

# ПРОГРАММЫ

## ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

### В РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРИЕМЕ НА МАГИСТЕРСКИЕ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ

(Извлечение из [Программ вступительных испытаний в РГСУ](#)  
при приеме на магистерские программы подготовки)

#### «Теория и организация адаптивной физической культуры» (устно)

при приеме на направление подготовки магистратуры

#### 49.04.02 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

Целью вступительных испытаний выступает объективная оценка знаний по теории и организации адаптивной физической культуры в соответствии с содержанием программы вступительного испытания и критериями оценки знаний и компетенции абитуриентов. Содержание вступительного испытания составлено с учетом государственных образовательных стандартов высшего образования и позволяет оценить качество знаний, необходимых для освоения программы подготовки магистра по направлению. Проводимое вступительное испытание нацелено на выявление степени овладения абитуриентами знаниями основных научных фактов, понятий; умениями определять термины и понятия адаптивной физической культуры, раскрывать теоретические положения на конкретных примерах; классифицировать понятия, явления и объекты.

Экзаменуемый должен осветить основные теоретико-концептуальные подходы к проблеме организации адаптивной физической культуры, их достоинства и недостатки. Он вправе принимать одну из точек зрения, но это не исключает необходимости знать аргументацию представителей других точек зрения и теоретические основания, на которых они базируются.

Сдающий экзамен должен показать глубокие знания методологических основ, теоретических, экспериментальных и прикладных проблем адаптивной физической культуры, хорошо ориентироваться в истории и современном состоянии физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, знать принципиальные подходы различных научных школ к проблемам адаптивной физической культуры и их исследованию.

#### ТЕОРИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Понятие об адаптивной физической культуре, история ее становления и развития. Предмет и задачи адаптивной физической культуры.** Понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура»; «образ жизни», «здоровый образ жизни», «естественные факторы внешней среды»; «аксиологические концепции жизни человека и инвалида» - сходство и различия; «реабилитация», «социализация», «социальная интеграция» и др. Предмет, цель, задачи, содержание адаптивной физической культуры. Коррекционные, компенсаторные, профилактические задачи - главная группа задач в адаптивной физической культуре. Оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи - традиционные задачи физической культуры, их адаптация к проблемам лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Роль и место адаптивной физической культуры в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

Адаптивная физическая культура в системе высшего и среднего профессионального образования. Высшее образование: направление «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». Среднее профессиональное образование: специальности «Адаптивная физическая культура (базовый уровень, квалификация выпускника - педагог по адаптивной физической культуре)» и «Адаптивная физическая культура (повышенный уровень, квалификация выпускника - учитель адаптивной физической культуры)». Интеграция образовательных программ - современная тенденция в высшей и средней школе. Высшая школа: интеграция основной образовательной программы по адаптивной физической культуре с программами в области педагогики, медицины, коррекционной педагогики. Средняя школа: объединение программ по адаптивной физической культуре с программами по медицине, специальной педагогике, интеграция с программами высшего профессионального образования. Системы повышения квалификации и переподготовки кадров по адаптивной физической культуре.

**Общие особенности реализации принципов физического воспитания в адаптивной физической культуре. Особенности выбора средств, методов и форм построения занятий.** Отличия адаптивной физической культуры (АФК) от физической культуры, медицины, коррекционной педагогики, валеологии, гигиены и др. отраслей знания и практической деятельности; связь АФК с другими областями научных знаний. Декартова система координат как модель пространства научных проблем адаптивной физической культуры (первая ось - виды адаптивной физической культуры, вторая ось - виды заболевания (инвалидности), третья - возрастные периоды жизни человека). Формирование правового и информационного пространства адаптивной физической культуры в Российской Федерации как важнейшее условие обеспечения интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья в общество (предоставление гарантий и возможностей инвалидам, подготовка общества к принятию инвалидов как равноправных членов общества, обладающих самооценностью).

Критерий для выделения основных видов адаптивной физической культуры - естественные и социальные потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (инвалидов), обеспечивающие его готовность к реализации нормативного для данных общественно-исторических условий образа жизни. Адаптивное физическое воспитание - как вид адаптивной физической культуры, способный удовлетворить потребность личности в реализации трудовой и бытовой деятельности, за счёт формирования у людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; развития широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем; становления, сохранения и использования оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств инвалида. Адаптивная двигательная рекреация как вид адаптивной физической культуры, способный удовлетворить потребность личности в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности за счёт формирования у лиц с отклонениями в состоянии здоровья мировоззрения, философских взглядов гедонизма, освоения ими основных приёмов, способов, средств, методов рекреационной деятельности. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры, способный удовлетворить потребность личности в соревновательной и коммуникативной деятельности, в максимальной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей за счёт приобщения лиц с отклонениями в состоянии здоровья к спортивной культуре, освоения ими техники, тактики и других компонентов конкретного вида спорта. Адаптивная физическая реабилитация как вид адаптивной физической культуры, способный удовлетворить потребность человека с отклонениями в

состоянии здоровья в восстановлении у него временно утраченных или нарушенных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности) за счёт освоения им естественных, экологически оправданных средств, стимулирующих скорейшее восстановление организма; обучения его умением использовать соответствующие комплексы упражнений, закаливающие и термические процедуры, и другие средства АФК. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики как виды, способные удовлетворить потребность лиц с отклонениями в состоянии здоровья в творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства за счёт освоения ими телесно-ориентированных техник сказкотерапии, игротерапии; формокоррекционной ритмопластики и др. Экстремальные виды двигательной активности как виды, способные удовлетворить потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, стремлении испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно или субъективно опасных для здоровья (или жизни) за счёт освоения техники, тактики, средств обеспечения страховки и других компонентов экстремальных видов двигательной деятельности.

**Специфика адаптивной физической культуры и спорта в выборе и составе средств, методов и форм построения занятий.** Классификация инвалидов: в зависимости от тяжести заболевания и ограниченности жизнеобеспечения (инвалиды I, II, и III группы); в зависимости от нозологических признаков (инвалида по зрению, слуху, с нарушениями речи, опорно-двигательного аппарата, интеллекта и др.). Типичные нарушения двигательной сферы лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

**Организация физкультурного движения инвалидов. Федерация физической культуры и спорта инвалидов.** Основной социальный закон функционирования и развития физической культуры (в том числе адаптивной) - её обусловленность экономическим и социально-политическим строем общества. Принципы, вытекающие из данного закона, - прикладность, всесторонность и оздоровительная направленность. Важнейшие дополнительные принципы, вытекающие из данного закона для адаптивной физической культуры, - социализирующе-реабилитационный характер, коррекционная, компенсаторная, профилактическая направленность. Анализ аксиологических концепций отношения общества к лицам с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов): «инвалидизма», социальной полезности инвалидов, личностно-ориентированной концепции. Роль адаптивной физической культуры в реализации данных аксиологических концепций в историческом контексте. Становление и развитие адаптивной физической культуры как продвижение по магистральному направлению - от лечебного к рекреативному и от него к спортивному видам физической культуры. Единство структурных элементов адаптивной физической культуры как единство прошлого, настоящего и будущего. Исторический взгляд на развитие адаптивной физической культуры в контексте главных социальных сторон жизни общества: труда, образования, игры, досуга. Становление отдельных видов адаптивной физической культуры у инвалидов различных нозологических групп.

**Паралимпийский комитет России. Специальный олимпийский комитет.** Участие российских спортсменов-инвалидов различных нозологических групп в международных соревнованиях. Наиболее значимые результаты. Спортсмены-инвалиды России в соревнованиях Паралимпийского и Специального Олимпийского движений, в Олимпийских Играх глухих. Взаимосвязь организационно-правовых основ адаптивного спорта и результатов спортсменов-инвалидов на примере их Паралимпийских Игр.

Государственные органы управления физической культурой (включая адаптивную физическую культуру) и их взаимодействие с государственными органами управления образованием, здравоохранением, социальной защиты инвалидов и других госструктур, занимающихся проблемами данной категории населения в нашей стране и за рубежом. Социальные программы (медико-социальные, образовательные, материально-технического обеспечения, комплексные) регионального и федерального уровней - как магистральный путь развития и совершенствования инфраструктуры комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов (лиц с отклонениями в состоянии здоровья). Включение мероприятий по развитию адаптивной физической культуры в эти программы - важнейший путь получения финансирования на данный вид социальной практики. Нормативно-правовые документы, регламентирующие физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов). Общественные организации, занимающиеся проблемами инвалидов в нашей стране (ВОИ, ВОГ, ВОС, их региональные представительства), в том числе, проблемами адаптивной физической культуры. Международные общественные организации, занимающиеся проблемами адаптивной физической культуры (образованием, научно-исследовательской деятельностью, спортом, рекреацией).

**Организация деятельности первичных физкультурно-спортивных организаций инвалидов (ФОК). Организация центров спортивной реабилитации инвалидов.** Виды специальных (коррекционных) образовательных учреждений. Специальные (коррекционные) образовательные учреждения системы образования и системы социального обеспечения и организация в них адаптивного физического воспитания. Высшие учебные заведения для инвалидов в ведении Министерства образования Российской Федерации. Адаптивная физическая культура - важнейший компонент содержания высшего образования инвалидов и её организация в вузе (работа кафедры АФК, адаптивно-спортивного клуба и др.). Организация адаптивного физического воспитания в домах ребёнка, находящихся в ведении государственных органов управления здравоохранением. Организация адаптивного физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья в специальных (медицинских) группах в дошкольных, школьных, средних и высших профессиональных образовательных учреждениях. Организация АФВ в классах с контингентом детей с отклонениями в развитии, интегрированных в массовые школы.

**Формы и методы совместной деятельности государственных и общественных организаций. Организация физкультурно-спортивной работы в различных звеньях физкультурного движения инвалидов (дошкольные и школьные специальные учреждения, на промышленных предприятиях, по месту жительства и т.д.)** Организация адаптивной двигательной рекреации у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) в различные возрастные периоды жизни (дошкольном, школьном, молодёжном, зрелом, пожилом). Организованные (в специальных образовательных учреждениях, в общественных организациях и т.п.) и самодеятельные занятия адаптивной двигательной рекреации. Интеграция лиц с отклонениями в состоянии здоровья и здоровых людей в процессе рекреационных занятий. Организация летних и зимних оздоровительных лагерей для инвалидов и здоровых сверстников, их интеграция в этот период. Роль общественных организаций родителей детей-инвалидов.

Организация физической реабилитации (ЛФК и физических методов лечения) в стационарных лечебных учреждениях. Лечебная физическая культура в амбулаторных учреждениях. ЛФК в системе специального (коррекционного) образования. ЛФК — как неперемное условие нормального жизнеобеспечения инвалидов с поражениями опорно-

двигательного аппарата. ЛФК - первая ступень на пути к адаптивному спорту, комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и, особенно, инвалидов.

**Организационные формы и источники финансирования.** Роль и место адаптивной физической культуры в образе жизни лиц с отклонениями в состоянии здоровья, представляющем собой реально существующие, устоявшиеся и типичные для конкретных общественно-исторических условий формы индивидуальной и групповой жизнедеятельности людей, характеризующие особенности их поведения, общения и склада мышления применительно к основным сферам социальной практики. Формирование здорового образа жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с опорой на терминальные (конечные) цели индивидуального существования (ценностные ориентации). Адаптивная физическая культура - как важное направление социальной практики в «борьбе» с психическими комплексами неполноценности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, такими как: чувства эмоциональной обиды, отчужденности, повышенной тревоги, пассивности, потерянной уверенности в себе или, наоборот — эгоцентризма, агрессивности и т.п.

**Воспитание личности средствами и методами адаптивной физической культуры.** Реализация принципов воспитания личности в процессе адаптивной физической культуры (принцип общественно-ценной целевой направленности; принцип связи содержания и организации воспитательного процесса с жизнью, трудом, досугом; принцип единства требований со стороны всех, участвующих в воспитании; принцип комплексного подхода и формированию личности; принцип воспитания в коллективе и через коллектив; принцип уважения к личности в сочетании с требовательностью; принцип опоры на положительное; принцип дифференцированного подхода). Методы формирования нравственного сознания и практического приучения (наглядный пример, методы убеждения; одобрения, похвала и осуждение, порицание, неодобрение; поощрение и наказание). Умственное (интеллектуальное), нравственное, эстетическое, трудовое, волевое, экологическое и другие виды воспитания в процессе занятий адаптивной физической культурой. Взаимодействие специалиста по адаптивной физической культуре с учителями (преподавателями) по другим учебным дисциплинам, врачами и психологами образовательных учреждений. Воспитание самостоятельности и независимости.

**Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры. Функции адаптивной физической культуры.** Общебиологические закономерности жизнедеятельности человека: целостность организма, структура и функция, реактивность организма, причинно-следственная связь, адаптация организма, компенсация - как адаптационная реакция организма, движение - основа жизнедеятельности. Взаимосвязь биологического и социального, телесного и психического. Антропологические (человеческие) потребности: позитивно-праксеологические (познание и деятельность) и социальные (потребности общения, чувство справедливости, сострадания и милосердия). Две группы методов самовоспитания для реализации социальной интеграции и самоактуализации: 1. Самосознание, самоощущение, самонаблюдение, самоанализ, самооценка; 2. Самопобуждение, самопроектирование, самообразование, самосовершенствование, самоорганизация, самоубеждение, самовнушение, самопринуждение, самоконтроль. Гуманистическая психология - методологическая основа адаптивной физической культуры. Основные положения гуманистической психологии в контексте практической деятельности в области адаптивной физической культуры (человек - принципиально неделимое и целостное единство; каждый человек уникален; человек - существо свободное, ибо он сам выбирает пути в жизни и способы отношения к

происходящему с ним; в основе природы человека лежит добро, одно из основных его стремлений - стремление к постоянному развитию, к реализации своих глубинных смыслов и возможностей и др.).

Адаптивная физическая культура как многосложное функциональное явление и ее влияние на различные стороны жизни всего общества и каждого человека, имеющего физические, интеллектуальные, сенсорные и другие стойкие дефекты. Группа педагогических функций, характеризующих процесс применения физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья в основных видах адаптивной физической культуры - адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации. Характеристика важнейших педагогических функций: учебно-познавательной, развивающей коррекционной, профессионально-подготовительной, воспитательной, компенсаторной, рекреативно-оздоровительной, соревновательной, гедонистической, оздоровительно-восстановительной, ценностно-ориентационной, творческой, лечебно-восстановительной, профилактической, самореабилитационной, функции самовоспитания. Группа социальных функций адаптивной физической культуры, характеризующих ее влияние на другие социальные явления и процессы окружающей жизни, ее взаимоотношения с другими социальными институтами и феноменами. Характеристика важнейших социальных функций: социализирующей, коммуникативной, интегративной, гуманистической, зрелищной, эстетической, престижной и др.

**Принципы адаптивной физической культуры. Задачи и средства адаптивной физической культуры.** Принципы (основные установочные положения) адаптивной физической культуры в деятельности специалиста в данной сфере социальной практики. Три основных группы принципов адаптивной физической культуры: социальные, общеметодические и специальнометодические. Социальные принципы: гуманистической направленности, социализации, непрерывности физкультурного образования, интеграции, приоритетной роли микросоциума - их характеристика. Общеметодические принципы: научности, сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, прочности - особенности применения в адаптивной физической культуре. Специальнометодические принципы: диагностирования, дифференциации и индивидуализации, коррекционно-развивающей направленности, компенсаторной направленности, учета возрастных особенностей, профилактической направленности, адекватности, оптимальности и вариативности - основные принципы в работе с лицами имеющими отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность.

Главная группа задач адаптивной физической культуры — коррекционные, компенсаторные и профилактические. Задачи коррекции основного дефекта (сенсорных систем, опорно-двигательного аппарата, речи, интеллекта, соматических функциональных систем и др.), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом и сопутствующими заболеваниями. Задачи компенсации функций организма в случае невозможности коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений. Задачи профилактики сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений при наличии тех или иных дефектов. Адаптация традиционной группы задач физической культуры - образовательных, воспитательных, оздоровительных - для инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических групп. Физическое упражнение - основное средство адаптивной физической культуры. Классификация физических упражнений. Естественно-средовые и гигиенические факторы в адаптивной физической культуре. Общепедагогические и другие средства и методы в АФК (вербальные, идеомоторные и психорегулирующие, наглядные, технические и др.).

Средства коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений: мышления, памяти, внимания, восприятия, воображения, речи, эмоционально-волевой сферы, зрения, слуха, соматических заболеваний и др. Средства коррекции двигательной сферы и основных, жизненно и профессионально важных двигательных действий: осанки, плоскостопия, телосложения; ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелезания, метаний и мелкой моторики; расслабления, согласованности движений, ориентировки в пространстве и во времени; дифференцировки усилий, пространства, времени; равновесия; быстроты реагирования на изменяющиеся условия, дифференцировки тактильных ощущений, устойчивости к вестибулярным раздражителям и др. Сюжетные и подвижные игры — важнейший компонент содержания адаптивной физической культуры. Классификация сюжетных и подвижных игр. Игры, интегрирующие двигательную активность и деятельность, характерную для других учебных дисциплин; с элементами математических представлений, с речевой деятельностью, с информацией об окружающем мире, с представлениями о частях тела, о направлениях движения. Телесно-ориентированные средства сказкотерапии, игротерапии, формо-коррекционной ритмопластики и др.

**Методы адаптивной физической культуры.** Метод - как способ, путь достижения поставленной цели; методический прием как вариант реализации метода в соответствии с конкретной задачей коррекции, компенсации, профилактики, обучения, воспитания, оздоровления. Методы АФК, используемые в комплексной реабилитации больных и инвалидов: лечебная гимнастика (суставная и силовая), массаж, коррекция положений, дозированная ходьба (терренкур), гидрореабилитация (гидроаэробика, игры в воде и др.), механотерапия, физические методы лечения (водолечение, теплолечение, светолечение, самомассаж, вибрационный массаж, баролечение и др.), психосоматическая саморегуляция и аутогенная тренировка, аудиовизуальная стимуляция (музыка, цвет, образ) и др. Методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в адаптивной физической культуре: методы формирования эмпатии, языковой компетентности, толерантности к неоднозначности, ролевой дисциплины, познавательных способностей; методы заданий на выполнение определенных ролей и функций (в частности, функций арбитра, члена судейской коллегии, тренера, организатора соревнований, эксперта при проведении спортивно-медицинской классификации, разработчика правил соревнований с гандикапом (форой) и др.); игры с правилами (сюжетно-ролевые, игры-драматизации), упражнения подражательно-исполнительного и творческого характера, этюды, импровизации, моделирование и анализ заданных ситуаций (для совершенствования мимики, жестов, выразительности движений, пантомимики, чувства собственного достоинства, самоконтроля); методы сказкотерапии и др. Методы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре (методы организации учебной деятельности, стимулирования, контроля и самоконтроля учебной деятельности). Методы развития физических качеств и способностей (равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой). Комплексное применение методов адаптивной физической культуры.

**Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.** Сходства и различия процессов обучения двигательным действиям в различных видах адаптивной физической культуры (адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, адаптивной двигательной рекреации и физической реабилитации). Максимально возможное исключение ошибок из процесса освоения двигательных действий - главное требование к этому процессу в адаптивной физической культуре. Понятия «ошибки» и «допустимых отклонений». Основные теоретические концепции «безошибочного»

обучения: теория поэтапного формирования умственных, перцептивных, двигательных действий и понятий (П.Я. Гальперин), концепция формирования образа в системе психической регуляции деятельности (Н.Д. Завалова, Б.Ф. Ломов, В.А. Пономаренко), понятие «чистого» перцептивного обучения при освоении исполнительской деятельности (Н.Д. Гордеева, В.П. Зинченко), концепция «искусственная управляющая среда» (И.П. Ратов), теория и методика формирования двигательных действий с заданным результатом (СП. Евсеев), средства и методы обучения, развития и восстановления человека, основанные на принудительном воздействии на звенья его тела. Классификация приемов физической помощи и страховки занимающихся. Традиционная (трехэтапная) структура процесса обучения (этап начального, этап углубленного разучивания, этап результативной отработки действия). Структуры процесса формирования двигательных действий с заданным результатом: этап формирования ориентировочной основы двигательного действия и сенсорно-перцептивного обучения; этап формирования нервно-мышечных координации и мышечных ощущений; этап развития физических качеств и способностей, необходимых для осуществления действия; этап формирования умений и навыков самоконтроля, предупреждения и коррекции ошибок; этап перехода к самостоятельному выполнению двигательных действий; этап совершенствования освоенного действия. Особенности формирования ориентировочной основы двигательного действия, сенсорно-перцептивного обучения и других этапов процесса его освоения у инвалидов различных нозологических групп (с сенсорными нарушениями, с поражениями опорно-двигательного аппарата, с отклонениями в интеллектуальном развитии и др.). Роль и место тренажеров в процессе обучения двигательным действиям инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Классификация тренажеров, применяемых для обучения физическим упражнениям в адаптивной физической культуре.

**Развитие физических качеств и способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.** Основные закономерности развития физических способностей (движение - ведущий фактор развития физических способностей, зависимость развития физических способностей от режима двигательной деятельности, этапность развития физических способностей, неравномерность и гетерохронность развития, обратимость показателей развития способностей, перенос физических способностей). Педагогические принципы развития физических способностей (принцип регулярности педагогических воздействий, принцип прогрессирующего и адаптационно-адекватного предельности в наращивании эффекта воздействий, принцип рационального сочетания и распределения во времени педагогических воздействий, принцип соответствия педагогических воздействий возрастным особенностям занимающихся, принцип опережающих воздействий в развитии физических способностей, принцип соразмерности в развитии способностей) и их особенности в работе с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья. Две стратегические линии: 1) развития отстающих физических способностей («укрепления слабого звена»); 2) совершенствование наиболее сильных сторон моторики («навстречу природе»), их комплексное применение в адаптивной физической культуре. Физическая нагрузка («внешняя» и «внутренняя» ее стороны, объем и интенсивность) и отдых - как структурные основы развития и совершенствования индивидуальных физических способностей инвалида. Методы развития физических способностей. Развитие и совершенствование силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости у инвалидов и лиц с нарушениями в развитии сенсорных систем, интеллекта, опорно-двигательного аппарата, речи, других органов и систем. Приоритетная роль игрового метода в коррекции двигательных нарушений.

**Планирование и комплексный (медико-психолого-педагогический) контроль за**



**состоянием занимающихся.** Индивидуальная программа реабилитации инвалида и рекомендации врача или государственной службы медико-социальной экспертизы - основная предпосылка перспективного, этапного и краткосрочного (текущего) планирования.

Особенности текущего, этапного и циклового педагогического контроля в адаптивной физической культуре. Медико-психологический контроль за занимающимися, осуществляемый внешними по отношению к педагогическому процессу организациями: государственной службой медико-социальной экспертизы, врачебно-физкультурными диспансерами, национальными и международными комиссиями по спортивно-медицинской классификации (в адаптивном спорте).

**Адаптивная физическая культура в социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья.** Социальная интеграция инвалидов как составляющая часть общего процесса социальной интеграции - процесса установления оптимальных связей между социальными институтами, группами, эшелонами власти и управления. Социальная интеграция инвалидов - двусторонний процесс, предполагающий взаимное сближение, встречное движение двух социальных субъектов - инвалидов, стремящихся к включению в общество здоровых людей, и самих этих людей, которые должны создать благоприятные условия для такого включения. Основные фундаментальные теории социализации (ролевая, критическая, теория коммуникации и др.). Адаптивная физическая культура и социализация личности человека с отклонениями в состоянии здоровья. АФК как путь адаптации человека к общественным нормам, ролям, функциям и т.п., и способ «завоевания» конкретного социального пространства.

### **Примерные вопросы для подготовки к вступительному испытанию:**

1. Адаптивная физическая культура в системе высшего и среднего профессионального образования.
2. Возможности интеграции основной образовательной программы по адаптивной физической культуре с программами по другим направлениям и специальностям высшей и средней школы.
3. Перечислите основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры, медицины, валеологии, профилактической медицины и других отраслей знания и практической деятельности человека.
4. Проиллюстрируйте пространство проблем адаптивной физической культуры с помощью декартовой системы координат.
5. Охарактеризуйте понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «реабилитация», «социализация», «образ жизни», «социальная интеграция».
6. Аксиологические концепции отношения к лицам с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья - «инвалидизма», «социальной полезности инвалидов», «личностно-ориентированная».
7. Раскройте концепцию журнала «Адаптивная физическая культура».
8. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.
9. Коррекционные задачи - основные задачи адаптивной физической культуры. Возможности коррекции сенсорных систем, интеллекта, функций опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, речи с помощью физических упражнений.
10. Задачи компенсации функций пораженного органа или деятельности какой-либо системы. Их решение в адаптивной физической культуре.
11. Профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений средствами

и методами адаптивной физической культуры.

12. Особенности образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в адаптивной физической культуре.

13. Дайте краткую характеристику основным видам адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация).

14. Отличительные особенности креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры.

15. Экстремальные виды адаптивной физической культуры. Потребности человека, которые они удовлетворяют,

16. Классификация инвалидов по тяжести дефекта и нозологическим группам.

17. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

18. Индивидуальная образовательная «траектория» студента факультета адаптивной физической культуры.

19. Требования к личностным качествам и к квалификации педагога-специалиста по адаптивной физической культуре.

20. Становление и развитие адаптивной физической культуры за рубежом. Основные этапы.

21. Становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране. Основные этапы.

22. Спортсмены России в мировом спортивном движении инвалидов.

23. Организационно-управленческая структура адаптивной физической культуры в России и за рубежом.

24. Государственные и общественные организации адаптивной физической культуры.

25. Организация адаптивного физического воспитания в России.

26. Организация адаптивного спорта в России.

27. Организация адаптивной двигательной рекреации в России.

28. Международный опыт в организации адаптивной двигательной рекреации.

29. Организация физической реабилитации в России.

30. Адаптивная физическая культура — составная часть комплексной реабилитации.

31. Основные теории социализации (ролевая, критическая, теория коммуникации и др.).

32. Адаптивная физическая культура в социальной интеграции.

33. Повышение уровня качества жизни инвалидов.

34. Всестороннее воспитание личности средствами и методами адаптивной физической культуры.

35. Умственное (интеллектуальное) воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.

36. Нравственное воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.

37. Эстетическое воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.

38. Экологическое воспитание и адаптивная физическая культура.

39. Общебиологические закономерности жизнедеятельности человека — как методологический фундамент адаптивной физической культуры.

40. Гуманистическая психология и социально-психологические закономерности жизнедеятельности человека как методологическая основа адаптивной физической культуры.

41. Содержание важнейших педагогических функций адаптивной физической культуры.

культуры.

42. Социальные функции адаптивной физической культуры. Характеристика.

43. Социальные принципы адаптивной физической культуры. Приведите примеры их реализации.

44. Особенности применения обще-методических принципов в адаптивной физической культуре.

45. Специально-методические принципы адаптивной физической культуры.

46. Средства адаптивной физической культуры. Характеристика основных групп.

47. Методы, адаптивной физической культуры, используемые в комплексной реабилитации.

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

### **Литература**

#### *Основная литература:*

1. Евсеев, Теория и организация адаптивной физической культуры : учеб. для студ. вузов, Т. 1, Место изд.: М., Изд.: Советский спорт, Год издания: 2010г.

2. Евсеев, Теория и организация адаптивной физической культуры : учеб. для студ. вузов, Т. 2, Место изд.: М., Изд.: Советский спорт, Год издания: 2009г.

#### *Дополнительная литература:*

1. Яськов, Е. Ф., Теория организации : учеб. для студ. вузов, Место изд.: М., Изд.: ЮНИТИ-ДАНА, Год издания: 2012г.

2. Махов А. С. Адаптивный спорт в России и за рубежом: становление, организация, регулирование : монография / А. С. Махов. – Москва : РУДН, 2011. – 196 с.

3. Адаптивная физическая культура (журнал).

#### *Интернет-ресурсы:*

1. [www.mosparalimp.ru](http://www.mosparalimp.ru)

2. [www.paralymp.ru](http://www.paralymp.ru)

3. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)

4. [www.sochi2014.com](http://www.sochi2014.com)

5. [www.paralymp.ru](http://www.paralymp.ru)

6. [www.mosparalimp.ru](http://www.mosparalimp.ru)

7. [www.spolrussia.ru](http://www.spolrussia.ru)

8. [www.iwasf.com](http://www.iwasf.com)

9. [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org)

10. [www.europaralympic.org](http://www.europaralympic.org)

11. [www.fsimo.ru](http://www.fsimo.ru)

12. [www.paralimpizm.ru](http://www.paralimpizm.ru)

13. [www.spolrussia.ru](http://www.spolrussia.ru)

14. [www.afkonline.ru](http://www.afkonline.ru)