

**МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное**  
**учреждение высшего образования**  
**«Тульский государственный педагогический университет**  
**им. Л. Н. Толстого»**

**ПРОГРАММА**  
**вступительного испытания для поступающих на программу**  
**магистратуры по направлению подготовки**  
**49.04.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В**  
**СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)**  
**направленность (профиль) АДАПТИВНЫЙ СПОРТ**

Тула - 2026

## 1. Пояснительная записка

Программа вступительного испытания составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Основными видами профессиональной деятельности, к которым готовятся выпускники программы, являются:

- педагогическая;
- реабилитационная (восстановительная);
- научно-исследовательская;
- организационно-управленческая.

Область профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу магистратуры, включает образование и науку, здравоохранение, социальное обслуживание, физическую культуру и спорт.

Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу магистратуры, являются педагогическая деятельность, выполнение научно-исследовательской работы, реабилитационная деятельность, педагогическая деятельность, организационно-управленческая деятельность.

**Цель** вступительных испытаний – выявить уровень теоретических знаний абитуриента, достаточный, согласно требованиям ФГОС ВО, для продолжения обучения в магистратуре по образовательной программе «Адаптивный спорт».

Магистерская программа «Адаптивный спорт» **ориентирована** на подготовку высококвалифицированных кадров, способных к научно-исследовательской деятельности и практической работе в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

### **Требования к поступающим:**

Согласно ФГОС ВО, лица, желающие освоить программу магистратуры по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) направленность (профиль) Адаптивный спорт, должны иметь высшее профессиональное образование определенной степени, подтвержденное документом государственного образца.

Поступающий в магистратуру по данному направлению подготовки должен:

*знать* основы общетеоретических дисциплин в объеме,

необходимом для решения педагогических, реабилитационных, научно-исследовательских, организационно-управленческих задач; педагогику, психологию, основы методики преподавания физической культуры; основные направления и перспективы развития образования и педагогической науки; основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры.

*иметь* навыки обучения двигательным действиям; проведения занятий физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности; регулирования нагрузки занимающихся в процессе двигательной деятельности.

*владеть* специальной профессиональной терминологией и лексикой в сфере физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

## **2. Содержание программы вступительного испытания**

Вступительный экзамен по профессионально-образовательной программе направления подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) носит интегративный, комплексный и системный характер.

В соответствии с правилами приема университета вступительные испытания по данной образовательной программе реализуется в форме тестирования.

В тесте содержится 25 тестовых заданий различной степени сложности. Возможен один или несколько правильных вариантов ответа. Время, отведенное на выполнение теста, - 60 минут.

Тестирование реализуется с применением дистанционных технологий в соответствии с «Порядком проведения промежуточной аттестации с применением электронного обучения и /или дистанционных образовательных технологий» в ТГПУ им. Л.Н. Толстого.

### **Содержание разделов программы вступительного испытания**

*Тема 1. Основные понятия адаптивной физической культуры.* Понятие «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «образ жизни», «здоровый образ жизни», «естественные факторы внешней среды», «реабилитация», «социализация», «социальная интеграция» и др. Характеристика объекта и субъекта педагогической деятельности в области адаптивной физической культуры.

*Тема 2. Предмет, цель, приоритетные задачи адаптивной физической культуры в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).* Характеристика предмета, цели, приоритетных задач адаптивной физической культуры в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).

*Тема 3. Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры.* Критерии выделения компонентов (видов) адаптивной физической культуры. Характеристика адаптивного физического воспитания, адаптивной двигательной рекреации, адаптивного спорта, адаптивной физической реабилитации, креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры, экстремальных видов двигательной активности.

*Тема 4. Принципы и функции адаптивной физической культуры.* Принципы (основные устойчивые положения) адаптивной физической культуры в деятельности специалиста в данной сфере социальной практики. Три основные группы принципов адаптивной физической культуры. Функции адаптивной физической культуры: педагогические и социальные.

*Тема 5. Педагогические задачи и средства адаптивной физической культуры и спорта.* Главная группа задач адаптивной физической культуры -коррекционные, компенсаторные и профилактические. Задачи коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом. Задачи компенсации функций организма в условиях невозможности коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений. Средства адаптивной физической культуры.

*Тема 6. Методы и формы организации адаптивной физической культуры.* Методы АФК, используемые в комплексной реабилитации больных и инвалидов; лечебная гимнастика (суставная, силовая), массаж, коррекция положений, дозированная ходьба, гидрореабилитации и др. Методы формирования знаний. Методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в адаптивной физической культуре. Методы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре. Методы развития физических качеств.

*Тема 7. Формы организации адаптивной физической культуры.*  
Основные формы организации занятий адаптивной физической культурой. Виды (типы) уроков. Основные формы организации занятий в адаптивном физическом воспитании.

### **3. Критерии оценки уровня подготовки экзаменуемого на вступительном испытании.**

Оценка теста предусматривает выставление следующих баллов:

4 балла – за каждый правильный ответ;

2 балла – за частично правильный ответ;

0 баллов – за неправильный ответ.

Пороговый уровень – 40 баллов. Максимальное количество баллов – 100 баллов

### **4. Список рекомендуемой литературы**

#### *Основная литература*

Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: [12+] / С. П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-42-8. – Текст : электронный.

#### *Дополнительная литература*

Минникаева, Н. В. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Минникаева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 142 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1669-4. – Текст : электронный.

Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений

физкультурного профиля: [12+] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 520 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695538> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-907225-59-6. – Текст : электронный.

Основы физической реабилитации: учебник / А. Н. Налобина, Т. Н. Федорова, И. Г. Таламова, Н. М. Курч; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 328 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483418> – Библиогр.: с. 319-321. – ISBN 978-5-91930-078-6. – Текст : электронный.