

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»
(ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»)

ПРИНЯТО
Решением Ученого совета
ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»
Протокол № 6
от «15» 01 2026 г.



УТВЕРЖДАЮ
Ректор ФГБОУ ВО
«Поволжский ГУФКСиТ»

Р.Т. Бурганов
«15» 01 2026 г.

Программа вступительного испытания
по специальной дисциплине 5.8.6. Оздоровительная и адаптивная
физическая культура
(подготовка научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре)

Казань, 2026

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Средства оздоровительно-рекреативной физической культуры

Основные средства оздоровительно-рекреативной физической культуры. Критерии эффективности средств оздоровительной физической тренировки. Циклические и ациклические физические упражнения как средства оздоровительной физической тренировки (ОФТ). Комплексный подход к содержанию средств ОФТ. Аэробные упражнения – как эффективное средство укрепления здоровья и совершенствования деятельности сердечно-сосудистой системы.

Тема 2. Содержание отдельных физкультурно-оздоровительных методики систем тренировки

Понятие об интенсивности, объеме физической нагрузки. Зоны интенсивности при физической нагрузке. Оптимальные зоны тренировочного режима занимающихся ОФТ по показателям ЧСС. Характеристика содержания отдельных физкультурно-оздоровительных систем и методик: утренняя гигиеническая зарядка; оздоровительная ходьба; оздоровительный бег; езда на велосипеде; плавание и купание; аэробика. Методические принципы построения ОФТ. Классификация физических нагрузок.

Тема 3. Методические основы, контроль и управление в оздоровительной физической тренировке

Определение и оценка уровня индивидуального здоровья в системе ОФТ.

Методика определения уровня индивидуальных параметров тренировочных нагрузок. Критерии оценок адекватности физической нагрузки состоянию здоровья занимающегося. Методические основы воспитания силовых способностей в процессе занятий ОФТ. Виды оздоровительных программ силовой направленности. Методические основы развития скоростных и скоростно-силовых способностей в процессе занятий ОФТ. Методические основы развития выносливости в процессе занятий ОФТ. Виды оздоровительных программ аэробной направленности. Методические основы развития подвижности в суставах в процессе занятий ОФТ. Виды программ восточной и европейской оздоровительной гимнастики. Этапы управления в процессе организации занятий ОФТ. Содержание врачебно-педагогического контроля в ОФТ. Виды педагогического контроля.

Тема 4. Методика и организация занятий оздоровительной физической культурой с различным возрастным контингентом

Особенности физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста. Специфика физкультурно-оздоровительной работы со школьниками. Оздоровительно-рекреативная физическая культура учащейся молодёжи, лиц зрелого и пожилого возраста.

Тема 5. Методологические аспекты адаптивной физической культуры

Цель, основные и специальные задачи адаптивной физической культуры. Коррекционные задачи адаптивной физической культуры. Особенности образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в адаптивной физической культуре. Основные опорные концепции теории адаптивной физической культуры. Методы организации адаптивной физической культуры. Особенности реализации. Формы организации адаптивной физической культуры. Группы принципов адаптивной физической культуры. Содержание функций адаптивной физической культуры.

Тема 6. Виды адаптивной физической культуры

Адаптивное физическое воспитание. Функции, задачи и принципы адаптивного физического воспитания. Организация АФВ в образовательных учреждениях для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Адаптивный спорт. Главная цель, основные задачи адаптивного спорта. Ведущие функции и принципы адаптивного спорта. Паралимпийское движение инвалидов как модель спорта здоровых спортсменов. Принципы спортивно-медицинской классификации спортсменов-паралимпийцев. Спортивная тренировка – главное звено паралимпийских видов спорта. Особенности спортивной тренировки в паралимпийских видах спорта. Классификация направлений развития адаптивного спорта. Модели соревновательной деятельности в соответствии с нозологической группой. Средства и отличительные черты методики обучения двигательным действиям и развития физических качеств и способностей в адаптивном спорте. Принципы классификации в адаптивном спорте. Виды классификаций. Основные группы лиц, занимающиеся адаптивным спортом. Адаптивная двигательная рекреация. Отличительные особенности художественно-музыкальных видов адаптивной физической культуры. Главная цель и основные задачи художественно-музыкальных видов адаптивной физической культуры, их ведущие функции и принципы. Основные средства и отличительные черты.

Экстремальные виды адаптивной физической культуры. Основные средства и отличительные черты методики экстремальных видов адаптивной физической культуры. Главная цель и основные задачи экстремальных видов адаптивной физической культуры, их ведущие функции и принципы.

Тема 7. Основы адаптивной физической реабилитации

Цель, задачи адаптивной физической реабилитации. Виды физической реабилитации. Классификация средств ФР и ЛФК. Механизмы влияния физических упражнений на организм. Режимы двигательной активности, принятые в физической реабилитации. Дозировка физических упражнений, физиологическая кривая занятия.

**Примерный перечень вопросов
для подготовки к вступительному испытанию по специальной
дисциплине**

5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура

*ОФТ - оздоровительная физическая тренировка

1. Основные средства оздоровительно-рекреативной физической культуры.
2. Критерии эффективности средств оздоровительной физической тренировки.
3. Циклические и ациклические физические упражнения как средства оздоровительной физической тренировки (ОФТ). Комплексный подход к содержанию средств ОФТ.
4. Аэробные упражнения – как эффективное средство укрепления здоровья и совершенствования деятельности сердечно-сосудистой системы.
5. Понятие об интенсивности, объеме физической нагрузки. Зоны интенсивности при физической нагрузке. Оптимальные зоны тренировочного режима занимающихся ОФТ по показателям ЧСС.
6. Характеристика содержания отдельных физкультурно-оздоровительных систем и методик: утренняя гигиеническая зарядка; оздоровительная ходьба; оздоровительный бег; езда на велосипеде; плавание и купание; аэробика.
7. Методические принципы построения ОФТ. Классификация физических нагрузок.
8. Определение и оценка уровня индивидуального здоровья в системе ОФТ.
9. Методика определения уровня индивидуальных параметров тренировочных нагрузок. Критерии оценок адекватности физической нагрузки состоянию здоровья занимающегося.
10. Методические основы воспитания силовых способностей в процессе занятий ОФТ. Виды оздоровительных программ силовой направленности;
11. Методические основы развития скоростных и скоростно-силовых способностей в процессе занятий ОФТ.
12. Методические основы развития выносливости в процессе занятий ОФТ. Виды оздоровительных программ аэробной направленности;
13. Методические основы развития подвижности в суставах в процессе занятий ОФТ. Виды программ восточной и европейской оздоровительной гимнастики.
14. Этапы управления в процессе организации занятий ОФТ.
15. Содержание врачебно-педагогического контроля в ОФТ. Виды педагогического контроля.
16. Особенности физкультурно-оздоровительной работы с детьми

дошкольного возраста

17. Специфика физкультурно-оздоровительной работы со школьниками.

18. Оздоровительно-рекреативная физическая культура учащейся молодёжи.

19. Оздоровительно-рекреативная физическая культура лиц зрелого возраста.

20. Оздоровительно-рекреативная физическая культура лиц пожилого возраста.

21. Цель, основные и специальные задачи адаптивной физической культуры. Коррекционные задачи адаптивной физической культуры.

22. Особенности образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в адаптивной физической культуре.

23. Основные опорные концепции теории адаптивной физической культуры.

24. Методы организации адаптивной физической культуры. Особенности реализации.

25. Формы организации адаптивной физической культуры.

26. Группы принципов адаптивной физической культуры.

27. Содержание функций адаптивной физической культуры.

28. Адаптивное физическое воспитание. Функции, задачи и принципы адаптивного физического воспитания.

29. Организация АФВ в образовательных учреждениях для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

30. Характеристика вида адаптивной физической культуры - адаптивный спорт. Главная цель, основные задачи адаптивного спорта. Ведущие функции и принципы адаптивного спорта.

31. Паралимпийское движение инвалидов как модель спорта здоровых спортсменов. Принципы спортивно-медицинской классификации спортсменов-паралимпийцев.

32. Спортивная тренировка – главное звено паралимпийских видов спорта. Особенности спортивной тренировки в паралимпийских видах спорта.

33. Классификация направлений развития адаптивного спорта. Модели соревновательной деятельности в соответствии с нозологической группой.

34. Средства и отличительные черты методики обучения двигательным действиям и развития физических качеств и способностей в адаптивном спорте.

35. Принципы классификации в адаптивном спорте. Виды классификаций. Основные группы лиц, занимающиеся адаптивным спортом.

36. Характеристика вида адаптивной физической культуры - адаптивная двигательная рекреация.

37. Отличительные особенности художественно-музыкальных видов адаптивной физической культуры. Главная цель и основные задачи художественно-музыкальных видов адаптивной физической культуры, их

ведущие функции и принципы. Основные средства и отличительные черты

38. Экстремальные виды адаптивной физической культуры. Основные средства и отличительные черты методики экстремальных видов адаптивной физической культуры.

39. Цель, задачи адаптивной физической реабилитации. Виды физической реабилитации. Классификация средств ФР и ЛФК. Механизмы влияния физических упражнений на организм.

40. Режимы двигательной активности, принятые в физической реабилитации. Дозировка физических упражнений, физиологическая кривая занятия.

Рекомендуемая литература и информационное обеспечение для подготовки к вступительному испытанию

Основная литература

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура [Текст] : учебное пособие / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; Общ. ред. О.П. Панфилова. - М. : ВЛАДОС, 2014. - 389 с.
2. Евсеева, О. Э. Адаптивная физическая культура в геронтологии [Текст]: учебное пособие / О. Э. Евсеева, Е. Б. Ладыгина, А. В. Антонова. - М. : Советский спорт, 2010. - 164 с. : ил.
3. Ерёмушкин, М. А. Основы реабилитации [Текст] : учебное пособие / М. А. Ерёмушкин. - М. : ИЦ "Академия", 2015. - 208 с.
4. Киселева, Е. А. Физкультурно-оздоровительные технологии дошкольного возраста [Текст] : учебное пособие / Е. А. Киселева, О. В. Коломыцева, В. В. Сударь. - Набережные Челны : КамГИФК, 2007.-116с.
5. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 80 с.
6. Теория и организация адаптивной физической культуры. [Текст]: учебник / под ред. С.П. Евсеева. – М. : Спорт , 2016 . – 616 с.
7. Теория и организация адаптивной физической культуры. Т. 1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры [Текст]: учебник / под ред. С.П. Евсеева. – М.: Совет. Спорт, 2005. – 384 с.
8. Теория и организация адаптивной физической культуры. Т.2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов [Текст] : учебник / под ред. С.П. Евсеева. – М. : Совет. спорт, 2005. – 448 с.: ил.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. -2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр Академия, 2003.- 450 с. ISBN5-7695-0853-1
10. Физическая реабилитация. В 2-х т. Т.1 [Текст]: учебник / Под ред. С.Н. Попова. – М. : ИЦ «Академия», 2013. – 288 с.

Дополнительная литература

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура [Текст] : учебник / Э. Н. Вайнер. - М. : КНОРУС, 2016. - 346 с.

2. Герасимова, И. Г. Физическое воспитание в специальных (коррекционных) школах: учебное пособие / И. Г. Герасимова, С. В. Егорова. - Набережные Челны : РИО КамГИФК, 2004. - 160 с.

3. Коваленко, Н. А. Физическая реабилитация [Текст] : учебно-методическое пособие / Н. А. Коваленко, А. Г. Сафина. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2010. – 108 с.

4. Макеева, В. С. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми в детских и молодежных лагерях [Текст] : учебное пособие / В. С. Макеева, М. А. Соломченко. - М. : Физическая культура, 2012. - 2012

5. Старение и двигательная активность [Текст]: пер. с англ. / Под ред. С. Джесси Джоунс, Дебры Дж. Роуз. - Киев : Олимпийская литература, 2012. - 440 с.: ил.

6. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие/Под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.: ил.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp> 13.02.2015

2. Электронно-библиотечная система «Книгафонд» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru> (регистрация по карточкам пользователя) 10.02.2015

3. Электронно-библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com>.

4. Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://urait.ru/>.

5. Вербина В., Дробышева С., Коровина И. Адаптивное физическое воспитание в системе дошкольного и школьного образования лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие. – Волгоград, 2001. – Режим доступа: https://fictionbook.ru/author/viktoriya_verbina/adaptivnoe_fizicheskoe_vospitanie_v_sist/read_online.html

6. Евсеева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебник / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. - М.: Спорт, 2016. - 384 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97465>.

7. Менхин, А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. В. Менхин. - М. : Физическая культура, 2007. – 160 с. – Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=9142

8. Соколова В.Ф. Теория и практика реабилитации граждан пожилого возраста [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Флинта, 2012. – 200 с. – Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=20128

Автор (ы) программы:

Артеменко Е.П., д.п.н., доцент, профессор кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности