

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р.Державина»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора Института
медицины и здоровьесбережения



Н.В. Денисов

« 17 »

декабря

2025 года

ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«Оздоровительная и адаптивная физическая культура»

ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В АСПИРАНТУРУ

Научная специальность:

5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура

Уровень высшего образования

по программам подготовки научных и
научно-педагогических кадров в аспирантуре

Тамбов 2025

1. Цели и задачи вступительного испытания

Цель вступительного испытания для поступающих должна стать демонстрация способности к: всестороннему анализу и синтезу научных исследовательских данных, обозначению проблемного поля и основных задач научного исследования по соответствующей тематике, определению потребностей современного социума в области оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Основные задачи испытания:

- проверить базовые знания поступающего в аспирантуру по соответствующей специальности;
- определить исследовательские задатки и область научных интересов поступающего;
- оценить потенциальные возможности поступающего, обеспечивающие усвоение и развитие компетенций исследователя, преподавателя-исследователя..

2. Требования к знаниям и умениям поступающего:

- иметь глубокие теоретические знания, касающиеся вопросов истории, теоретических аспектов и практических методик оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- уметь определять, анализировать и применять на практике принципы, закономерности и взаимосвязи методов научного познания;
- иметь представление о современных тенденциях и направлениях развития мировой и отечественной науки в области оздоровительной и адаптивной физической культуры.

3. Содержание программы вступительного испытания (аннотации тем)

Тема 1. Общие закономерности развития, функционирования и совершенствования системы оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Оздоровительная физическая культура как вид культуры человека и общества. Понятие оздоровительной физической культуры.

Адаптивная физическая культура как вид культуры человека и общества. Понятие и характеристика адаптивной физической культуры. Механизмы возникновения и развития адаптивной физической культуры.

Основные подходы к изучению оздоровительной и адаптивной физической культуры и их методология: деятельностный, акмеологический, результативный, творчески-атрибутивный, технологический, нормативный и др.

Взаимосвязь понятий «оздоровительная физическая культура» и «адаптивная физическая культура» с другими понятиями - «физическим воспитанием», «спортом», «физической рекреацией», «двигательной

реабилитацией» и др.

Оздоровительная и адаптивная физическая культура как социальное явление, их структура и функции. Характеристика исторически сложившихся форм (компонентов) оздоровительной и адаптивной физической культуры, их соотношения друг с другом и связь с основными сферами жизнедеятельности человека, специфические общекультурные и другие социальные функции в обществе.

Современные проблемы разработки структуры и функций оздоровительной и адаптивной физической культуры и методология их определения.

Становление и основные этапы развития обобщающих научных знаний об оздоровительной и адаптивной физической культуре. Возникновение и формирование общей теории адаптивной физической культуры как интегративной научно-образовательной дисциплины - важнейшая тенденция развития современного научного знания.

Предмет и место общей теории оздоровительной и адаптивной физической культуры в системе наук, изучающих физическую культуру, ее компоненты и связанные с ней явления. Проблематика и перспективы развития и пути их совершенствования.

Состояние оздоровительной и адаптивной физической культуры в России в связи с социально-экономическими преобразованиями в стране в начале XXI века. Основные задачи развития оздоровительной и адаптивной физической культуры в современном обществе, предусмотренные в государственных установках социальной политики на ближайшую перспективу.

Прогнозирование развития системы оздоровительной и адаптивной физической культуры в нашей стране и в мире.

Тема 2. Управление в системе оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Организационная структура управления оздоровительной и адаптивной физической культурой в России, основные ее иерархические уровни. Роль и место государственных, общественно-самодеятельных и других форм организации оздоровительной и адаптивной физической культуры в улучшении практики физкультурного движения. Пути повышения координации деятельности между различными органами, организациями и учреждениями по развитию оздоровительной и адаптивной физической культуры в стране. Кадровый менеджмент, области оздоровительной и адаптивной физической культуры, типы «менеджеров», значение маркетинга в сфере оздоровительной и адаптивной физической культуры. Основные его функции. Содержание и специфика деятельности маркетолога.

Тема 3. Методологические проблемы оздоровительной физической культуры.

Общие представления о механизме оздоровительного воздействия

физических упражнений на организм человека.

Социально-педагогические аспекты оздоровительной физической культуры. Факторы, обуславливающие формирование здоровой личности в процессе физкультурных занятий.

Нормы двигательной активности, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма человека.

Методические принципы физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.

Критерии дифференциации занимающихся по уровню здоровья в процессе физкультурных занятий.

Основные направления в оздоровительной физической культуре: оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое.

Формы занятий оздоровительной физической культурой, их типология.

Педагогический и врачебный контроль в оздоровительной физической культуре.

Тенденции развития оздоровительной физической культуры в различных странах. Создание материальных стимулов и условий для занятий оздоровительной физической культурой, воспитание потребностей и мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям.

Тема 4. Оздоровительная физическая культура в процессе жизнедеятельности человека.

Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях, их классификация.

Международные физкультурно-оздоровительные организации.

Структура и содержание физкультурно-оздоровительных занятий (фитнесс-программ).

Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, основанных на видах двигательной активности различной направленности - аэробной, силовой, на растягивание и расслабление мышц, коррекции фигуры и т.п. (аэробики, калланетики, бодибилдинга, шейпинга, стретчинга и т.д.).

Особенности методики оздоровительной физической культуры у людей с избыточным весом (ожирением).

Особенности оздоровительной физической культуры у людей с нарушением осанки, остеохондрозом, плоскостопием.

Тема 5. Теоретико-методологические и методические проблемы адаптивной физической культуры

Цель, задачи, принципы и функции адаптивной физической культуры (основные понятия и термины адаптивной физической культуры: «адаптивная физическая культура», «реабилитация», «социальная интеграция», «образ жизни»; отличия предмета, цели адаптивной физической культуры от предмета и цели физической культуры; приоритетные задачи

адаптивной физической культуры – коррекционные, компенсаторные, профилактические, решаемые в контексте традиционных задач физической культуры, образовательные, оздоровительные, воспитательные; основные опорные концепции теории адаптивной физической культуры; педагогические и социальные функции адаптивной физической культуры);

Средства, методы и организационные формы адаптивной физической культуры (физические упражнения, естественно-средовые и гигиенические факторы - основные средства адаптивной физической культуры; классификация физических упражнений по целевой направленности, по преимущественному воздействию на развитие тех или иных физических качеств, по лечебному воздействию, по степени самостоятельности выполнения упражнений, по интеграции междисциплинарных связей, по другим классификационным признакам; методы формирования знаний, методы обучения двигательным действиям, методы развития физических качеств и способностей; методы воспитания личности; формы организации адаптивной физической культуры - урочные, неурочные, внешкольные).

Национально-этнические и религиозные особенности адаптивной физической культуры (национально-этнические виды адаптивного спорта и их представительство в программах Паралимпийских, Сурдлимпийских и Специальных Олимпийских игр; проблемы равенства, справедливости, терпимости, милосердия и др. в различных религиозных воззрениях).

Тема 6. Проблемы физического образования и воспитания инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Проблемы физического образования и воспитания инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья всех социально-демографических и нозологических групп (физическое образование лиц с ограниченными возможностями в учреждениях «раннего вмешательства», дошкольных и школьных специальных (коррекционных) образовательных учреждениях; физическое воспитание в системе общего образования, начального, среднего и высшего профессионального образования с контингентом специальных медицинских групп; обучение инвалидов в вузах физической культуры; методы воспитывающей среды и воспитывающей деятельности, методы осмысления человеком себя в реальной жизни в работе с инвалидами; методы педагогического воздействия в адаптивной физической культуре; личностно-ориентированная концепция - основа выстраивания отношений между педагогом и занимающимися адаптивной физической культуре).

Тема 7. Виды адаптивного спорта

Виды адаптивного спорта, входящие в программы Олимпийских игр, игр специальной олимпиады и Всемирных игр глухих («тихих игр»), а также научное обоснование содержания и направленности новых видов спорта инвалидов (характеристика паралимпийского, сурдлимпийского и специального олимпийского движений, их сходства и различия, тенденции дифференциации и интеграции; понятия спортивной и спортивно-

медицинской классификации их сходства и различия; материально-техническое обеспечение адаптивного спорта; история участия российских спортсменов в различных международных движениях адаптивного спорта; адаптивный спорт как один из важнейших видов адаптивной физической культуры в деле решения задач социализации и интеграции лиц с ограниченными возможностями в общество, повышения их реабилитационного потенциала и качества жизни; представительство видов адаптивного спорта в Единой Всероссийской спортивной классификации и Всероссийском календаре спортивно-массовых мероприятий; научное обоснование новых видов спорта инвалидов - радиальный баскетбол в колясках, радиальный баскетбол сидя и др.; перспективы разработки и внедрения новых видов адаптивного спорта).

Тема 8. Двигательная рекреация

Двигательная рекреация, интегрированные программы, объединяющие определенный вид адаптивной физической культуры с искусством и творческой деятельностью инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья всех социально-демографических и нозологических групп (виды адаптивной физической культуры, направленные на удовлетворение преимущественно потребностей личности людей с ограниченными возможностями: адаптивная двигательная рекреация, креативные (художественно-музыкальные) телесноориентированные и экстремальные виды двигательной активности; сказкотерапия, игротерапия, антистрессовая пластическая гимнастика, двигательная пластика, психогимнастика и другие разновидности креативных телесноориентированных способов двигательной деятельности; спартианская программа интеграции «мягких» моделей соревновательной деятельности и искусства, спартианский клуб и его деятельность; экстремальные виды двигательной активности на воде, суше (земле), в воздухе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов; адаптивный туризм в различных видах адаптивной физической культуры).

Тема 9. Адаптивная физическая реабилитация

Адаптивная физическая реабилитация, восстановление и совершенствование физического, психологического и социального здоровья инвалидов (комплексная реабилитация, социальная интеграция, приобщение к образу жизни здоровых людей, повышение качества жизни инвалидов и лиц с ограниченными возможностями; индивидуальная программа здравоохранения, системе образования, системе физической культуры и спорта; понятия физической терапии и эрготерапии, обоснования содержания деятельности физического терапевта и эрготерапевта, их сходства и отличия от должностей врача лечебной физической культуры, инструктора и инструктора-методиста лечебной физической культуры).

4. Вопросы к вступительному испытанию:

1. Классификация физических упражнений.
2. Тренировочная нагрузка и ее показатели по объему и интенсивности.
3. Характеристика оздоровительно-рекреативной физической культуры. Условия, при которых средства и формы рекреации приобретают оздоровительное содержание.
4. Характеристика средств адаптивного физического воспитания.
5. Объективные и субъективные факторы возникновения адаптивного физического воспитания.
6. Понятие системы адаптивного физического воспитания. Цель, задачи и содержание.
7. Методы исследования в теории и методике адаптивного физического воспитания.
8. Оздоровительная физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста.
9. Характеристика игрового, соревновательного и общепедагогических методов в адаптивном физическом воспитании.
10. Физическая реабилитация. Особенности использования средств физической реабилитации для восстановления работоспособности и укрепления здоровья в процессе организованных занятий.
11. Характеристика принципов адаптивного физического воспитания и особенности их взаимосвязи.
12. Современное состояние и место адаптивного спорта в системе физической культуры.
13. Оздоровительная физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста.
14. Характеристика структуры процесса обучения в адаптивном физическом воспитании.
15. Оздоровительная физическая культура в средних специальных и высших учебных заведениях.
16. Оздоровительная физическая культура ее значение и место в системе физического воспитания различных возрастно-половых групп людей.
17. Роль и место адаптивной физической культуры в системе физического воспитания. Объект и субъект в адаптивной физической культуре.
18. Основные факторы, средства, методы и условия, положительно воздействующие на психическое состояние занимающихся оздоровительной и адаптивной физической культурой.
19. Виды адаптивной физической культуры их роль и значение, место адаптивного физического воспитания в системе специального (коррекционного) образования.
20. Организация адаптивной физической культуры в Российской Федерации и мировом сообществе.
21. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
22. Планирование и комплексный (медико-психолого-педагогический) контроль за состоянием занимающихся.

23. Специфика адаптивного физического воспитания в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях I-II вида.
24. Специфика адаптивного физического воспитания в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях III-IV вида.
25. Специфика адаптивного физического воспитания в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях V вида.
26. Специфика адаптивного физического воспитания в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VI вида.
27. Специфика адаптивного физического воспитания в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VII-VIII вида.
28. Адаптивный спорт как путь к повышению уровня качества жизни инвалидов и приобщения их к здоровому стилю жизнедеятельности.

5. Шкала оценивания вступительного испытания

Баллы	Критерии оценивания ответа на вступительном испытании
15 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - знание и понимание основных проблем соответствующей отрасли науки и научной специальности; - свободное владение понятийным аппаратом, научным языком и терминологией; - основные вопросы раскрыты полно и глубоко, с использованием дополнительного материала; - материал изложен последовательно и логически; - выделены существенные и вариативные признаки раскрываемых понятий, теоретические знания соотнесены с примерами из практики; - высказана своя точка зрения при анализе конкретной проблемы в исторической ретроспективе; - отсутствуют фактические и логические ошибки; - выводы и обобщения достаточно аргументированы
14 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - знание базовых положений в области науки в пределах основной образовательной программы без использования дополнительного материала; - основные вопросы раскрыты недостаточно полно и глубоко; - в ответах на дополнительные вопросы допущены незначительные ошибки; - выводы и обобщения аргументированы, но содержат отдельные неточности.

13 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - фрагментарные, поверхностные знания, в изложении программного материала выявлены существенные пробелы; - основные положения раскрыты поверхностно, отсутствует знание специальной терминологии; - материал недостаточно систематизирован; - испытывает трудности с теоретическим обоснованием приводимых примеров; - при соотнесении теоретических знаний с практикой есть затруднения в приведении адекватных примеров; - логичность и доказательность изложения материала, но допущены отдельные неточности при использовании ключевых понятий.
12 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - отсутствует знание специальной терминологии, незнание ключевых понятий в области науки; -обсуждаемая проблема не проанализирована; - отсутствует логика и последовательность изложения; - отсутствует собственная критическая оценка возможностей использования наследия прошлого для решения современных проблем; недостаточно аргументированы выводы, имеются смысловые и речевые ошибки. - имеются фактические, смысловые и речевые ошибки; - приводит примеры из личного опыта без теоретического обоснования; - не отвечает на дополнительные вопросы по темам курса; - не может сформулировать собственную точку зрения по обсуждаемому вопросу.
11 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - отсутствует знание специальной терминологии, незнание ключевых понятий в области науки; -обсуждаемая проблема не проанализирована; - отсутствует логика и последовательность изложения; - имеются фактические, смысловые и речевые ошибки; - приводит примеры из личного опыта без теоретического обоснования; - не отвечает на дополнительные вопросы по темам курса; - не может сформулировать собственную точку зрения по обсуждаемому вопросу.

6. Рекомендованная литература

Основная

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 616 с.
2. Столяренко, Л.Д. Психология и педагогика: учеб. пособ. для студ. вузов (4-е изд. перераб. и доп.) / Л.Д. Столяренко, В.Е. Столяренко. - М.

ЮНИТИ, 2012. - 671 с.

3. Физическая реабилитация. В 2 т. / под ред. С.Н. Попова. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с.

4. Фурманов, А.А. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.А. Фурманов. – М.: Тесей, 2004. – 540 с.

Дополнительная

1. Добренъков, В.И. Социология: учеб. для студ. вузов / В.И. Добренъков, А.И. Кравченко. - М.: Академический Проект: Альма Матер, 2009. - 605 с.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт: СпортАкадемПресс, 2008. – 543 с.

3. Психология и педагогика / под ред. Л.Н. Макаровой, И.А. Шаршова. - Тамбов: Спектр, 2010.

4. Бордовская, Н.В. Педагогика: учеб. пособ. для студ. вузов / Н.В. Бордовская, А.А. Реан. - СПб.: Питер, 2011. - 299 с.

5. Дерябина, Г.И. Специальная психология / Г.И. Дерябина. – Тамбов, 2010. – 88 с.

6. Мукина, Е.Ю. Методика физического воспитания учащихся специальных медицинских групп в общеобразовательных учреждениях / Е.Ю. Мукина. – Тамбов, 2010. – 51 с.

7. Островский, Э.В. Психология и педагогика: учеб. пособ. / Э.В. Островский, Л.И. Чернышова. - М.: Вузовский учебник: ИНФРА-М, 2010. - 380 с.

8. Социология / под ред. Т.С. Клементьева. - М.: Слово, 2010. - 480 с.

7. Интернет-ресурсы

1. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

2. <http://fizkultura-na5.ru/>

3. <http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm>

4. <http://www.fizkult-ura.ru/>