

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

### **ПРОГРАММА**

профессионального аттестационного экзамена по направлению подготовки  
**49.04.02 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ  
В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА)»**

Магистерская программа: «Физическая реабилитация»  
(уровень профессионального образования «*магистратура*»)

## **Пояснительная записка**

Профессиональный аттестационный экзамен позволяет определить уровень теоретических знаний, практических умений и навыков, потенциальных возможностей и профессиональной пригодности абитуриентов специальности (направления подготовки) 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», при этом определяется:

- наличие мотивации и осмысленности выбора профессии;
- уровень освоения программы бакалавриата «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»;
- наличие теоретических знаний, практических умений и навыков по формированию, сохранению и укреплению здоровья человека;
- уровень общекультурного развития, сформированности физической культуры личности, широты кругозора.

Профильный аттестационный экзамен проводится в форме компьютерного тестирования. В комплекс заданий входят тесты, разделенные на 3 уровня сложности: 1-й (низкий) уровень, 2-й (средний) уровень и 3-й (высокий) уровень сложности.

Тесты базируются на основных медико-биологических и спортивно-педагогических дисциплинах, которые изучались абитуриентами в предыдущие годы.

**Цель профессионального аттестационного экзамена** - выявить у абитуриентов достаточный уровень теоретических знаний, практических умений и навыков, необходимых для овладения профессионально важными качествами и формирования их будущей профессиональной культуры.

### **Перечень тем для подготовки**

1. Определение понятия «здоровье».
2. Здоровье как явление человеческой жизни, его характеристика.
3. Виды и формы здоровья.
4. Индивидуальное здоровье.

5. Коллективное здоровье.
6. Общественное здоровье.
7. Физическое здоровье.
8. Мониторинг физического здоровья.
9. Психическое здоровье.
10. Мониторинг психического здоровья.
11. Социальное здоровье.
12. Мониторинг социального здоровья.
13. Репродуктивное здоровье.
14. Мониторинг репродуктивного здоровья.
15. Составляющие здоровья.
16. Факторы, влияющие на здоровье. 17. Определение понятия «здоровый образ жизни».
18. Составляющие здорового образа жизни.
19. Права и обязанности относительно сохранения и укрепления здоровья учащихся.
20. Права и обязанности относительно сохранения и укрепления здоровья членов семьи.
21. Функции семьи относительно сохранения и укрепления здоровья.
22. Функции государства относительно сохранения и укрепления здоровья.
23. Личная ответственность за здоровье.
24. Определение понятия «культура здоровья».
25. Составляющие культуры здоровья. 26. Определение понятия «оздоровительные технологии».
27. Цели и задачи оздоровительных технологий.
28. Виды и формы оздоровительных технологий.
29. Медико-гигиенические оздоровительные технологии.
30. Реабилитационно-коррекционные оздоровительные технологии.
31. Физкультурно-спортивные оздоровительные технологии.
32. Образовательно-воспитательные оздоровительные технологии.
33. Личностно-развивающие оздоровительные технологии.
34. Социально-адаптирующие оздоровительные технологии.
35. Определение понятия «профилактика».
36. Первичная профилактика.
37. Вторичная профилактика.
38. Третичная профилактика.
39. Цели и задачи профилактики.
40. Виды и формы профилактики.
41. Методы и средства профилактики.
42. Определение понятия «реабилитация».
43. Физическая реабилитация.
44. Цели и задачи физической реабилитации.
45. Виды и формы физической реабилитации.
46. Методы и средства физической реабилитации.

47. Определение понятия «рекреация».
48. Физическая рекреация.
49. Цели и задачи физической рекреации.
50. Виды и формы физической рекреации.
51. Методы и средства физической рекреации.
52. Определение понятия «фитнес».
53. Цели и задачи фитнеса.
54. Виды и формы фитнеса.
55. Методы и средства фитнеса.
56. Определение понятия «велнес».
57. Цели и задачи велнеса.
58. Отличия велнеса от фитнеса.
59. Отличия фитнеса и велнеса от спорта.
60. Определение понятия «физическая культура».
61. Цели и задачи физической культуры.
62. Виды и формы физической культуры.
63. Методы и средства физической культуры.
64. Роль физической культуры в жизни современного человека.
65. Физическая культура в системе высшего и среднего профессионального образования.
66. Всестороннее воспитание личности средствами физической культуры.
67. Определение понятия «физическая нагрузка».
68. Виды и формы физических нагрузок.
69. Определение понятия «физическое упражнение».
70. Виды и формы физических упражнений.
71. Механизмы оздоровительного действия физических упражнений.
72. Определение понятия «физическое развитие».
73. Методы и средства исследования физического развития.
74. Определение понятия «физические качества».
75. Виды и формы физических качеств.
76. Методы и средства исследования физических качеств.
77. Определение понятия «физическая подготовленность».
78. Методы и средства исследования физической подготовленности.
79. Определение понятия «физическая работоспособность».
80. Методы и средства исследования физической работоспособности.
81. Определение понятия «оздоровительная физическая культура».
82. Отличия оздоровительной физической культуры от лечебной и адаптивной физической культуры.
83. Цели и задачи оздоровительной физической культуры.
84. Виды и формы оздоровительной физической культуры.
85. Методы и средства оздоровительной физической культуры.
86. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в оздоровительной физической культуре.
87. Роль оздоровительной физической культуры в жизни современного

- человека.
88. Коррекция физического здоровья средствами оздоровительной физической культуры.
  89. Оздоровительная физическая культура в системе высшего и среднего профессионального образования.
  90. Профилактика заболеваний и травм средствами оздоровительной физической культуры.
  91. Всестороннее воспитание личности средствами оздоровительной физической культуры.
  92. Нравственное воспитание на занятиях по оздоровительной физической культуре.
  93. Эстетическое воспитание на занятиях по оздоровительной физической культуре.
  94. Морально-волевое воспитание на занятиях по оздоровительной физической культуре.
  95. Медико-биологический контроль в оздоровительной физической культуре.
  96. Спортивно-педагогический контроль в оздоровительной физической культуре.
  97. Психолого-педагогический контроль в оздоровительной физической культуре.
  98. Самоконтроль в оздоровительной физической культуре.
  99. Определение понятия «лечебная физическая культура».
  100. Отличия лечебной физической культуры от оздоровительной и адаптивной физической культуры.
  101. Цели и задачи лечебной физической культуры.
  102. Виды и формы лечебной физической культуры.
  103. Методы и средства лечебной физической культуры.
  104. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в лечебной физической культуре.
  105. Роль лечебной физической культуры в жизни современного человека.
  106. Коррекция физического здоровья средствами лечебной физической культуры.
  107. Лечебная физическая культура в системе высшего и среднего профессионального образования.
  108. Профилактика заболеваний и травм средствами лечебной физической культуры.
  109. Всестороннее воспитание личности средствами лечебной физической культуры.
  110. Нравственное воспитание на занятиях по лечебной физической культуре.
  111. Эстетическое воспитание на занятиях по лечебной физической культуре.

112. Морально-волевое воспитание на занятиях по лечебной физической культуре.
113. Медико-биологический контроль в лечебной физической культуре.
114. Спортивно-педагогический контроль в лечебной физической культуре.
115. Психолого-педагогический контроль в лечебной физической культуре.
116. Самоконтроль в лечебной физической культуре.
117. Определение понятия «адаптивная физическая культура».
118. Отличия адаптивной физической культуры от оздоровительной и лечебной физической культуры.
119. Цели и задачи адаптивной физической культуры.
120. Виды и формы адаптивной физической культуры.
121. Методы и средства адаптивной физической культуры.
122. Роль адаптивной физической культуры в жизни современного человека.
123. Определение понятия «адаптивное физическое воспитание».
124. Цели и задачи адаптивного физического воспитания.
125. Виды и формы адаптивного физического воспитания.
126. Методы и средства адаптивного физического воспитания.
127. Определение понятия «адаптивный спорт».
128. Цели и задачи адаптивного спорта.
129. Виды и формы адаптивного спорта.
130. Методы и средства адаптивного спорта.
131. Определение понятия «адаптивная двигательная рекреация».
132. Цели и задачи адаптивной двигательной рекреации.
133. Виды и формы адаптивной двигательной рекреации.
134. Методы и средства адаптивной двигательной рекреации.
135. Определение понятия «адаптивная двигательная реабилитация».
136. Цели и задачи адаптивной двигательной реабилитации.
137. Виды и формы адаптивной двигательной реабилитации.
138. Методы и средства адаптивной двигательной реабилитации.
139. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.
140. Адаптивная физическая культура в системе высшего и среднего профессионального образования.
141. Коррекция физического здоровья средствами адаптивной физической культуры.
142. Профилактика заболеваний и травм средствами адаптивной физической культуры.
143. Адаптивная физическая культура в социальной интеграции и повышении качества жизни инвалидов и других маломобильных групп населения.
144. Всестороннее воспитание личности средствами адаптивной

физической культуры.

145. Нравственное воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.
146. Эстетическое воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.
147. Морально-волевое воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.
148. Медико-биологический контроль в адаптивной физической культуре.
149. Спортивно-педагогический контроль в адаптивной физической культуре.
150. Психолого-педагогический контроль в адаптивной физической культуре.
151. Самоконтроль в адаптивной физической культуре.

### **Литература для подготовки**

#### **Основная литература:**

1. Адаптивное физическое воспитание и спорт / Под ред. Джозефа П. Винника. - К.: Олимпийская литература, 2010. - 608 с.
2. Аксенова О.Э., Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. - М.: Советский спорт, 2005. - 296 с.
3. Алексеева Т.И. Адаптивные процессы в популяциях человека. - М.: МГУ имени М.В. Ломоносова, 1986. - 216 с.
4. Аристова Л.В. Физкультурно-спортивные сооружения для инвалидов. - М.: Советский спорт, 2002. - 192 с.
5. Аршавский И.А. Проблема адаптации и стресса в свете данных физиологии и онтогенеза. - М.: Наука, 1975. - 285 с.
6. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры. - М.: Физкультура и Спорт, 2007. - 192 с.
7. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Суслиев В.Г. Материальнотехническое обеспечение адаптивной физической культуры. - М.: Советский спорт, 2000. - 152 с.
8. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура. - М.: Советский спорт, 2000. - 240 с.
9. Казначеев В.П. Современные аспекты адаптации. - Новосибирск: Наука, 1980. - 191 с.
10. Калайков И. Цивилизация и адаптация. - М.: Прогресс, 1984. - 240 с.
11. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 420 с.

12. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. - М.: Советский спорт, 2003. - 455 с.
13. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре. - М.: Советский спорт, 2003. - 184 с.
14. Лисовский В.А., Евсеев С.П., Голофеевский В.Ю., Мироненко А.Н. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов / Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2001. - 320 с.
15. Теория и организация адаптивной физической культуры. Том 1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физкультуры / Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2005. - 296 с.
16. Теория и организация адаптивной физической культуры. Том 2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2005. - 448 с.
17. Толмачев Р.А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих. - М.: Советский спорт, 2004. - 108 с.
18. Третьякова Н.В., Андриюхина Т.В., Кетриш Е.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры. - М.: Спорт, 2016. - 280 с.
19. Фомин Н.А. Адаптация: общебиологические и психофизиологические основы. - М.: Медицина, 2003. - 382 с.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2002. - 480 с.
21. Частные методики адаптивной физической культуры / Под ред. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2007. - 608 с.
22. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры. - М.: Советский спорт, 2001. - 152 с.
23. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.

#### **Дополнительная литература:**

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология (избранные лекции). - К.: Здоровье, 1998. - 248 с.
2. Байкер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. - М.: Мир, 1997. - 368 с.
3. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - К.: Здоровье, 1987. - 223 с.
4. Баранов В.М. За здоровый образ жизни: физкультура против вредных привычек. - К.: Здоровье, 1988. - 64 с.
5. Булич Э.Г. Физическая культура и здоровье. - М.: Знание, 1981. - 64 с.
6. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. - М.: Советский спорт, 1996. - 133 с.

7. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. - К.: Здоровье, 1991. - 248 с.
8. Дембо А.Г. Спортивная медицина и лечебная физкультура. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 525 с.
9. Дембо А.Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 295 с.
10. Дубровский В.И. Спортивная медицина. - М.: Владос, 2002. - 623 с.
11. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. - М.: Владос, 2004. - 623 с.
12. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. - М.: Медицина, 1999. - 300 с.
13. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж / В.А. Епифанов. - М.: Гэотар-Медиа, 2002. - 558 с.
14. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. - М.: Медицина, 2004. - 587 с.
15. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. - М.: Гэотар-Медиа, 2006. - 565 с.
16. Епифанов В.А. Восстановительная медицина. - М.: Гэотар-Медиа, 2007. - 583 с.
17. Еремушкин М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура. - М.: Спорт, 2016. - 184 с.
18. Земцова И.И. Спортивная физиология. - К.: Олимпийская литература, 2010. - 219 с.
19. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 208 с.
20. Круцевич Т.Ю., Безверхняя Г.В. Рекреация в физической культуре разных групп населения. - К.: Олимпийская литература, 2010. - 248 с.
21. Лечебная физкультура и врачебный контроль / Под ред. В.А. Епифанова, Г.Л. Апанасенко. - М.: Медицина, 1990. - 325 с.
22. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / Под ред. В.В. Клапчука, Г.В. Дзяка, И.В. Муравова. - К.: Здоровье, 1995. - 312 с.
23. Лечебная физическая культура / Под ред. В.А. Епифанова. - М.: Медицина, 2004. - 587 с.
24. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. - М.: Знание, 1982. - 40 с.
25. Макарова Г.А. Спортивная медицина. - М.: Советский спорт, 2003. - 480 с.
26. Манейли Л., Дженкинсон М. Энциклопедия спортивной медицины. - СПб.: Лань, 1997. - 455 с.
27. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. - М.: Академия, 2001. - 315 с.
28. Мартыненко А.В. Формирование здорового образа жизни. - М.: Медицина, 1988. - 155 с.
29. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и

- спорт, 1977. - 255 с.
30. Миллер Е.Г. Пути повышения эффективности оздоровительной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 103 с.
  31. Могендович М.Р., Темкин И.Б. Физиологические основы лечебной физической культуры. - Ижевск: Удмуртия, 1975 - 199 с.
  32. Мотылянская Р.Е., Ерусалимский Л.А. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе. - М.: Физическая культура и спорт, 1980. - 96 с.
  33. Мошков В.Н. Общие основы лечебной физкультуры. - М.: Медицина, 1970. - 505 с.
  34. Муравов И.В. Группы здоровья. - К.: Здоровье, 1972. - 48 с.
  35. Муравов И.В. Физическая культура и активный отдых в разные возрастные периоды. - К.: Здоровье, 1973. - 132 с.
  36. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. - К.: Здоровье, 1989. - 272 с.
  37. Мурза В.П. Физические упражнения и здоровье. - К.: Здоровье, 1991. - 256 с.
  38. Паффенбергер Р.С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
  39. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. - К.: Здоровье, 1989. - 169 с.
  40. Попов С.Н. Лечебная физкультура. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 475 с.
  41. Ракитина Р.И., Ракитин И.И. За здоровьем - в группы здоровья. - К.: Здоровье, 1983. - 64 с.
  42. Ракитина Р.И., Бованенко В.В., Буткевич Г.А., Воскресенский Б.М. Физическая тренировка в группах здоровья. - К.: Здоровье, 1989. - 96 с.
  43. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. - М.: ТВТ Дивизион, 2014. - 184 с.
  44. Спортивная медицина / Под ред. В.Л. Карпмана. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 520 с.
  45. Спортивная медицина / Под ред. А.В. Чоговадзе, Л.А. Бутченко. - М.: Медицина, 1984. - 525 с.
  46. Спортивная медицина и лечебная физкультура / Под ред. А.Г. Дембо. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 540 с.
  47. Спортивная физиология / Под ред. Я.М. Коца. - М.: Физическая культура и спорт, 1986. - 535 с.
  48. Столяров В.И. Актуальные проблемы истории и философско-социологической теории физической культуры и спорта. - М.: ГЦОЛИФК, 1984. - 103 с.
  49. Столяров В.И. Методологические принципы определения понятий в процессе научного исследования физической культуры и спорта. - М.: ГЦОЛИФК, 1984. - 98 с.
  50. Столяров В.И. Место физической культуры и спорта в системе

- явлений культуры. - М.: ГЦОЛИФК, 1988. - 27 с.
51. Струков С.Ф. Основы оздоровительной (фитнес) тренировки. - К.: Издательство Жупанского, 2011. - 173 с.
  52. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта. - К.: Олимпийская литература, 2001. - 504 с.
  53. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Под ред. Э.Г. Булич. - М.: Высшая школа, 1986. - 255 с.
  54. Хедман Р. Спортивная физиология. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 525 с.
  55. Язловецкий В.С. Основы диагностики функционального состояния и здоровья. - Кировоград: КГПУ имени Владимира Винниченко, 2002. - 160 с.
  56. Язловецкий В.С. Основы лечебной и оздоровительной физической культуры. - Кировоград: КГПУ имени Владимира Винниченко, 2003. - 178 с.