

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
*Д.С. Гуц* / Д.С. Гуц /  
«10» марта 2023 г.

**ПРОГРАММА**  
кандидатского экзамена по научной специальности  
**5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура**

Красноярск 2023

**ПРОГРАММА-МИНИМУМ**  
**кандидатского экзамена по специальности**  
**5.8.6 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура»**

**Введение.** Настоящая программа разработана на основании паспорта научной специальности 5.8.6.

В рамках учебного процесса аспирантуры кандидатскому экзамену по специальности принадлежит особо важное место. Именно он является наиболее концентрированным показателем качества подготовки выпускника аспирантуры, поскольку призван засвидетельствовать как уровень глубины и самостоятельности научного мышления будущего кандидата наук, так и широту его эрудиции как будущего преподавателя и исследователя.

Кандидатский экзамен проводится в устной форме по билетам, которые включают в себя два теоретических вопроса. Третьим вопросом является анализ материалов по теме собственного исследования.

Экзаменаторы имеют право задать аспиранту дополнительные вопросы по завершении им ответа, имеющие целью уточнить оставшиеся неясными моменты, а также составить более полное представление об уровне подготовленности аспиранта и степени проработанности им на данном этапе обучения темы его собственного диссертационного исследования.

Таким образом, кандидатский экзамен по специальности является очень важным рубежом в академической жизни аспиранта, подготовка к нему требует высокой степени ответственности, организованности, самостоятельного творческого поиска.

**Раздел 1. Теория и методика оздоровительной физической культуры**

**1. 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.

Характеристика средств оздоровительной направленности. Оздоровительный эффект физических нагрузок. Способы дозирования нагрузок в оздоровительной физической культуре. Дозирование объема и интенсивности оздоровительных нагрузок. Частота занятий в неделю при проведении физкультурно-оздоровительных занятий. Принципы повышения нагрузки.

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.

## **2. 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 для здоровых людей в различных возрастно-половых группах — в грудном

возрасте, у дошкольников, младших, средних и старших школьников, в зрелом, пожилом и старческом возрастах. Варианты индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий. Управление оздоровительным эффектом, контроль и коррекция оздоровительных воздействий.

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

Особенности оздоровительной физической культуры у людей с

нарушением осанки, остеохондрозом, плоскостопием.

Особенности методики оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний органов дыхания, сердечнососудистой системы, органов пищеварения, нервной системы, зрения и др.

Компьютерные фитнес-программы, их виды.

Особенности профессиональной деятельности специалистов по физкультурно-оздоровительным технологиям (оздоровительному фитнесу).

## **Раздел 2. Теория и методика адаптивной физической культуры**

### **1. Теоретико-методологические и методические проблемы адаптивной физической культуры**

Цель, задачи, принципы и функции адаптивной физической культуры (основные понятия и термины адаптивной физической культуры: «культура», «физическая культура», «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 – образовательных, оздоровительных, воспитательных; основные опорные концепции теории физической культуры; педагогические и социальные функции, социальные обще методические и специально-методические принципы 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).

### **2. 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; аксиологические концепции отношения общества к лицам с ограниченными возможностями: «инвалидизма», «социальной полезности», «личностно-ориентированная гуманистическая»; личностно-ориентированная концепция - основа выстраивания отношений между педагогом и занимающимися адаптивной физической культуре).

### **3. 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).

### **4. 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) телесно-ориентированные и экстремальные виды двигательной активности; сказкотерапия, игротерапия, антистрессовая пластическая гимнастика, двигательная пластика, психогимнастика и другие разновидности креативных телесно-ориентированных способов двигательной деятельности; спартанская программа интеграции «мягких» моделей соревновательной деятельности и искусства, спартанский 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).

#### **5. 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).

### **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

#### **Примерные экзаменационные вопросы**

1. Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека.
2. Социально-педагогические аспекты оздоровительной физической культуры. Факторы, обуславливающие формирование здоровой личности в процессе физкультурных занятий.
3. Нормы двигательной активности, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма человека.
4. Методические принципы физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
5. Критерии дифференциации занимающихся по уровню здоровья в

процессе физкультурных занятий.

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

7. Характеристика средств оздоровительной направленности. Оздоровительный эффект физических нагрузок.

8. Способы дозирования нагрузок в оздоровительной физической культуре. Дозирование объема и интенсивности оздоровительных нагрузок. Принципы повышения нагрузки.

9. Педагогический и врачебный контроль в оздоровительной физической культуре.

10. 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.

11. 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.).

12. Особенности методики оздоровительной физической культуры для здоровых людей в различных возрастно-половых группах – в грудном возрасте, у дошкольников, младших, средних и старших школьников, в зрелом, пожилом и старческом возрастах.

13. Варианты индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий. Управление оздоровительным эффектом, контроль и коррекция оздоровительных воздействий.

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

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

16. Особенности методики оздоровительной физической культуры в профилактике заболеваний органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, нервной системы, зрения и др.

17. Цель, задачи, принципы и функции адаптивной физической культуры

18. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры: «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «реабилитация», «социальная интеграция», «образ жизни».

19. Приоритетные задачи адаптивной физической культуры, решаемые в контексте традиционных задач физической культуры.

20. Основные опорные концепции теории физической культуры и адаптивной физической культуры.

21. Педагогические и социальные функции адаптивной физической культуры.

22. Социальные обще-методические и специально-методические принципы адаптивной физической культуры.

23. Средства, методы и организационные формы адаптивной физической культуры.

24. Формы, средства и методы организации адаптивной физической культуры.

25. Национально-этнические и религиозные особенности адаптивной физической культуры.

26. Проблемы физического образования и воспитания инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья всех социально-демографических и нозологических групп.

27. Виды адаптивного спорта, входящие в программы Олимпийских игр, игр специальной олимпиады и Всемирных игр глухих («тихих игр»).

28. Научное обоснование содержания и направленности новых видов спорта инвалидов.

29. 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.

30. Адаптивная физическая реабилитация, восстановление и совершенствование физического, психологического и социального здоровья инвалидов.

### **Список рекомендованных источников**

#### **Основная литература**

1. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 210 с.

2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 191 с.



3. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение : учебное пособие для вузов / Н. Л. Литош. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 156 с.

4. Современные физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие / А. Е. Подоляк, О. Б. Подоляк, Е. В. Максимихина [и др.] ; под общей редакцией З. С. Варфоломеевой. – Череповец : ЧГУ, 2021. – 122 с.

5. Система контроля уровня физического развития и физической подготовленности для комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова [и др.] ; под общей редакцией Т. П. Бегидовой. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 87 с.

#### **Дополнительная литература**

1. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 232 с.

2. Фискалов, В. Д. Научно-исследовательская работа магистрантов и подготовка магистерской диссертации : учебное пособие / В. Д. Фискалов. – Волгоград : ВГАФК, 2018. – 156 с.

3. Шкляр, М. Ф. Основы научных исследований : учебное пособие : [16+] / М. Ф. Шкляр. – 9-е изд. – Москва : Дашков и К°, 2022. – 208 с.

#### **Составители программы:**

  
\_\_\_\_\_ А.И. Картавцева, канд. пед. наук

  
\_\_\_\_\_ С.Н. Чернякова, канд. пед. наук