

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

для абитуриентов с ограниченными возможностями здоровья

Абитуриенты с ограниченными возможностями здоровья, поступающие в институт физической культуры и спорта РГПУ им. А. И. Герцена, сдают два дополнительных вступительных испытания профессиональной направленности:

- теоретическая часть (устно);
- Практическая часть (общая физическая подготовка).

Каждая из частей оценивается из **100 баллов**, таким образом, вступительное испытание профессиональной направленности по физической культуре оценивается из **200 баллов**.

Теоретическая часть (устно)

Содержание теоретической части экзамена для поступающих на факультет физической культуры отражает требования образовательных программ по физической культуре учащихся образовательных и коррекционных школ.

На вступительном экзамене абитуриент должен продемонстрировать знание основных терминов, понимать общие закономерности физической культуры, как средства физического, духовного и нравственного воспитания человека. Кроме этого он должен иметь общие представления об истории олимпийского и паралимпийского движения, истоках развития физической культуры и современном состоянии спортивного движения здоровых людей и людей с ограниченными возможностями здоровья.

При сдаче экзамена абитуриент должен уметь обосновывать выводы о роли и месте физических упражнений в жизни человека, используя знания различных дисциплин, а также уметь применять их в практической деятельности. Знать, как использовать физические упражнения при физическом самосовершенствовании и реабилитации.

Программа включает восемь разделов

1. Ориентация на профессию специалиста по адаптивной физической культуре. Назначение профессии специалиста по адаптивной физической культуре в обществе. Особенности труда специалиста по адаптивной физической культуре. Профессионально важные качества специалиста по адаптивной физической культуре. Мотивы выбора профессии специалиста по адаптивной физической культуре.

2. История физической культуры. Зарождение физических упражнений у древних народов, их применение для подготовки воинов, охотников, земледельцев. Древнегреческие Олимпийские игры, их зарождение, организация

и проведение. Возрождение Олимпийских игр. Олимпийские игры современности. Участие российских спортсменов в Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены-олимпийцы. Развитие физической культуры в России, ее выдающиеся спортсмены. Идеи П.Ф. Лесгафта о физическом образовании.

3. Формирование здорового образа жизни. Двигательная активность и здоровье. Основы здорового образа жизни. Отказ от разрушителей здоровья. Оптимальный двигательный режим. Рациональное питание. Основы личной гигиены занимающихся физической культурой. Влияние на здоровье закаливания, занятий на свежем воздухе. Водные закаливающие процедуры, их назначение и особенности выполнения.

4. Медико-биологические основы занятий физическими упражнениями. Человек как биологическая система. Влияние физических упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата человека. Деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем во время выполнения физических упражнений. Общие сведения о физических качествах (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Общие понятия о физической нагрузке. Первая помощь при ушибах, кровотечениях, обморожениях во время занятий физическими упражнениями.

5. Социокультурные основы занятий физическими упражнениями. Физическая культура личности как аспект общей культуры человека. Влияние занятий физическими упражнениями на нравственное воспитание человека. Влияние занятий физическими упражнениями на умственное воспитание человека. Влияние занятий физическими упражнениями на эстетическое воспитание человека. Влияние занятий физическими упражнениями на трудовое воспитание человека.

6. Педагогические основы занятий физическими упражнениями. Оценка уровня физической подготовленности человека. Способы повышения физической нагрузки на занятиях физическими упражнениями. Основные методы контроля состояния организма человека во время занятий физическими упражнениями. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

7. Адаптивная физическая культура. Роль занятий физическими упражнениями в жизнедеятельности людей с ограниченными возможностями здоровья. Развитие адаптивной физической культуры в России. История паралимпийских и сурдлимпийских игр. История специальных олимпийских игр. Особенности организации и проведения спортивных соревнований для лиц с отклонениями в состоянии физического и психического развития. Приемственность в организации адаптивной физической культуры в образовательных учреждениях разного уровня. Инклюзия в физической культуре и спорте.

8. Избранный вид спорта. Характеристика избранного вида спорта. История развития вида спорта. Основные правила соревнований. Основы судейства в избранном виде спорта. Травматизм, возможный на занятиях избранным видом спорта и его профилактика. Выдающиеся спортсмены, достижения российских спортсменов в избранном виде спорта.

Экзаменационные билеты включают три вопроса. Первые вопросы содержат общие положения теории физической культуры и методики занятий физическими упражнениями. Вторые вопросы направлены на выявление знаний абитуриентов в области адаптивной физической культуры. Третьи вопросы посвящены избранному виду спорта, его истории и характеристике.

При оценке знаний абитуриентов учитывается глубина и полнота ответов, их аргументированность, умение абитуриентов использовать знания применительно и конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Практическая часть

Нормативы вступительных испытаний для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов сдаются строго индивидуально на основе нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, утвержденных Приказом № 90 Министерства спорта Российской Федерации от 12 февраля 2019 года «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).