

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского»

Факультет физической культуры, реабилитации и спорта

«Утверждаю»

Проректор по учебной работе,

_____ Т. Б. Смирнова

«_____» октября 2020 г.

Программа вступительного испытания
«Адаптивная физическая культура»

Омск, 2020

Программа вступительного испытания составлена к.п.н., доцентом Харченко Л.В., к.б.н., доцентом Турманидзе А.В. на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки магистров

Декан факультета ФКРиС

В.Г. Турманидзе

1. Регламент вступительного испытания

1. Вступительное испытание проводится в виде теста (с закрытыми ответами).

2. Каждому абитуриенту будет предложено 50 вопросов. Критерий оценки за каждый вопрос: ответ правильный – 2 балла; ответ неправильный – 0 баллов.

В вопросах теста предполагается наличие только одного правильного ответа.

3. Максимальная оценка составляет 100 баллов.

4. Время на проведение вступительного испытания – 90 минут.

5. Запрещается использовать справочные материалы, средства связи и электронно-вычислительную технику (кроме той, которая используется для сдачи вступительного испытания на основе дистанционных технологий).

2. Программа вступительного испытания

Адаптивная физическая культура

Раздел 1. Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная наука, учебная дисциплина и важная область социальной практики

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).

Раздел 2. Основные виды адаптивной физической культуры.

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, видов рекреационной деятельности.

Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры, способный удовлетворить потребность личности в соревновательной и коммуникативной

деятельности, в максимальной самореализации своих способностей, сопоставления 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.

Раздел 3. Характеристика объекта педагогических воздействий в адаптивной физической культуре

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.

Раздел 4. Становление и развитие адаптивной физической культуры за рубежом

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. 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.

Раздел 5. Становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране

Характеристика основного социального закона функционирования и развития адаптивной физической культуры, принципов (прикладное, всесторонности, оздоровительной направленности; социализирующе-реабилитационного характера, корректирующей, компенсаторной и профилактической направленности), аксиологических концепций отношения общества к инвалидам в нашей стране. Исторический анализ развития адаптивной физической культуры в образовании, игровой и досуговой деятельности инвалидов, как средства профессиональной реабилитации в нашей стране. Развитие отдельных видов адаптивной физической культуры у инвалидов различных нозологических групп в нашей стране.

Раздел 6. 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.

Раздел 7. Функции адаптивной физической культуры

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.

Раздел 8. Принципы 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 специально-методические. 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. Специально-методические 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.

Раздел 9. Задачи и средства адаптивной физической культуры

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. 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.

Раздел 10. 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 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.

Раздел 11. 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; концепция «искусственная управляющая среда», теория и методика формирования двигательных действий с заданным результатом (С.П. Евсеев). Традиционная (трехэтапная) структура процесса обучения (этап начального, этап углубленного разучивания, этап результирующей отработки действия). Структуры процесса формирования двигательных действий с заданным результатом.

Раздел 12. 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. 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.

Раздел 13. Организационно-управленческая структура адаптивной физической культуры в России и за рубежом

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. 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).

Раздел 14. Организация адаптивного физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Виды специальных (коррекционных) образовательных учреждений. Специальные (коррекционные) образовательные учреждения системы образования и системы социального обеспечения и организация в них адаптивного физического воспитания. Организация адаптивного физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья в специальных (медицинских) группах в дошкольных, школьных, средних и высших профессиональных образовательных учреждениях.

Раздел 15. Организация адаптивного спорта

Адаптивный спорт — социальный феномен, интегрирующий лечебное рекреационное и спортивное направления физической культуры. Государственные и общественные органы управления адаптивным спортом, координация их деятельности. Учреждения адаптивной физической культуры и спорта (детско-юношеские спортивные школы инвалидов) - основная государственная структура, организующая занятия адаптивным спортом. Организация адаптивного спорта в мировом сообществе. Паралимпийское, Специальное Олимпийское и Олимпийское движение глухих - три основных направления развития адаптивного спорта. Общественные организации, занимающиеся управлением адаптивным спортом в России и за рубежом, в рамках

выделенных основных направлений (Международный и Национальный Паралимпийские комитеты, «Спешиал Олимпикс Интернэшнл» и Специальная Олимпиада России и др.).

Раздел 16. Организация адаптивной двигательной рекреации

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.

Раздел 17. Организация физической реабилитации

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. Комплексная реабилитация - как процесс обеспечения готовности к реализации образа жизни. Физическая реабилитация - база, основа любого вида реабилитации: социально-трудовой, социально-бытовой, социально-культурной; первоначальной, элементарной и полной; медицинской, технической, психологической, педагогической. 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.

Рекомендуемая литература (основная)

1. Минникаева, Н.В. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Минникаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 142 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1669-4 ; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495>
2. Сапего, А.В. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие / А.В. Сапего, О.Л. Тарасова, И.А. Полковников ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 228 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1589-5 ; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278924>

Дополнительная литература

3. Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры / под ред. А.И. Навойчик, А.И. Шпаков, А.М. Полещук. - М. : Директ-Медиа, 2013.

- 122 с. - ISBN 978-5-4458-2201-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=135304>.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры : [В 2 т.] : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 032102 и студентов техникумов и колледжей, обучающихся по специальности 050721 : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту. Т. 1: Введение в специальность. История и общ. характеристика адапт. физ. культуры / под. ред. С.П. Евсеева. - М.: Сов. спорт, 2007. - 291 с.: табл. Режим доступа <http://lib.sportedu.ru/>
 5. Теория и организация адаптивной физической культуры : [В 2 т.] : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 032102 и студентов техникумов и колледжей, обучающихся по специальности 050721 : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту. Т. 2: Содержание и методики адапт. физ. культуры и характеристика ее основных видов / под. ред. С.П. Евсеева. - М.: Сов. спорт, 2007. - 446 с.: ил. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
 6. Тупоногов, Б.К. Организация коррекционно-педагогического процесса в школе для слепых и слабовидящих детей. Методическое пособие [Электронный ресурс] : учебное пособие. — Электрон. дан. — М. : Владос, 2011. — 224 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=3006.
 7. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы. Учебное пособие / под ред. С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло. - М. : Советский спорт, 2010. - 245 с. - ISBN 978-5-9718-0369-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57371>
 8. Харченко, Л.В. Развитие физических качеств у детей с комбинированными нарушениями зрения и интеллектуального развития : учебное пособие / Л.В. Харченко, Т.В. Синельникова ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2007. - 46 с. : табл. ; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274589>
 9. Синельникова, Т.В. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением интеллектуального развития : учебное пособие : [16+] / Т.В. Синельникова, Л.В. Харченко ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 120 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563136>

3. ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ:

1. Задачи в адаптивной физической культуре можно разделить на две группы...

- а.* профилактические и воспитательные.
- б.* Коррекционные и образовательные.
- в.* Компенсаторные и оздоровительные.
- г.* Специфические и общие.

2. Приоритетными задачами адаптивной физической культуры являются...

- а.* Оздоровительные, образовательные, воспитательные
- б.* Развитие физических качеств и способностей занимающихся.
- в.* Профилактика нарушений осанки и плоскостопия.
- г.* Компенсаторные, коррекционные, профилактические.

3. Адаптивное физическое воспитание (образование), как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяет потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в...

- а.* самоактуализации, максимально возможной реализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в социализации.
- б.* его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.
- в.* отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.
- г.* риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.

4. Адаптивный спорт, как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяет потребности личности в...

- а.* самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства.
- б.* отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.
- в.* самоактуализации, максимально возможной реализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в социализации и коммуникативной деятельности.
- г.* подготовке ее к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.