптивной

	и оздоровительной физической культуры; давать последовательные, правильные, конкретные, без существенных неточностей ответы на поставленные вопросы; свободно устранять замечания при недостаточно полном освещении отдельных положений при постановке дополнительных вопросов; уметь достаточно полно анализировать факты, события, явления и процессы
50-64 баллов	Пороговый уровень освоения, оценка «удовлетворительно». Абитуриент должен: знать основной программный материал в области теории и методики физической культуры, основ медицинских знаний и здорового образа жизни, теории и методики адаптивной и оздоровительной физической культуры; понимать сущность и взаимосвязи основных рассматриваемых явлений (процессов); давать правильные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; уметь применять теоретические знания к решению основных практических задач, допуская при этом непринципиальные ошибки.
менее 50 баллов	Компетенция не освоена, оценка «неудовлетворительно» У абитуриента отсутствуют знания значительной части программного материала в области теории и методики физической культуры, основ медицинских знаний и здорового образа жизни, теории и методики адаптивной и оздоровительной физической культуры; дает неправильные ответы на вопросы; допускает существенные и грубые ошибки в ответах; недопонимает сущность излагаемых вопросов; не умеет применять теоретические знания при решении практических задач; не владеет навыками в обосновании выдвигаемых предложений и принимаемых решений.

Вопросы к устному экзамену

Блок 1 Теория и методика физической культуры

1. Понятия «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «адаптивная физическая культура», «адаптивный спорт», их взаимосвязь.
2. Физическая культура как социальное явление, ее структура и функции.
3. Физические качества и способности, их классификация, основные закономерности и принципы развития.
4. Нагрузка, понятие. «Внешняя» и «внутренняя» стороны нагрузки, приемы дозирования и регулирования нагрузки. Отдых как компонент физической нагрузки.
5. Силовые способности, понятие. Формы и режимы проявления силы. Критерии и способы оценки силовых способностей, факторы, определяющие уровень развития силовых способностей.
6. Скоростные способности (понятие, методика воспитания быстроты простых и сложных двигательных реакций).
7. Скоростно-силовые способности (понятие, задачи и критерии оценки; средства и методика воспитания скоростно-силовых способностей).
8. Выносливость (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень развития и проявления, критерии и способы оценки, средства воспитания выносливости).
9. Координационные способности (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень развития; задачи по их воспитанию, методы и методические приемы).
10. Гибкость (понятие, формы и режимы проявления, факторы, определяющие уровень развития и проявления, контроль и оценка развития гибкости).
11. Спорт, понятие. Сущность и социальные функции спорта. Основные

направления в развитии спортивного движения.

12. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста (значение, задачи, особенности средств и методов).

13. Физическая культура в системе воспитания старшеклассников (значение, задачи, особенности средств и методов).

14. Олимпийское движение. Основные идеи олимпизма. Роль олимпизма в развитии гуманного общества.

15. Дайте определение понятию «физическое воспитание». Физическое воспитание людей молодого и зрелого возраста.

16. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО», его характеристика, значение в укреплении и поддержании здоровья населения

Блок 2 Основы медицинских знаний и здоровый образ жизни

1. Понятия здоровья и патологии. Принципы организации физической культуры для здоровых и людей с патологией.

2. Характеристика факторов, влияющих на состояние здоровья и долголетия человека.

3. Раскройте понятие «рациональное питание», виды диет, их польза и вред.

4. Раскройте понятие «здоровый образ жизни». Место физической культуры в здоровом образе жизни.

5. Закаливание, понятие, формы, дозировка, показания и противопоказания.

6. Дайте определения понятиям «реабилитация» и «рекреация», их характеристика.

7. Режим дня в системе рекреации.

8. Дайте определение понятиям «ожирение» и «избыточный вес». Критерии, методы коррекции. Способы оценки эффективности коррекционных мероприятий при ожирении.

9. Дайте определение понятию «нутриенты». Роль нутриентов в поддержании здоровья.

10. Дайте определение понятию «гигиена». Характеристика гигиены в системе физической культуры и спорта.

11. Производственная гимнастика, её виды, средства, польза производственной гимнастики.

12. Сердечно-сосудистая система, её строение, роль в организме человека, влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.

13. Дыхательная система, её строение, роль в организме человека, влияние физических упражнений на дыхательную систему.

14. Пищеварительная система, её строение, роль в организме человека, влияние физических упражнений на пищеварительную систему.

15. Эндокринная система, её строение, роль в организме человека, влияние физических упражнений на эндокринную систему.

16. Костно-мышечная система, её строение, роль в организме человека, влияние физических упражнений на костно-мышечную систему.

17. Иммунная система, её строение, роль в организме человека, влияние физических упражнений на иммунную систему.

18. Кожа, её строение, роль в организме человека, влияние физических упражнений на кожу.

19. Нервная система, её строение, роль в организме человека, влияние физических упражнений на нервную систему.

20. Мочевыделительная система, её строение, роль в организме человека, влияние физических упражнений на мочевыделительную систему.

21. Органы чувств, их строение, понятие об анализаторе. Значение органов чувств в жизни человека.
22. Регуляторные системы организма. Понятие о видах регуляции, их значение в жизнедеятельности организма человека.
23. Внутренняя среда организма. Кровь, ее состав, значение крови в организме человека. Понятие о лимфатической системе.
24. Поведение и психика человека, врожденные и приобретенные формы поведения, закономерности работы головного мозга.
25. Сон, его значение в жизни человека, понятие о биологических ритмах.
26. Особенности высшей нервной деятельности человека. Познавательные процессы, воля, эмоции, внимание, их значение в жизни человека.
27. Понятие о наследственных и врожденных заболеваниях. Характеристика групп здоровья у взрослых людей.

Блок 3 Теория и методика адаптивной и оздоровительной физической культуры

1. Адаптивная физическая культура. Понятие, цель, задачи, основные функции и принципы.
2. Адаптивное физическое воспитание. Понятие, цель, задачи, основные функции и принципы.
3. Адаптивный спорт. Понятие, цель, задачи, основные функции и принципы.
4. Виды адаптивного спорта (спорт высших достижений, базовый спорт, рекреативный спорт). Отличительные черты адаптивного спорта
5. Адаптивная двигательная рекреация: определение понятия, цель, задачи, ведущие функции и принципы. Отличительные черты адаптивной двигательной рекреации.
6. Адаптивная физическая реабилитация: определение понятия, цель, задачи, ведущие функции и принципы.
7. Дайте определение понятию «инвалид» и «лицо с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)», объясните разницу. Характеристика групп инвалидности.
8. Группы здоровья в учебных заведениях. Характеристика. Особенности проведения занятий физической культурой в разных группах здоровья.
9. Основные направления оздоровительной физической культуры: оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое.
10. Физические упражнения как основное специфическое средство при решении задач в области адаптивной физической культуры. Классификации физических упражнений.
11. Роль адаптивной физической культуры в комплексной реабилитации и социальной адаптации инвалидов.
12. Дайте определение понятию «инклюзия». Раскройте возможности спорта и физической культуры в процессе инклюзии.
13. История паралимпийского движения. Паралимпиада в наши дни.
14. Движение Специальной олимпиады. Истоки и современные тенденции.
15. Сурдлимпийские (тихие) игры. История и современные тенденции.
16. Основы физического воспитания школьников с ослабленным здоровьем. Специальные медицинские группы.
17. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» для особой категории лиц, его характеристика, значение популяризации выполнения нормативов ГТО

для данной категории граждан

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Матвеев, А. П., Физическая культура: 5класс: учебник / А. П. Матвеев. – Москва : «Просвещение», 2023. – 144 с.
2. Матвеев, А. П. Физическая культура: 6-7 классы, учебник / А. П. Матвеев. – Москва : Просвещение, 2023. – 221 с.
3. Матвеев, А. П., Физическая культура: 8-9 классы: учебник / А. П. Матвеев – Москва : «Просвещение», 2024. – 191 с.
4. Лях, В. И. Физическая культура: 10-11 класс: учебник. – Москва : «Просвещение», 2025. – 272 с.
5. Биология. Общая биология. 10 класс / В.Б. Захаров. – Москва : Дрофа, 2021. – 352 с.
6. Биология. Общая биология. 10-11 классы. Учебное пособие. Базовый уровень / А.А. Каменский, Е.А. Криксунов, В.В. Пасечник. – Москва : Просвещение, 2022. – 368 с.
6. Общая биология. 10-11 классы / В.В. Пасечник, Г.Г. Швецов. – Москва : Дрофа, 2024. – 176 с.
7. Биология. Общие закономерности. 9 класс: учебник / В. Б. Захаров, С. Г. Мамонтов, И. Б. Агафонова, Н. И. Сонин. – Москва: ООО «Дрофа», 2024. – 304 с.
8. Колесов, Д. В. Биология. Человек: 8 класс: учебник / Д. В. Колесов, Р. Д. Марш, И. Н. Беляев. – Москва: Дрофа, 2024. – 416 с.
9. Колесов, Д. В. Биология. Человек: 9 класс: учебник / Д. В. Колесов, Р. Д. Марш, И. Н. Беляев. – Москва: Дрофа, 2024. – 416 с.

Дополнительная литература

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. Веневцев, С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: методическое пособие / С.И. Веневцев. – 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. Евсеев, С.П. Справочник по материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло. – Москва : Советский спорт, 2008. – 256 с.
5. Евсеев, 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. Евсеев, С.П. Адаптивный спорт : учебное пособие / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, А.А. Шелехов [и др.]. – Санкт-Петербург, 2023. – 273 с.
7. Евсеев, С.П. Инклюзивный спорт: обоснование оптимальных моделей развития : монография / С.П. Евсеев, А.В. Аксенов. – Санкт-Петербург, 2024. – 184 с.
8. 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.

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. Дюсенова. – Санкт-Петербург : Лань, 2025. – 66 с.»

Разработчик:
д.м.н., доцент
зав.каф. СМиФР

Е. С. Сабирьянова