

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина»  
(Мининский университет)



**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ  
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ТЕОРИЯ)»**

г. Нижний Новгород  
2023

## Пояснительная записка

Для направления подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)/ профиль подготовки «Физическая реабилитация» вступительное испытание по физической культуре проводится в форме тестирования.

Проводится мероприятие в очном формате. Предлагается ответить на 25 тестовых вопросов. Каждый вопрос имеет только 1 правильный ответ. Каждый правильный ответ оценивается в 4 балла. Необходимо набрать минимум 55 баллов. Время выполнения теста – 30 мин.

*В случае, если поступающий набирает менее 55 баллов, он выбывает из конкурса.*

### Содержание программы

#### Социокультурные основы физической культуры

Физическая культура общества. Понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности. Всеобщность и гармоничность развития личности. Физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство. Средства физической культуры. Физическая подготовленность к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Укрепление здоровья и содействие творческому долголетию человека.

Современное олимпийское движение. Зимние и летние Олимпийские игры, сроки их проведения, социальное значение, органы управления, олимпийская хартия и символика.

Массовое физкультурно-оздоровительное движение, его цепь и формы организации.

Отечественные и зарубежные физкультурно-оздоровительные системы (полиатлон, аэробика, шейпинг, армрестлинг, атлетизм, ушу и другие), их цели, задачи, содержание и формы организации занятий.

#### Теоретические и психолого-педагогические основы физической культуры

Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных умений, навыков (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами, с изменяющейся амплитудой, траекторией и

направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Педагогические, психологические основы овладения двигательными действиями и развития физических качеств.

Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой. Психофункциональные особенности собственного организма. Индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных индивидуальных занятий.

### Медико-биологические основы физической культуры

Строение тела человека. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Напряжение и расслабление мышц при выполнении двигательных действий. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы; роль органов зрения и спула при движениях и передвижениях человека.

Положения человеческого тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические).

Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-

образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

**Физиологические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств.**

**Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды.**

Здоровье человека: общественное, индивидуальное. Виды здоровья - физическое и психическое. Здоровый образ жизни. Основные показатели индивидуального здоровья. Режим дня человека и его значение для здоровья. Особенности режима труда и отдыха в детском и юношеском возрасте. Основы организации двигательного режима в течение дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния его здоровья.

**Биологические ритмы и работоспособность человека. Значение двигательной активности в жизни человека Рациональное питание и здоровье. Особенности питания при различных физических и умственных нагрузках, школьная патология, причины ее возникновения.**

**Вредные привычки (табакокурение, употребление алкоголя, наркомания, токсикомания), причины возникновения и пагубное влияние на организм человека. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.**

**Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных мероприятий (гидропроцедуры, массаж) и индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.**

**Виды травм. Правила оказания первой помощи при ранениях, ушибах, растяжениях, переломах, отравлениях, тепловом и солнечном ударах, ожогах, обморожениях, поражении электрическим током и молнией. Правила наложения повязок. Применение подручных средств для транспортировки пострадавших. Проведение комплекса сердечно-легочной реанимации на месте происшествия.**

## **Список рекомендуемой литературы**

1. Алексанянц Г.Д., Абушкевич В.В., Тлехас Д.Б., Филенко А.М., Ананьев И.Н., Гричанова Т.Г. Спортивная морфология: учебное пособие. - Москва: Советский спорт, 2005. - 92 с.
2. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры. - Москва: Спорт, 2018. - 624 с.
3. Коц, Я. М. Спортивная физиология [Текст] / Я. М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 127 с.
4. Кузнецов, В. В. Специальная силовая подготовка спортсмена [Текст] / В. В. Кузнецов. – М.: Высшая школа, 2003. – 97 с.
5. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] : пособие для учителя / В. И. Лях. – М.: АСТ, 2008. – 272 с.
6. Матвеев, Л. П, Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] : учеб. для вузов / Л. П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
7. Осадчая Е.А. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями развития): учебное пособие. - Орел: ГОУ ВПО «ОГУ», 2008. - 202 с.
8. Поненко, В.Н. Гибкость, сила, выносливость [Текст] / В.Н. Поненко. – М.,1994. – 32с.
9. Сапин М.Р., Сивоглазов В. И. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. - Москва: Издательский центр "Академия", 2002. - 448 с.

Председатель предметной комиссии \_\_\_\_\_ /М.В. Лебедкина/