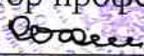


МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

УТВЕРЖДЕНО
Решением Ученого совета
КГУФКСТ
от «20» января 2026 г.
Протокол № 1
Председатель Ученого совета,
ректор профессор
 С.М. Ахметов



ПРОГРАММА
вступительного испытания
«Основы адаптивной физической культуры»
для поступающих на программу бакалавриата по направлению подготовки
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура), направленность (профиль) «Физическая
реабилитация»
(очная /заочная форма обучения)

Краснодар
2026

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Теоретико-методические основы физической культуры дидактически важны для будущих специалистов в области физической культуры, адаптивной физической культуры и спорта.

Физическая культура в общеобразовательных учебных заведениях представляет собой основную форму физического воспитания подрастающего поколения. В результате предметного освоения базового курса физической культуры, выпускники средней школы должны уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств, владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности, владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, а также должны овладеть определенными теоретическими знаниями по предмету «Физическая культура».

Вопросы для вступительного испытания «Собеседование по профилю направления подготовки» для поступающих на программу бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» для очной и заочной форм обучения сгруппированы по двум тематическим разделам:

Раздел 1. «Базовый блок» позволяет получить ответы о роли и значении физической культуры в обществе, освоить социокультурные и психолого-педагогические знания об основах физической культуры.

Раздел 2. «Профильный блок» позволяет раскрыть знания об особенностях функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом, а также содержание правил по технике безопасности на занятиях физической культурой, правил соревнований, истории развития Олимпийского движения, об участии российских спортсменов в Олимпийских и Паралимпийских играх.

II. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ

Раздел 1. Базовый блок

1. Что понимается под термином «физическая культура»? Роль физической культуры в жизни человека. Какие положительные черты личности (моральные и волевые качества) формируются в процессе занятий физической культурой?
2. Физическое воспитание как одно из направлений физической культуры (его сущность, цели, основные задачи).
3. Охарактеризуйте средства физического воспитания (физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы).
4. Что понимается под термином «физическое упражнение»? Чем отличается физическое упражнение от обычного двигательного действия?
5. Характеристика основных требований, предъявляемых к индивидуальному режиму жизнедеятельности школьников.
6. Какое влияние оказывают физические упражнения на функциональные системы организма человека?
7. Что такое «здоровье» человека? Назовите основные виды здоровья. Что подразумевается под определением «здоровый образ жизни»? Назовите его составляющие.
8. Назовите современные физкультурно-оздоровительные системы физических упражнений (аэробика, атлетическая гимнастика, йога, пилатес и другие). Дайте характеристику.
9. Назовите основные методы контроля за физическим состоянием занимающихся физической культурой и спортом.
10. Дайте определение понятию «физическая нагрузка». Что такое самоконтроль и с какой целью его необходимо применять на занятиях физическими упражнениями?
11. Дайте краткую характеристику форм занятий физическими упражнениями. Перечислите и раскройте значение правил самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Значение и содержание утренней гигиенической гимнастики (зарядки).
13. Урок физической культуры как основная форма проведения занятий физическими упражнениями. Структура урока.
14. Значение физкультурных минут и пауз в режиме дня общеобразовательной школы. Какие упражнения в них включаются?
15. Особенности обучения новым движениям (правила «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному»).
16. Расскажите о физическом качестве «быстрота», с помощью каких упражнений его можно развивать. Приведите примеры тестов для определения уровня развития быстроты.

17. Расскажите о физическом качестве «сила», с помощью каких упражнений его можно развивать. Приведите примеры тестов для определения уровня развития силы.

18. Расскажите о физическом качестве «выносливость», с помощью каких упражнений его можно развивать. Приведите примеры тестов для определения уровня развития выносливости.

19. Расскажите о физическом качестве «гибкость», с помощью каких упражнений его можно развивать. Приведите примеры тестов для определения уровня развития гибкости.

20. Расскажите о двигательном качестве «ловкость», с помощью каких упражнений его можно развивать. Приведите примеры тестов для определения уровня развития ловкости.

Раздел 2. Профильный блок

1. Роль закаливания в соблюдении здорового образа жизни. Основные правила закаливания.

2. Раскройте значение требований личной гигиены для человека, занимающегося физической культурой и спортом.

3. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?

4. Раскройте правила рационального двигательного режима школьника.

5. Что понимается под «правильной осанкой», с помощью каких упражнений осуществляется её формирование и проводится профилактика нарушений?

6. Каковы причины избыточного веса человека. Роль физических упражнений в регуляции массы тела.

7. Расскажите о вредных привычках человека (табакокурение, наркомания, алкоголизм) и их влиянии на здоровье человека.

8. Роль занятий физической культурой и спортом в профилактике вредных привычек.

9. Роль опорно-двигательного аппарата и мышечной системы в осуществлении двигательных актов.

10. Режим питания при занятиях физическими упражнениями. Роль и предназначение основных и эссенциальных питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).

11. Физическое развитие человека и его характеристика.

12. Расскажите о влиянии занятий физическими упражнениями на умственную и физическую работоспособность.

13. Отметьте признаки утомления и переутомления. Какие меры применяются на занятиях физической культурой в целях их предупреждения?

14. Охарактеризуйте основные типы телосложения. Какое влияние оказывают занятия физическими упражнениями на развитие телосложения?

15. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой и спортом. Назовите основные мероприятия по профилактике травматизма.

16. Правила страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями.

17. Доврачебная помощь при травмах на занятиях физической культурой и спортом.

18. Требования безопасности на уроках физической культуры.

19. Профилактические меры, исключая возможность теплового удара во время занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе.

20. Правила поведения на водоемах.

21. Дайте понятие «система». Человек как биологическая система.

22. Роль центральной нервной системы в управлении движениями.

23. Роль систем дыхания, кровообращения и энергообмена в обеспечении мышечной деятельности.

24. Что представляют собой спортивные соревнования? Дайте краткую характеристику основным видам соревнований.

25. Краткая история античных Олимпийских игр: дата основания, основные виды соревнований, олимпийские чемпионы.

26. Краткая история современных Олимпийских игр: дата основания, основные виды соревнований, олимпийские чемпионы.

27. Краткая история Паралимпийских игр: дата основания, основные виды соревнований, чемпионы.

28. Современные Олимпийские игры: их символика и ритуалы.

29. Расскажите о XXII летних Олимпийских играх 1980 г. в Москве.

30. Расскажите о XXII зимних Олимпийских зимних играх 2014 г. в г. Сочи.

III. ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2020. — 401 с. — Режим доступа: <http://www.biblioonline.ru/bcode/455431>

2. Арзуманов С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов: учеб. – метод. пособие для учителя /С.Г. Арзуманов.- Ростов н/Д.: Феникс, 2010. – 413 с.

3. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2020. — 191 с. — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/454085>

4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 616 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>
5. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учебник / Ю. И. Евсеев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2003. – 384 с. – Режим доступа: URL:https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1308/1/evseev_physical_culture.pdf?ysclid=mkgroz1q11858926627
6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю. Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2008. - 463 с.
7. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2019. - 255 с.
8. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры: учебник / А. М. Максименко. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 496 с.
9. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – М.: Спорт, 2017. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>
10. Неверкович С. Д. Педагогика физической культуры и спорта / С.Д. Неверкович. - М.: Физическая культура и спорт, 2010. - 336 с.
11. Рипа М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2020. — 158 с. — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/453942>
12. Якимова Л. А. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Л. А. Якимова. - Краснодар: КГУФКСТ, 2005. – 104 с.