

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»
Педагогический институт физической культуры и спорта

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ В
МАГИСТРАТУРУ

Направление подготовки

49.04.01

Физическая культура

Программа подготовки

«Организационно-методическое обеспечение физкультурной и спортивной
подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья»

Москва
2017

Разработчики программы вступительного испытания:

1. С.Н. Бобкова, кандидат медицинских наук, доцент, доцент кафедры адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин
2. С.И. Алексеева, кандидат физико-математических наук, доцент, доцент кафедры адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин
3. М.В. Зверева, кандидат медицинских наук, доцент, доцент кафедры адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Раздел 1. Адаптивная физическая культура в образовательном пространстве

Российской Федерации

Основные понятия и термины адаптивной физической культуры. Понятия “культура”, “физическая культура”, “адаптивная физическая культура”; “образ жизни”, “здоровый образ жизни” “реабилитация”, “социализация”, “социальная интеграция” и др.

Отличия адаптивной физической культуры от физической культуры, медицины, коррекционной педагогики, валеологии, гигиены и др. отраслей знания и социальной практики; связь АФК с другими областями научных знаний.

Становление и развитие адаптивной физической культуры (адаптивной физической активности, спорта инвалидов, рекреативного направления адаптивной двигательной активности) в России.

Развитие отдельных видов адаптивной физической культуры у инвалидов различных нозологических групп в России.

Цель, задачи и содержание адаптивной физической культуры. Роль и место адаптивной физической культуры в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

Принципы (основные установочные положения) адаптивной физической культуры. Три основных группы принципов адаптивной физической культуры: социальные, общеметодические и специальнометодические.

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 положением, дозированная ходьба (терренкур), гидрореабилитация, механотерапия, физические методы лечения (водолечение, теплолечение, светолечение, самомассаж,

вибрационный массаж, баролечение и др.), психосоматическая саморегуляция и аутогенная тренировка, аудиовизуальная стимуляция и др.

Методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в адаптивной физической культуре: методы формирования эмпатии, языковой компетентности, толерантности к неоднозначности, ролевой дисциплины, познавательных способностей; методы заданий на выполнение определенных ролей и функций (в частности, функций арбитра, члена судейской коллегии, тренера, организатора соревнований, эксперта при проведении спортивно -медицинской классификации, разработчика правил соревнований с гандикапом (форой) и др.), упражнения подражательно-исполнительного и творческого характера, этюды, импровизации, моделирование и анализ заданных ситуаций (для совершенствования мимики, жестов, выразительности движений, пантомимики, чувства собственного достоинства, самоконтроля); методы сказкотерапии и др.

Методы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре и развития физических способностей (равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой). Комплексное применение методов адаптивной физической культуры.

Общепедагогические и другие средства и методы в АФК (вербальные, идеомоторные и психорегулирующие, наглядные, технические и др.).

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.

Адаптивное физическое воспитание как вид адаптивной физической культуры, направленный на удовлетворение потребностей личности с отклонениями в состоянии здоровья в реализации трудовой и бытовой деятельности. Формирование комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Развитие основных физических и специальных качеств, повышения функциональных возможностей различных органов и систем у лиц с ограниченными возможностями здоровья в процессе адаптивного физического воспитания. Сохранение и использование оставшихся в наличии телеснодвигательных качеств.

Задачи адаптивного физического воспитания: коррекция основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и др.) 2) коррекция сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов; 3) компенсация утраченных или нарушенных функций лиц с отклонениями в состоянии здоровья; 4) профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений; 5) обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психических качеств и способностей и др.

Адаптивное физическое воспитание в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях 8 видов. Характеристика структуры и содержания государственных и авторских программ по адаптивному физическому воспитанию.

Адаптивное физическое воспитание в образовательных учреждениях, (дошкольных, школьных, средних и высших) с контингентом, отнесенным по состоянию здоровья к специальным медицинским группам.

Адаптивная физическая реабилитация - как вид адаптивной физической культуры, направленный на удовлетворение потребностей лиц 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 умениям использовать соответствующие комплексы упражнений, закаливающие и термические процедуры, и другие средства АФК.

Взаимодействие специалиста по адаптивной физической культуре с врачами и медицинскими работниками; психологами, тифло-, сурдо-, олигофренопедагогами, логопедами, специальными психологами; социальными работниками и учителями (преподавателями) по другим предметам.

Адаптивная двигательная рекреация - как вид адаптивной физической культуры, направленный на удовлетворение потребностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности. Формирование мировоззрения, освоение основных приёмов, способов, средств, методов рекреационной деятельности.

Адаптивный спорт - как вид адаптивной физической культуры, направленный на удовлетворение потребностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья в соревновательной и коммуникативной деятельности, в максимальной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей. Приобщение лиц с ограниченными возможностями здоровья к спортивной культуре, обучение их технике, тактике и другим компонентам конкретного вида спорта.

Главная цель адаптивного спорта - социализация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья и повышение качества жизни путем участия в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, стремление к максимально возможной самореализации в одном из видов адаптивного спорта.

Основные задачи адаптивного спорта: 1) достижение максимального (рекордного) результата в конкретном виде адаптивного спорта; 2) овладение высоким уровнем спортивного мастерства, формирование спортивной культуры инвалидов, приобщение их к историческому опыту в данной сфере; 3) освоение мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры; 4) освоение новых социальных ролей и функций, расширение

круга лиц для осуществления коммуникативной деятельности; 5) повышение уровня качества их жизни и др.

Адаптивный спорт как путь преодоления психологических комплексов; овладения ценностями физической культуры; вхождения в социум (выход из замкнутого пространства лечебных учреждений и мест проживания), адаптации к нему и “завоевания” социального пространства; познания себя и мира; полноценного общения. Участие в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности - как модель реализации здорового образа жизни.

Философия и особенности трех основных направлений развития адаптивного спорта в мире. Принципы спортивно-медицинской классификации спортсменов-паралимпийцев (максимальный охват лиц с различными видами патологии и степенью ее тяжести, уравнивание шансов спортсменов на победу в рамках одного класса, одновременное участие в соревнованиях по спортивным играм инвалидов с различной степенью поражений, переосвидетельствование спортсменов, дефекты которых не носят необратимого характера и др.), процедуры и порядок проведения классификаций. Классификация спортсменов по классам в рамках конкретных нозологических профилей.

Основные паралимпийские виды спорта, входящие в программы летних и зимних игр. Классификация видов адаптивного спорта, рекомендации по их использованию инвалидами различных нозологических групп.

Художественно-музыкальные виды адаптивной физической культуры - 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.

Работа с родителями детей-инвалидов, учащихся и студентов, обучающихся в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях и специализированных вузах. Привлечение материала из других предметов и реализация межпредметных связей на занятиях по адаптивному физическому воспитанию.

Раздел 2. Анатомия, физиология и биомеханика человека

Антропометрические плоскости. Антропометрические приборы. антропометрических измерений тела человека: линейные проекционные и прямые; дуговые продольные и поперечные; высоты, глубины, диаметры, длины, дуги, расстояния, периметры, ширины. Основные антропометрические точки. Общие правила проведения антропометрических измерений: разметка исходных точек; порядок измерений; постановка фигуры измеряемого.

Динамическая антропометрия: динамика дыхания, экскурсия грудной клетки, динамическое приращение при движении.

Факторы, влияющие на размер и форму тела человека. Наиболее важные опорные участки тела человека. Вариации формы и пропорций головы и контуров лица. Характеристика формы шеи в анфас и профиль, визуальная и числовая оценка показателей, основные измерения, факторы влияющие на форму сечения основания шеи. Характеристики внешней формы частей туловища: плечевых скатов, грудной, брюшной и спинной областей, разнообразие их форм. Форма и расположение грудных желез. Вариации форм ягодиц и бедер. Влияние строения костной основы, степени и равномерности развития мышц и жировых отложений на форму и строение различных частей туловища. Контурные линии спины и переда в профиль, контуры боковых линий различных фигур. Строение и разнообразие форм верхних и нижних конечностей. Половые различия во внешней форме тела человека. Асимметрия человеческого тела.

Понятие о физическом развитии, периоды физического развития и критерии его оценки.

Понятие о возрастах: биологический и паспортный возраст, критерии оценки биологического возраста, морфологическая классификация возрастных групп. Виды изменчивости морфологических признаков.

Акселерация и децелерация: сущность явлений, причины их возникновения, тенденции в изменении параметров фигур.

Масса тела и ее динамика. Связь массы тела с другими морфологическими признаками. Методики определения нормальной массы тела.

Основные анатомические понятия. Понятие об органах, их разновидностях. Органы, системы органов, аппараты органов. Организм как целое. Стадии развития человеческого организма.

Скелет, его функции. Разновидности костей скелета по строению, топографии. Строение кости как органа. Остеогенез. Рост костей. Возрастные изменения скелета. Особенности регенерации костей. Особенности строения костей туловища, черепа, конечностей.

Строение сустава, его обязательных и вспомогательных элементов. Классификации суставов по форме суставных поверхностей и объему движений вокруг осей. Комбинированные и комплексные суставы. Факторы подвижности суставов. Возрастные изменения суставов, динамика подвижности.

Строение скелетных мышц. Мышечное волокно поперечно-полосатой мышечной ткани. Разновидности мышечных волокон. Механизм мышечного сокращения. Строение мышцы как органа. Вспомогательный аппарат мышц: фасции, синовиальные влагалища, синовиальные сумки, блоки. Классификации мышц по форме, отношению к суставам. Возрастные изменения скелетных мышц.

Динамическая анатомия. Анатомический анализ положений и движений.

Статические положения, движение, локомоции. Характеристика действующих сил - внешних и внутренних. Общий центр тяжести, центры тяжести звеньев тела. Площадь опоры. Виды равновесия тела. Характеристика степени устойчивости тела. Костные рычаги. Виды работы мышц. Анатомический анализ статического положения. Виды движений тела. Анатомический анализ локомоторных движений.

Понятие об адаптации организма к внешним воздействиям. Компенсаторно - приспособительные реакции, структурные основы и закономерности их развития. Норма реакции. Формы адаптации организма к физическим нагрузкам. Стадии адаптивных реакций.

Классификация внутренних органов. Строение полых и паренхиматозных органов. Морфофункциональная характеристика органов пищеварительной, дыхательной, мочевой, половой систем. Возрастные изменения внутренних органов.

Гуморальная регуляция процессов жизнедеятельности. Гормоны, их структурные и функциональные особенности, избирательность действия. Положение, строение, характер и возрастная динамика регуляторных влияний гипофиза, щитовидной железы, околощитовидных желез, надпочечников. Железы смешанной секреции: поджелудочная железа, половые: строение, особенности гормональной регуляции на этапах развития организма.

Кровообращение - большой и малый круги. Положение, строение, функциональные свойства и возрастные изменения сердца. Строение сосудов - артерий различных типов, вен капилляров. Закономерности распределения артерий и вен в организме. Отделы сосудистого русла: артерии и вены областей тела и конечностей. Кровоснабжение органов.

Морфофункциональные особенности центральных (костный мозг и тимус) и периферических (селезенка, миндалины, аппендикс, лимфоидные образования полых внутренних органов) органов иммунной системы, их развитие и возрастные особенности. Структуры лимфатической системы: лимфатические капилляры, лимфатические сосуды, стволы и протоки, лимфатические узлы - их строение, функции. Лимфа. Возрастные изменения органов лимфатической системы.

Нервная ткань. Отделы нервной системы - центральная и периферическая. Серое и белое вещество центральной нервной системы. Рефлекторный принцип функционирования нервной системы. Синаптическая передача сигнала в нервной системе. Рефлекторная дуга.

Строение спинного мозга. Сегмент спинного мозга. Топография и строение серого и белого вещества спинного мозга. Оболочки спинного мозга. Головной мозг. Ствол мозга. Морфофункциональные особенности продолговатого мозга, моста, мозжечка, среднего, промежуточного и конечного мозга. Система желудочков мозга. Оболочки головного мозга. Проводящие пути головного и спинного мозга - восходящие и нисходящие. Развитие и возрастные изменения центральной нервной системы.

Строение нерва, нервного узла. Спинномозговые нервы, их состав, ветви. Сплетения передних ветвей спинномозговых нервов - шейное, плечевое, поясничное,

крестцовое - области иннервации отходящих от них нервов. Область иннервации задних ветвей спинномозговых нервов. Черепные нервы, положение их ядер в стволе мозга, места выхода, области иннервации. Возрастные изменения периферической нервной системы.

Функции вегетативной нервной системы. Отделы - симпатический и парасимпатический - вегетативной нервной системы. Рефлекторная регуляция деятельности внутренних органов. Структура вегетативной нервной системы, ее центральные и периферические отделы. Симпатическая и парасимпатическая иннервация внутренних органов и сосудов.

Понятие об анализаторе и его отделах: периферическом, кондукторном и центральном. Органы чувств. Морфофункциональные особенности органа осязания, органа слуха, органа зрения, органа обоняния, органа слуха и равновесия. Анализаторы зрения, слуха, равновесия, обоняния, кожный.

Раздел 3. Патология человека

История патологии как науки, ее понятийный аппарат. Реактивность и резистентность организма. Учение о болезни, этиология, патогенез, стадии и характер течения, классификации заболеваний.

Воспалительный процесс, процессы нарушения кровообращения, дистрофия, патологические иммунные процессы, нарушения обмена веществ.

Репаративные процессы, полная регенерация, частичная регенерация, некроз, атрофия.

Врожденные пороки развития генетического характера (наследуемые и ненаследуемые), спорадические врожденные пороки развития.

Осанка человека и ее нарушения. Формы нарушения осанки, прогноз дальнейшего развития и патологического влияния на организм. Нарушения развития, воспалительные, травматические и дистрофические поражения костно-мышечной системы. Хронические и инвалидизирующие заболевания опорно-двигательного аппарата. Нарушения развития элементов костно-мышечной системы.

Травматические повреждения костей, суставов и мягких тканей.

Дистрофические и нейродистрофические заболевания опорно-двигательного аппарата.

Опухоли и опухолевидные поражения опорно-двигательного аппарата.

Общие закономерности страдания отделов нервной системы при поражениях различной этиологии. Первичные заболевания центральной нервной системы. Первичные заболевания периферической нервной системы. Первичные заболевания вегетативной нервной системы. Вторичные поражения центральной и периферической нервной системы. Хронические и инвалидизирующие заболевания, связанные с поражением эндокринных органов. Заболевания эндокринных органов, вызванные их первичным поражением.

Вторичные страдания эндокринных органов.

Заболевания органов чувств, вызванные их первичным поражением.

Врожденные и приобретенные заболевания сердца. Патология сосудов. Сердечно-сосудистая недостаточность.

Инвалидизирующие заболевания органов дыхания. Дыхательная недостаточность.

Инвалидизирующие заболевания органов пищеварения. Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.

Заболевания почек и мочевыводящих путей. Хроническая почечная недостаточность.

ПРИМЕРНЫЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ЗАДАНИЯ

1. Цель адаптивной физической культуры. Приоритетные задачи адаптивной физической культуры. Их взаимосвязь с традиционными задачами физической культуры
2. В чем смысл терминов «реабилитация», «социальная интеграция», «образ жизни»
3. Какие области знаний интегрирует в себе адаптивная физическая культура
4. Основные виды адаптивной физической культуры
5. Что такое адаптивное физическое воспитание (образование), его цели, задачи, в чем отличие от традиционных задач физического воспитания
6. На что направлено содержание адаптивной двигательной рекреации
7. Раскройте понятие адаптивной физической реабилитации, какие виды физической реабилитации применяются в образовательных учреждениях
8. Особенности организации АФК и спорта для лиц с нарушением зрения
9. Особенности организации АФК для лиц с нарушением интеллекта
10. Особенности организации АФК для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата
11. Особенности организации АФК для лиц с нарушением слуха
12. Принципы составления комплекса физических упражнений при различных патологиях в соответствии с периодом заболевания
13. Развитие отдельных видов адаптивной физической культуры у инвалидов различных нозологических групп в России.
14. Методы АФК, используемые в комплексной реабилитации больных и инвалидов
15. Методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в адаптивной физической культуре
16. Методы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре и развития физических способностей
17. Общепедагогические средства и методы в АФК

18. Средства коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений у инвалидов по опорно-двигательному аппарату
19. Средства коррекции двигательной сферы и основных, жизненно и профессионально важных двигательных действий у инвалидов по зрению
20. Адаптивное физическое воспитание в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях
21. Характеристика структуры и содержания государственных и авторских программ по адаптивному физическому воспитанию
22. Адаптивное физическое воспитание в образовательных учреждениях (дошкольных и школьных) с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальным медицинским группам
23. Основные задачи адаптивного спорта
24. Содержание паралимпийского, сурдлимпийского и специального олимпийского движения.
25. Адаптивный спорт как путь преодоления психологических комплексов
26. Принципы спортивно-медицинской классификации спортсменов-паралимпийцев
27. Классификация видов адаптивного спорта, рекомендации по их использованию инвалидами различных нозологических групп.
28. Структура системы социальной защиты инвалидов
29. Психологические особенности инвалидов
30. Психология болезни

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Архипов Б.А. Основы генетики: учеб. пособие/Архипов, Борис Алексеевич; Департамент образования г. Москвы, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования г. Москвы "Моск. гор. пед. ун-т" (ГОУ ВПО МГПУ), М.: МГПУ, 2010. - 238 с.
2. Бегидова Т.П. Основы адаптационной физической культуры: Учебное пособие. — М.: Физическая культура и спорт, 2007.-192 с.
3. Жук И.А. Общая патология и тератология: Учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 022500 "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" / Жук, Ирина Александровна ; И.А. Жук, Е.В. Карякина. - М. : Academia, 2003. - 172с.
4. Лекционный материал по адресу:
5. <https://moodle.mgpu.ru/course/view.php?id=6>
6. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 140 с.
7. Макарова Г. А. Спортивная медицина: Учеб. для студ. вузов / Макарова, Галина Александровна ; Г.А. Макарова. - М. : Сов. спорт, 2003. - 480с.
8. Медико-социальные основы независимой жизни инвалидов: Учебное пособие / В.С. Ткаченко. - М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и Ко», 2010. - 384с.
9. Основы адаптивной физической культуры: Учебн. Пособие. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 192с.
10. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст] : учебник. В 2т. Т.2 : Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика её основных видов / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2005. - 448с.: ил.
11. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт,
12. - 448с.: ил.

13. Физическая реабилитация и спорт инвалидов. Под ред. А.В. Царик. М.: Советский спорт, 2003. - С. 9-48.
14. Физическая реабилитация, Под. ред. С.Н. Попова. Ростов на Дону 2008.
15. Частная патология: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. "Физ. культура для лиц. с отклонениями в состоянии здоровья (адаптив. физ. культура) / под общ. ред. С.Н. Попова. - М.: Academia : Издат. центр "Академия", 16. - 255с.
17. Частные методики АФК Под. ред. Л.В. Шапковой. М.: Советский спорт - 18. 2003.
19. Электронный ресурс <http://www.eurolab.ua/anergy/913/2013/>