

**РАЗРАБОТАНА**

**УТВЕРЖДЕНА**

**РАЗРАБОТАНА**

кафедрой спортивные игры и  
адаптивная физическая культура  
01 сентября 2022 г., протокол №1

**УТВЕРЖДЕНА**

Ученым советом факультета  
физической культуры и спорта  
15 сентября 2022 г., протокол № 2

## **ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

**для поступающих на обучение по образовательным  
программам высшего образования – программам подготовки научно-  
педагогических кадров в аспирантуре в 2023 году**

**Направление подготовки 5.8.6 Оздоровительная и адаптивная  
физическая культура**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа подготовлена с целью оказания содействия поступающим в аспирантуру для понимания требований, которые будут предъявляться в процессе вступительных испытаний. Программа ориентирована на действующий паспорт научной специальности 5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура и составлена в соответствии с содержанием основной профессиональной образовательной программы высшего образования магистерской подготовки и требованиями ФГОС по направлению подготовки по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура» и направленности (профилю) «Научно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности».

Содержание Программы соответствует уровню сформированности компетенций, необходимых будущему специалисту-исследователю, и предполагает выявление знаний в теоретико-методической, технологической и исследовательской областях, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

В ходе вступительного испытания поступающий должен продемонстрировать не только знания основного теоретического и методического содержания оздоровительной и адаптивной физической культуры, но и владение определенными знаниями в области научной и исследовательской деятельности.

Вступительное испытание является квалификационным устным собеседованием. Ответ каждого из поступающих оценивается по пятибалльной системе. Решение об оценочных баллах решается простым голосованием членов комиссии, принимающих непосредственное участие во вступительных испытаниях.

Библиографический список (основная литература)

1. Физическая реабилитация. В 2 т. Т. 1 : учеб. для студ. учреждений высш. мед. проф. образования. / С. Н. Попов, О. В. Козырева,

М.М.Малашенко и др.; Под ред. С.Н.Попова. – М.:Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с.

2. 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, 2003. - 448 с.

3. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учеб. пособие. / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – М.: Спорт, 2016. – 280 с.

4. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования: пособие для магистрантов направления подготовки 49.04.01 – Физическая культура, обучающихся по магистерской программе «Профессиональное образование в сфере физической культуры». / Сост. Л.В. Белова. – Ставрополь: СКФУ, 2017. – 95 с.

5. Кузнецов И.Н. Основы научных исследований: учебное пособие для студентов бакалавриата и магистратуры, аспирантов. / И.Н. Кузнецов. – 3-е изд. – Москва: Дашков и К°, 2017. – 283 с.

6. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учеб. для вузов ФК. / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Изд. 6-е, испр. и доп. – М. : Спорт, 2016. – 620 с.

### **Основные критерии оценивания ответа поступающего в аспирантуру**

Вступительное испытание проводится устно-письменной форме. Для ответа предлагается билет, содержащий два вопроса для устного ответа и один вопрос для письменного ответа. Развернутый устный ответ на каждый из двух вопросов должен представлять собой связное, логически последовательное, аргументированное сообщение на заданную тему.

#### **5 «отлично»**

Правильное использование научной терминологии; глубокое знание основных и дополнительных источников, наличие частных выводов по

вопросам; ответ на все вопросы э/билета, частичный ответ на поставленные дополнительные вопросы.

#### **4 «хорошо»**

Более 50% критериев выполнены, более 50% целей достигнуто, при наличии ответов на все вопросы э/билета. При частичном, не полном ответе на поставленные дополнительные вопросы.

#### **3 «удовлетворительно»**

Знание основных положений заданной темы; ошибки при изложении материала; менее 50% ответов на вопросы собеседования верные.

#### **2 «неудовлетворительно»**

Ответ на вопрос билета (экзаменатора) неверный или отсутствует.

#### **Перечень вопросов к вступительному испытанию**

1. Физическая культура как часть общей культуры и фактор обеспечения здоровья. Пропаганда нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма. Просветительно-образовательная и агитационная работа в области физической культуры и спорта.
2. Методология как область научных знаний, раскрыть основные понятия научного познания – объект, предмет, гипотеза.
3. Современные методы научного познания (теоретические, эмпирические – (анализ, синтез, индукция, дедукция, аналогия, моделирование, аксиоматизация, классификация).
4. Организация и методика проведения педагогического эксперимента.
5. Основные этапы подготовки и выполнения научно-исследовательских работ по физической культуре и спорту.
6. Современные тенденции развития наук о физической культуре и спорте. Интеграция и дифференциация научного знания в современных условиях.
7. Современная система знаний, отражающих закономерности подготовки спортсменов.
8. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов и их

научно-методическое обеспечение.

9. Оздоровительная физическая культура: цель, задачи и ее формы.
10. Оздоровительная физическая тренировка как специализированный процесс физического воспитания населения (определение понятия, цель, задачи, средства и методы проведения занятий).
11. Современные научные концепции о культуре здоровья и рекреационной деятельности.
12. Общая характеристика форм занятий, используемых в физическом воспитании оздоровительной направленности (урочные и внеурочные формы).
13. Нормативно-правовая база деятельности физкультурно-спортивных организаций в Российской Федерации.
14. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности: определение, виды и их содержание.
15. Разработка и реализация социально-значимых программ для различных групп населения с использованием технологий физкультурно-оздоровительной деятельности.
16. Педагогические основы тренировочного процесса в различных физкультурно-спортивных организациях.
17. Здоровье человека: определение, компоненты, факторы, влияющие на состояние здоровья.
18. Компоненты тренировочной нагрузки в оздоровительной физической тренировке их характеристика и соотношение.
19. Мониторинг физического состояния лиц занимающихся рекреационной деятельностью.
20. Атлетическая гимнастика как физкультурно-оздоровительная система; методика, планирование, оценка результативности.
21. Силовые фитнес-программы: разновидности, особенности методики проведения занятий.
22. Организация занятий физкультурно-оздоровительными технологиями в

коррекционных школах.

23. Организация занятий физкультурно-оздоровительными технологиями в вузах.
24. Организация занятий физкультурно-оздоровительными технологиями в спортивно-оздоровительных организациях.
25. Составить и обосновать содержание подготовительной части оздоровительной физической тренировки по базовой аэробике (цель, время, содержание).
26. Составить и обосновать содержание основной части оздоровительной физической тренировки по базовой аэробике (цель, время, содержание).
27. Составить и обосновать содержание заключительной части оздоровительной физической тренировки по базовой аэробике (цель, время, содержание).
28. Подобрать наиболее эффективные средства по снижению избыточной массы тела у женщин второго периода зрелого возраста (рацион питания, двигательная активность, характер физических упражнений).
29. Составить комплекс физических упражнений на развитие гибкости с применением одного из видов ФОТ и обосновать целесообразность его использования.
30. Составить комплекс физических упражнений на развитие силовой выносливости с применением одного из видов ФОТ и обосновать целесообразность его использования.
31. Составить комплекс физических упражнений на развитие собственно-силовых способностей с применением одного из видов ФОТ и обосновать целесообразность его использования.
32. Составить план оздоровительной физической тренировки на развитие общей выносливости с применением одного из видов ФОТ и обосновать целесообразность его использования.
33. Составить план оздоровительной физической тренировки по круговому методу для подростков и обосновать целесообразность его

использования.

34. Разработать годовой план спортивно-оздоровительной работы в коррекционных школах.
35. Составить план рекреационно-оздоровительных мероприятий для женщин второго периода зрелого возраста имеющих избыточный вес (1–2 стадия ожирения).

### **Содержание программы**

1. Принципы государственной политики в области физкультурно-оздоровительной деятельности, развитии отрасли физической культуры и спорта. Особенности современной государственной политики в области физической культуры и спорта. Полномочия органов федеральной власти, субъектов РФ, органов местного самоуправления и в развитии ФСО, в том числе организаций преимущественно оздоровительной направленности. Стратегия развития области физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Стратегия развития спортивной индустрии до 2035 года в России.

2. Методология физкультурно-оздоровительной деятельности Методы и содержание оздоровительной тренировки. Основы обучения двигательным действиям в рамках оздоровительной тренировки. Нормы оптимальной двигательной активности в процессе повседневной жизни человека. Основы обучения двигательным действиям в рамках оздоровительной тренировки.

3. Современные научные концепции о культуре здоровья и рекреационной деятельности.

Понятие и сущность культуры здоровья человека и ЗОЖ. Факторы формирования культуру здоровья человека. Принципы, рекомендации и требования к методам и средствам формирования культуры здоровья в процессе рекреационной деятельности. Особенности разработки индивидуальных программ (проектов) рекреационной деятельности для различных групп населения, с учетом социокультурных, морфофункциональных, половозрастных и психических особенностей

занимающихся. Факторы риска здоровью человека и методологические основы рекреационной деятельности.

4. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся в образовательных учреждениях России

Общая характеристика современных технологий физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательных учреждениях России. Организационно-методические особенности занятий физкультурно-оздоровительными технологиями с детьми в дошкольных образовательных учреждениях. Организационно-методические особенности занятий физкультурно-оздоровительными технологиями с детьми в дошкольных образовательных учреждениях.

План физкультурно-оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения.

Структура управления оздоровительной физической культурой и спортом в вузе в современных условиях. Основные формы занятий оздоровительной физической культурой со студентами вуза. Организационные и методические особенности занятий различными физкультурно-оздоровительными технологиями со студентами в вузе. Формы физкультурно-оздоровительной работы в ВУЗе.

5. Современные фитнес-технологии в процессе оздоровления взрослого населения страны.

Традиционные и наиболее популяризированные системы фитнеса для людей зрелого возраста: авторские, инновационные, отечественные, зарубежные. Использование разных видов физкультурно-оздоровительной работы в трудовых коллективах. Авторские системы оздоровления: «1000 движений» академика Н.М. Амосова, Кеннета Купера, Поля Брэгга, М.С.

Норбекова, П.К. Иванова, К.Ниши, дыхательных систем К.П. Бутейко и Н.П. Стрельниковой и др. Контроль и регулирование нагрузки в процессе оздоровительной тренировки со взрослым населением. Методы и средства врачебно-педагогического контроля. Восточные системы оздоровления (ушу,



йога). Методика построения фитнес программ в процессе физкультурно-оздоровительной работы. Инновационные технологии в системе современного фитнеса в России.

6. Основы оздоровительного фитнеса как оздоровительной системы двигательной деятельности человека.

Фитнес как система оздоровления человека: основные понятия, история возникновения, основоположники данного движения, причины зарождения фитнеса, фитнес турниры (цель, задачи и т.д.). Классификация фитнеса. Разновидности фитнеса. Охарактеризовать основные направления фитнеса: стрейчинг, тайчи, степ гимнастика, тай-бо, аква-фитнес йога и др.

Виды физкультурно-спортивных организаций. Использование современных фитнес программ в различных физкультурно-спортивных организациях. Атлетическая гимнастика: история зарождения, главные основоположники данного течения, особенности тренировочных программ (структура, методы и особенности проведения занятий). Оздоровительная аэробика в образовательной деятельности. Оздоровительная растягивающая гимнастика (стретчинг). Силовая гимнастика (бодибилдинг),

7. Учет особенностей функционирования двигательного аппарата человека при мышечной деятельности в проектировании оздоровительных программ в некоторых физических механизмах проявления мышечной деятельности: методы оценки функционального состояния мышечной системы; нагрузка, принцип перегрузки; принцип специфической адаптации с установленными требованиями (САУТ); основные характеристики мышц. Особенности функционирования опорно-двигательного аппарата человека при мышечной деятельности. Морфологические основы функционирования следующих мышечных групп: грудино-ключично-сосцевидная мышца; большая грудная мышца; передняя зубчатая мышца; дельтовидная мышца; наружная косая мышца живота; прямая мышца живота; четырехглавая мышца бедра; портняжная мышца; трапециевидная мышца; широчайшая мышца спины; большая круглая мышца спины; трехглавая мышца плеча;

большая ягодичная; двухголовая мышца бедра; икроножная мышца. Биохимические факторы мышечной деятельности. Виды мышечной работы (изометрический, динамический статический). Отличительные особенности аэробной и анаэробной мышечной работы. Особенности занятий атлетизмом лиц с различным типом телосложения: типы телосложений человека; программа тренировочных занятия эктоморфа; программа тренировочных занятий мезоморфа; программа тренировочных занятий эндоморфа.

#### 8. Качественные стороны двигательной деятельности человека

Определения гибкость, сила, выносливость, быстрота, ловкость. Общая характеристика развития физических качеств. Совершенствование мышечной силы: изучение особенностей тренировочных программ, использование результатов исследования в данном направлении в целях повышения эффективности педагогической деятельности (структура, методика и особенности проведения программ). Совершенствование гибкости: изучение особенностей тренировочных программ, использование результатов исследования в данном направлении в целях повышения эффективности педагогической деятельности (структура, методика и особенности проведения программ). Совершенствование ловкости: изучение особенностей тренировочных программ, использование результатов исследования в данном направлении в целях повышения эффективности педагогической деятельности (структура, методика и особенности проведения программ). Совершенствование быстроты: изучение особенностей тренировочных программ, использование результатов исследования в данном направлении в целях повышения эффективности педагогической деятельности (структура, методика и особенности проведения программ). Совершенствование скоростно-силовых качеств: изучение особенностей тренировочных программ, использование результатов исследования в данном направлении в целях повышения эффективности педагогической деятельности (структура, методика и особенности проведения программ). Развитие выносливости: изучение особенностей тренировочных программ, использование результатов

исследования в данном направлении в целях повышения эффективности педагогической деятельности (структура, методика и особенности проведения программ). Взаимосвязь силы, скорости и выносливости: формы и виды параллельного сочетания развития данных качеств.

9. Педагогические основы тренировочного процесса в различных физкультурно-спортивных организациях.

Общие проблемы оздоровительной тренировки. Педагогические принципы тренировочного процесса. Единство разносторонней и специальной тренировки: цель разносторонней и общей физической подготовки; цель специальной физической подготовки. Повторность и непрерывность тренировки: оптимальная длительность отдыха между нагрузками; восстановление после физических нагрузок (способы восстановления). Цикличность тренировки: фазы развития тренированности; сроки периодизации тренировочного процесса. Характеристика периодов: подготовительный, соревновательный, переходный. Тренировочные циклы (продолжительность, организация тренировочного цикла в календарном году). Постепенное увеличение нагрузок в процессе тренировки. Спортивная форма: общая и специальная физическая подготовленность; главные критерии повышения работоспособности; способы поддержания спортивной формы. Методы тренировки: повторный, переменный, круговой. Особенности тренировочного процесса в образовательных и спортивных организациях. Разработка научно-методических рекомендаций по коррективке тренировочного процесса занимающихся с использованием современных оздоровительных технологий и фитнеса для образовательных организаций. Разработка научно-методических рекомендаций по коррективке тренировочного процесса занимающихся с использованием современных оздоровительных технологий и фитнеса для организаций оказывающих фитнес услуги населению.

10. Учет особенностей функционирования сердечно-сосудистой системы в процессе двигательной деятельности человека.

Сердце: строение и работа сердца при мышечной деятельности; аэробный и анаэробные режимы; основные понятия, термины, функции и строение. Сердечные сокращения. Кровоснабжение сердца: основные понятия, термины, функции и строение. Кровеносные сосуды: основные понятия, термины, функции и строение. Движение крови по артериям: механизм поступления крови в органы. Артериальное давление: характеристика систолического давления; характеристика диастолического давления; нормы и отклонения. Движение крови по венам: система передвижения крови по организму человека; назначение клапанов в венозной системе. Строение и функции лимфатической системы: основные понятия, термины, функции и строение. Строение лимфатической системы: лимфатическое русло и сосуды различие, значение. Кровообращение: круги кровообращения виды значение и функции. Изменения сердечно-сосудистой системы под влиянием многолетних систематических тренировок. Физиологические изменения сердечной мышцы в процессе тренировочной деятельности.

11. Дыхание и обмен энергии в процессе двигательной деятельности человека Понятие дыхания: этапы поступления воздуха и удаление воздуха из легких; связь углекислого газа с клетками и переходом в кровь. Основная функция дыхательной системы: специфические функции дыхательной системы; строение дыхательного аппарата организма человека; отличия дыхательной системы тренированного и нетренированного организма в состоянии покоя и при выполнении мышечной работы; основные изменения в дыхательной системе под влиянием многолетней систематической тренировки. Какую энергию использует организм для мышечной деятельности: пути распада веществ в мышцах; особенности бескислородного (анаэробного распада); кислородный запрос и кислородный долг; коэффициент полезного действия (КПД). Потребление кислорода при мышечной деятельности: динамика изменений и максимальное потребление во время работы; особенности потребления кислорода при работе разной

интенсивности; потребление кислорода и затраты энергии при разных видах работы. Механизмы регуляции газообмена при мышечной деятельности: энергетические траты и величины их оценки; основные факторы, от которых зависит уровень основного обмена; понятия терминов обмен веществ, анаболизм и катаболизм. Пути ресинтеза АТФ в мышцах: переэстерификация с креатинфосфатом; миокиназная реакция между двумя молекулами АТФ; гликолитическое фосфорилирование; дыхательное фосфорилирование.

Влияние нервной системы на обмен веществ при мышечной деятельности. Биохимические процессы в период отдыха.

12. Механизмы утомления и функционирования нервной системы в процессе тренировочной деятельности человека.

Особенности функционирования организма при утомлении. Кратковременная работа максимальной интенсивности. Работа субмаксимальной интенсивности: тренировочные программы (структура, методы и особенности проведения программ). Работа большой интенсивности: тренировочные программы (структура, методы и особенности проведения программ). Работа умеренной интенсивности: тренировочные программы (структура, методы и особенности проведения программ). Значение утомления: законы развития утомления при двигательной деятельности; физиологические признаки утомления в процессе мышечной деятельности; значение биологического утомления; внешние проявления фаз утомления в процессе тренировочной деятельности. Виды нервной системы человека: соматическая нервная система; вегетативная нервная система. Основные функции нервной системы: работа нервной системы во время мышечной работы; модель конечного результата деятельности; формирование программы поведения; основные процессы происходящие в нервной системе во время мышечной деятельности.

13. Разминка и особенности терморегуляции в процессе двигательной деятельности человека

Понятие терморегуляции (значение способы осуществления, процесс

образования отдача тепла). Теплообразование: теплота активации; теплота укорочения; теплота расслабления; способы образования тепла путем сокращением мышц. Теплоотдача. Основные изменения в организме, происходящие во время разминки: способы снижения рисков возникновения травм; физиологические сдвиги вызванные разминкой. Основные правила разминки: общая и специальная часть; длительность разминки; значение разминки перед соревнованиями. Изменения в системе терморегуляции при мышечной работе: основной механизм теплообразования; преимущества умеренного повышения температуры.

14. Рациональное питание, гигиена и самоконтроль в процессе спортивно-оздоровительной деятельности человека

Питание при мышечной деятельности: пути повышения мышечной массы тела; пути снижения массы тела. Рациональное питание в тренировочном процессе занятий фитнесом: значение энергетических трат организма; особенности массы тела у лиц различного пола и тренированности. Правила занятий физическими упражнениями для снижения массы тела. Влияние на организм недостаточной двигательной активности. Основные понятия: авитаминозы, адреналин, азотное равновесие, аллергия, аминокислоты, атеросклероз, балластные вещества, белковое голодание, биология и биохимическая индивидуальность и т.д. Спортивное питание: основные элементы и микроэлементы необходимые организму ежедневно; ежедневная потребность в протеине в зависимости от веса тела атлета. Анаболические стероиды и о допинг-контроле: организация обеспечивающие допинг-контроль; допинг препараты (характеристика). Утренняя гигиеническая гимнастика: упражнения для укрепления мышц ног; упражнения для выпрямления позвоночника; упражнения для развития рук и плечевого пояса; упражнения для усиления деятельности важнейших органов; дозировка упражнений в утренней зарядке. Самоконтроль: минимальные требования к самоконтролю; контроль ЧСС и АД на физкультурных занятиях. Восстановление работоспособности в спорте: физиологические

механизмы регулирующие процесс восстановления; роль ЦНС в развитии утомления; основные формы воздействия на восстановительные процессы.

#### Рекомендуемая дополнительная литература

1. Актуальные вопросы физической культуры и спорта: тр. НИИ проблем физкультуры и спорта. Т. 18 / под ред. А.И. Погребного; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – 196 с.

2. Велнес-технологии в оздоровительной физической культуре: пособие для магистрантов, обучающихся по направлению 49.04.01 – Физическая культура, по магистерской программе «Физкультурно-оздоровительные технологии». / Сост. С.А. Егорова, Т.В. Бакшева. – Ставрополь: СКФУ, 2016. – 107 с.

3. Дворкин, Л.С. Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий. /Л.С. Дворкин, Н.И. Дворкина. // Учебное пособие для магистров. Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 246 с.

4. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры. / М. Ф. Иваницкий. – Изд. 12-е. - М.: Спорт, 2016. – 624 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430427>.

5. Кузнецов И.Н. Основы научных исследований: учебное пособие для студентов бакалавриата и магистратуры, аспирантов. / И.Н. Кузнецов. – 3-е изд. – Москва: Дашков и К°, 2017. – 283 с.

6. Осик В.И. Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: учеб. пособие. / Осик В.И., Дворкина Н.И., Лызарь О.Г., Романенко Н.И., Филимонова О.С. – Краснодар: КГУФКСТ: Экоинвест, 2016. – 150 с.

7. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учеб. для вузов ФК. / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Изд. 6-е, испр. и доп. – М. : Спорт, 2016. – 620 с.

#### Информационное обеспечение

1. Электронная Библиотека Диссертаций Российской

государственной библиотеки ЭБД РГБ. Включает полнотекстовые базы данных диссертаций. <http://diss.rsl.ru>

2. Электронная библиотека образовательных и научных изданий IQlib Включает редкие книги прошлых лет и совр. науч. и учеб. литературу, издаваемую ведущими Вузами. [www.iqlib.ru](http://www.iqlib.ru)