

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

ПРИНЯТО  
Решением Ученого совета  
ФГБОУ ВО «Тамбовский  
государственный университет  
имени Г.Р. Державина»  
«24» мая 2022 г.  
(протокол № 13)

«УТВЕРЖДАЮ»  
И.о. ректора  
ФГБОУ ВО «Тамбовский  
государственный университет  
имени Г.Р. Державина»  
И.В. Налетова



**ПРОГРАММА  
КАНДИДАТСКОГО ЭКЗАМЕНА  
ПО НАУЧНОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

**5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура**

**Автор программы:**

Доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности Селитреникова Татьяна Анатольевна.

Программа принята на заседании кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности 11 марта 2022 года, протокол № 4.

## Содержание

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

Адаптивная и оздоровительная физическая культура как вид культуры человека и общества. Понятие оздоровительной и адаптивной физической культуры. Основные подходы к изучению оздоровительной и адаптивной физической культуры и их методология: деятельностный, аксеологический, результативный, творчески-атрибутивный, технологический, нормативный и др. Взаимосвязь понятий «оздоровительная физическая культура» и «адаптивная физическая культура» с другими понятиями – «адаптивное физическое воспитание», «адаптивный спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», и др. Специфические общекультурные и другие социальные функции оздоровительной и адаптивной физической культуры в обществе. Структура и логика научного исследования в общей теории оздоровительной и адаптивной физической культуры. Оздоровительная и адаптивная физическая культура как социальное явление, их структура и функции. Характеристика исторически сложившихся форм (компонентов) адаптивной физической культуры, их соотношения друг с другом и связь с основными сферами жизнедеятельности человека с ограниченными возможностями здоровья.

### **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, общественных 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. Научное, программно-методическое, финансовое, правовое, организационное, кадровое, материально-техническое обеспечение оздоровительной и адаптивной физической культуры.

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. Реклама в маркетинге. Адаптивная физическая культура как интегративная научно-образовательная область современного научного знания о физической культуре в целом. Характеристика отдельных исследовательских подходов, применительно к управлению в системе оздоровительной и адаптивной физической культуры. Возникновение и формирование управленческой структуры в теории и практике адаптивной физической культуры. Приоритетные управленческие решения и процессы в области оздоровительной и адаптивной физической культуры.

### **Тема 3. Методологические проблемы оздоровительной физической культуры**

Современные проблемы разработки структуры и функций адаптивной и оздоровительной физической культуры и методология их определения. Становление и основные этапы развития обобщающих научных знаний об оздоровительной и адаптивной физической культуре. Научное, программно-методическое, финансовое, правовое, организационное, кадровое, материально-техническое обеспечение физической культуры. Структура и логика научного исследования в общей теории адаптивной физической культуры.

культуры. Приоритетные научные направления в области оздоровительной физической культуры.

#### **Тема 4. Оздоровительная физическая культура в процессе жизнедеятельности человека**

Система оздоровительной и адаптивной физической культуры в мире. Понятие о системе оздоровительной и адаптивной физической культуры и ее структуре. Факторы, формы и условия функционирования системы оздоровительной и адаптивной физической культуры в обществе. Исторические аспекты становления и формирования зарубежной системы оздоровительной и адаптивной физической культуры. Типичные ее черты, общие принципы и направления функционирования. Состояние оздоровительной и адаптивной физической культуры в мире. Основные задачи развития оздоровительной и адаптивной физической культуры в современном обществе, предусмотренные в государственных установках социальной политики на ближайшую перспективу.

Понятие о системе оздоровительной и адаптивной физической культуры и ее структуре. Исторические аспекты становления и формирования зарубежной системы оздоровительной и адаптивной физической культуры. Прогнозирование развития системы оздоровительной и адаптивной физической культуры в мировом сообществе.

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

Цель, задачи, принципы и функции оздоровительной и адаптивной физической культуры. Основные понятия и термины оздоровительной и адаптивной физической культуры: «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «реабилитация», «социальная интеграция», «образ жизни». Отличие предмета, цели оздоровительной и адаптивной физической культуры от предмета и цели 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).

Средства, методы и организационные формы адаптивной физической культуры (физические упражнения, естественно-средовые и гигиенические факторы – основные средства адаптивной физической культуры). Программно-нормативные основы адаптивной физической культуры.

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

Приоритетные задачи оздоровительной и адаптивной физической культуры в образовании и воспитании инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья – коррекционные, компенсаторные, профилактические, решаемые в контексте традиционных задач физической культуры – образовательных, оздоровительных, воспитательных. Основные опорные концепции теории физической культуры; педагогические и социальные функции. Социальные, общеметодические принципы оздоровительной и адаптивной физической культуры. Специально-методические принципы оздоровительной и адаптивной физической культуры. Теория и методика оздоровительной физической культуры. Методологические проблемы оздоровительной физической культуры. Технологии оздоровительной физической культуры.

## **Тема 7. Методологические проблемы оздоровительной физической культуры**

Программно-нормативные основы адаптивной физической культуры: государственные образовательные стандарты среднего (базового и повышенного уровней) и высшего профессионального образования (как специальность и как часть направления «Физическая культура»). 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 в программах Паралимпийских, Сурдлимпийских и Специальных Олимпийских игр. Основные психолого-педагогические и методические аспекты адаптивного физического воспитания.

## **Тема 8. Двигательная рекреация**

Понятие «двигательная рекреация» в системе оздоровительной и адаптивной физической культуры. Двигательная рекреация как активная деятельность с применением физических занятий и комплексов спортивных упражнений (подвижные игры, спортивные занятия, физические упражнения), другими словами, - активный отдых. Правила и установки двигательной рекреации (восстановление, отдых, переключение на другой вид деятельности, получение удовольствия от физических занятий, развлечение). Основные задачи двигательной рекреации в жизнедеятельности человека. Система двигательной рекреации в России и мире. Перспективы развития системы двигательной рекреации в мировом сообществе.

## **Тема 9. Адаптивная физическая реабилитация**

Понятие «физическая реабилитация» в системе оздоровительной и адаптивной физической культуры. Физическая реабилитация как использование с лечебной и профилактической целью физических упражнений и природных факторов в комплексном процессе восстановления здоровья, физического состояния и трудоспособности больных и инвалидов. Цели и задачи физической реабилитации. основополагающие принципы физической реабилитации. Клиническая деятельность реабилитолога в рамках адаптивной физической культуры. Основные термины и понятия физической реабилитации («лечение», «реабилитация», «реабилитолог» и др.).

Существующие проблемы в области физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья в России и мире. Перспективы развития системы физической реабилитации в мировом сообществе.

### Вопросы к кандидатскому экзамену

1. Принцип оздоровительной направленности как один из фундаментальных принципов гуманной системы физического воспитания.
2. Значение теории индивидуального развития и теории адаптации для понимания оздоровительной действенности физической культуры.
3. Обще социальная проблематика формирования здорового образа жизни и ее связь с проблематикой физкультурно-оздоровительной, воспитательной, гигиенической, лечебной и профилактики заболеваний, восстановления здоровья.
4. Характеристика значимости базовой, прикладной, бытовой физической культуры в укреплении здоровья основных контингентов народа.
5. Понятия "оздоровительно-реабилитационная физическая культура" и "оздоровительно-рекреативная физическая культура", логика их формирования.
6. Сочетание общепрофилирующих и избирательно-оздоровительных направлений физической культуры в различные возрастные периоды.
7. Пути и условия мотивации физической активности различных слоев населения в аспекте сохранения и упрочения здоровья.
8. Проблема усиления оздоровительной действенности физической культуры в современных условиях обострения экологических угроз здоровью.
9. Критерии и нормативы физического состояния индивида как показателей состояния здоровья.
10. Совершенствование нормативов и их использование в физкультурно-спортивных занятиях со специально оздоровительной ориентацией.
11. Содержание и виды адаптивной физической культуры, объект и субъект адаптивной физической культуры
12. Оценочная характеристика оздоровительной значимости "базовых" средств физического воспитания (гимнастика, игры, плавание и др.).
13. Использование в оздоровительных целях "новых" - по отношению к базовым физкультурно-спортивных средств, возникших в восточных и других зарубежных странах (армрестлинг, шейпинг и др.).
14. Характеристика групп физических упражнений, сложившихся в лечебной физической культуре с реабилитационной и рекреативной направленностью воздействия на организм
15. Использование естественных и искусственных закаливающих факторов как средств оздоровления.
16. Современные представления об оздоровительном эффекте психомоторного тренинга и специальных массажных процедур.
17. Соблюдение принципов методики адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта как важнейшая предпосылка оздоровительно-реабилитационного эффекта физкультурно-спортивных занятий.
18. Методика применения физических упражнений и других факторов физической культуры в системе мер профилактического и оздоровительно-восстановительного характера.
19. Регламентация занятий физическими упражнениями в зависимости от особенностей состояния здоровья занимающихся.
20. Подходы к оптимальному нормированию и программированию режима нагрузок и отдыха (в различных по продолжительности циклах).
21. Адаптивный спорт, как самостоятельное направление адаптивной физической культуры
22. Дозирование воздействий внешнесредовых факторов в соответствии с

закономерностями закаливания и достижения оздоровительного эффекта.

23. Комплексный контроль за оздоровительным эффектом физкультурно-спортивных занятий и обуславливающими их факторами.

24. Формирование здорового образа жизни детей и учащейся молодежи, составляющие здорового образа жизни

25. Понятия "здоровье человека", "профилактика болезней", "валеология", "физическая реабилитация", "гипокинезия", "физическая активность", "здоровый образ жизни"- в их взаимосвязи.

26. Средства оздоровительной и адаптивной физической культуры (общие и специализированные).

27. Методика адаптивной физической культуры для людей с проблемами опорно-двигательного аппарата

28. Методика адаптивной физической культуры для людей с проблемами интеллектуального развития

29. Методика адаптивной физической культуры для людей с проблемами слуха

30. Методика адаптивной физической культуры для людей с проблемами зрения.

### Основная литература

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 616 с.

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

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

### Дополнительная литература

1. 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.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии [Текст] : науч. изд. / под общ. ред. А.А. Горелова, А.В. Лотоненко. — М. : Еврошкола, 2011. — 305 с.

3. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина.-2-е изд., испр.- М.: Советский спорт, 2004.- 464с.

4. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Уч. пособие для студ. Высш. Учеб. Завед. –3-е изд. исп. и доп..- М.: изд. центр Академия, 2009. – 486 с.

### Иные источники

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура [Текст] : Учебник для вузов .— 2-е изд., стер. — М. : ВЛАДОС, 2001. — 608 с.

2. Куракин, М.А. Адаптация к физическим нагрузкам [Текст] : Учеб. пособие / Тамб.гос.ун-т им. Г.Р.Державина ; М.А.Куракин, А.И.Лукичев, Ю.П. Пчелинцев. — Тамбов, 1999. — 35 с.

3. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Текст] : учебник / В. Г. Никитушкин. — М. : Советский спорт, 2013. — 279 с.

4. Николаев, Ю.М. Современные тенденции развития теоретико-образовательного пространства физической культуры [Текст] / Ю.М. Николаев // Теория и практика физической культуры .— 2013 .— № 7 .— С. 96-101.

5. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст] : Учеб. пособие для вузов / Под ред. Ю.Д. Железняк. — М. : Академия, 2002. — 378 с.

6. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст] : Учеб. пособие для студ. учреждений сред. профессионального образования .— 2-е изд., перераб. и доп. — М. ; М. ; М. : Академия : Мастерство : Высш. шк., 2000 .— 149 с.

7. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст] : Учеб. пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М. : Академия, 2003. — 143 с.