Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО:

Руководитель программы аспирантуры

_____ М.А. Правдов
(подпись)

«25» февраля 2026 г.

Рабочая программа дисциплины
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень высшего образования:	Подготовка кадров высшей квалификации
Научная специальность:	5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура
Направленность образовательной программы:	
Срок освоения образовательной программы и форма обучения:	3 года

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Оздоровительная и адаптивная физическая культура» является: освоение аспирантами системы научно-практических знаний в области оздоровительной и адаптивной физической культуры их к разносторонней профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Оздоровительная и адаптивная физическая культура» относится к обязательным дисциплинам образовательного компонента ОП (2.1.1.3).

Для освоения дисциплины «Оздоровительная и адаптивная физическая культура» аспиранты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения специальных дисциплин отрасли науки и научной специальности.

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– методологические и методические основы научно-исследовательской деятельности;

– особенности научного познания и теоретические предпосылки научной деятельности; основные модели современного научного знания; основные требования ко всем этапам и формам научной деятельности; фундаментальные положения современной научной картины мира; основные правовые и этические требования к проведению и организации научного исследования.

– основные принципы современного уровня эпистемологии; основные методы эмпирического и теоретического уровней познания; основные организационные принципы научной деятельности; основные этапы научно-исследовательской работы; логическую связь между исследовательской задачей и методами ее реализации.

– основные принципы теории этики и их практического применения в профессиональной деятельности научного сообщества; знает этические нормы организации выполнения исследовательского проекта и отчета по его результатам; имеет представление о характере взаимосвязи индивидуального творчества и коллективной деятельности научного сообщества.

Уметь:

– применять в процессе научно-исследовательской деятельности методологию исследования, систематизировать научные факты и разрабатывать план реализации научного исследования, ставить цель, задачи, определять объект, предмет, гипотезу.

– применять знания в своей исследовательской деятельности; доказательно и ясно представить свои выводы всем заинтересованным лицам и организациям; логически последовательно мыслить; обладать способностью к поддержанию диалоговой и аргументированной коммуникации.

– мыслить логически правильно и последовательно; применять знания в своей научно-исследовательской работе; дифференцировать методы научного познания применительно к решению конкретных научных задач; поддерживать диалоговую и аргументированную коммуникацию; представлять итоги проделанной работы в виде отчетов, рефератов, статей, оформленных в соответствии с имеющимися требованиями с привлечением современных художественных средств редактирования и печати.

– выделять этическую составляющую в научной работе коллектива; применять этические знания в своей научно- исследовательской работе; дифференцировать этические аспекты применительно к решению конкретных научных задач; поддерживать благожелательную диалоговую коммуникацию; представлять итоги проделанной работы в виде отчетов, рефератов, статей, оформленных с учетом принятых этических оценок деятельности.

Владеть:

– навыками систематизировать и выстраивать профессиональную деятельность на основе учета современных научных данных;

– навыками анализа и методами научного исследования; навыками использования научной терминологии, научного языка; навыками ориентации в информационном пространстве: отбор, прием, оценка и передача информации.

– навыками применения полученных знаний в научно-исследовательской профессиональной деятельности; навыками организации и проведения основных операций когнитивной практики; навыками использования научной терминологии, научного языка; навыками ведения полемики по определенной теме; опытом публичных выступлений с научными докладами и сообщениями.

– этическими навыками применения полученных знаний в научно-исследовательской профессиональной деятельности; навыками организации и проведения основных операций когнитивной практики; этическими навыками ведения профессиональной полемики по определенной теме; опытом выделения нравственного содержания публичных выступлений с научными докладами и сообщениями.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: историю становления общей теории и методики оздоровительной и адаптивной физической культуры, ее интегрирующую роль в системе подготовки специалистов, понятийный аппарат предмета, методологические предпосылки, методы и логику построения исследований в теории оздоровительной и адаптивной физической культуры, научно-методические и программно-нормативные основы системы оздоровительной и адаптивной физической культуры, общие и специфические функции оздоровительной и адаптивной физической культуры, разновидности оздоровительной и адаптивной физической культуры в обществе; цель, задачи, основные средства, методы и принципы оздоровительной и адаптивной физической культуры, теорию и методику обучения двигательным действиям и воспитания двигательных качеств, формы построения занятий, планирование и контроль в оздоровительной и адаптивной физической культуры; возрастные и профилированные аспекты теории и методики оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Уметь: определять цели и задачи оздоровительной и адаптивной физической культуры, как факторов гармонического развития личности и коррекции заболеваний человека для выполнения социальной, общественной и трудовой деятельности; планировать уроки и другие формы физкультурных и занятий с учетом специфики контингента занимающихся, профессиональной ориентации; использовать накопленные в области теории оздоровительной и адаптивной физической культуры знания в процессе проведения различных форм занятий физическими упражнениями.

Иметь опыт: осуществлять педагогический контроль за процессом оздоровительной и адаптивной физической культуры, проведением физкультурных мероприятий, осуществлять анализ результатов теоретических исследований и использовать их в практической деятельности.

3.1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

– основные научные понятия, категории, способы взаимодействия исследовательского коллектива в области педагогических наук; принципы и формы организации работы исследовательского коллектива в области педагогических наук; специфику сотрудничества исследовательского коллектива в области педагогических наук.

– теоретические и методологические аспекты моделирования образовательного процесса; теоретические основы осуществления образовательного процесса; критерии оценивания образовательного процесса; методы проектирования адаптивных программ дополнительного профессионального образования в соответствии с потребностями работодателя.

– основы научного обоснования и разработки педагогических технологий и методик, средств, форм и методов обучения и воспитания обучающихся с учетом их профессиональной ориентации; особенности современного образовательного процесса, задачи воспитания и развития личности учащихся с учетом отклонений в состоянии здоровья, склонностей и интересов и мотивов.

– содержание и особенности научного менеджмента; содержание и особенности управления деятельностью образовательных учреждений; методику проведения экспертизы образовательной деятельности; программы и этапы проектирования развития образовательных учреждений.

– сущность и структуру образовательного процесса в высшей школе; психологические основы обучения в высшей школе; основные стратегии проектирования образовательного процесса в вузе с лицами с ОВЗ; особенности проектировочной деятельности преподавателя высшей школы; традиционные и интерактивные методы обучения студентов в вузе; систему форм организации обучения в высшей школе с лицами с ОВЗ; современные технологии диагностики и оценки качества образовательного процесса; психолого-педагогические основы педагогического взаимодействия в условиях образовательного пространства высшей школы.

– методологические и методические основы научно-исследовательской деятельности в области современного состояния и развития теории и методики оздоровительной и адаптивной физической культуры.

– основы научного обоснования и разработки педагогических технологий и методик, средств и формы оздоровительной и адаптивной физической культуры; особенности образовательного процесса с лицами с ОВЗ, задачи воспитания и развития личности средствами оздоровительной и адаптивной физической культуры.

уметь:

– использовать приемы и навыки продуктивного общения в работе исследовательского коллектива в области педагогических наук; способами построения межличностных отношений в исследовательском коллективе в области педагогических наук; выбирать формы, методы и способы моделирования, осуществления и оценивания образовательного процесса; проектировать адаптивные программы дополнительного профессионального образования в соответствии с потребностями работодателя; анализировать критерии оценивания образовательного процесса по оздоровительной и адаптивной физической культуре.

– применять на практике научные знания для обоснования и разработки педагогических технологий и методик оздоровительной и адаптивной физической культуры, средств и форм обучения и воспитания для обеспечения планируемого уровня личностного и профессионального развития обучающихся с ОВЗ.

– выявлять реальные проблемы и противоречия современной системы управления и формировать программы оздоровительной и адаптивной физической культуры ее развития.

– применять технологию проектирования образовательного процесса на уровне учебной дисциплины и отдельного занятия; моделировать различные виды учебной деятельности студентов по оздоровительной и адаптивной физической культуре; разрабатывать контрольно-измерительные материалы по учебной дисциплине; применять отдельные методы обучения в высшей школе; организовывать различные виды учебной деятельности студентов по оздоровительной и адаптивной физической культуре; анализировать, систематизировать и обобщать опыт профессионально-педагогической деятельности преподавателя высшей школы

по оздоровительной и адаптивной физической культуре.

– применять в процессе научно-исследовательской деятельности методологию исследования, систематизировать научные факты и разрабатывать план реализации научного исследования, ставить цель, задачи, определять объект, предмет, гипотезу, в области теории и методики оздоровительной и адаптивной физической культуры по отношению к группам лиц, входящих в сферу научных интересов.

– применять на практике научные знания для обоснования и разработки педагогических технологий и методик, средств и форм оздоровительной и адаптивной физической культуры.

владеть:

– самостоятельно и в составе исследовательского коллектива решать конкретные задачи профессиональной деятельности; готовностью осуществлять межкультурный диалог в профессиональной сфере общения;

– моделированием и проектированием образовательного процесса; методами оценивания качества образовательного процесса; способами проектирования адаптивных программ дополнительного профессионального образования в соответствии с потребностями работодателя.

– методами современного диагностирования достижений обучающихся и воспитанников с ОВЗ, осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся с ОВЗ, подготовки их к сознательному выбору профессии.

– навыками самостоятельного поиска эффективных управленческих решений на любом уровне государственного и муниципального управления образованием; навыками профессиональной экспертно-аналитической деятельности образовательных учреждений.

– основными методами проектирования, организации и анализа дидактического процесса в высшей школе; процедурой проектирования учебного занятия по оздоровительной и адаптивной физической культуре; технологией разработки балльно-рейтинговой системы оценки результатов обучения студентов; приемами эффективного педагогического взаимодействия в системе «преподаватель-студент».

– навыками систематизировать и выстраивать профессиональную деятельность на основе учета современных научных данных в области оздоровительной и адаптивной физической культуры.

– навыками разработки научно-обоснованных методик в области адаптивной физической культуры с целью выстраивания профессиональной деятельность на основе учета особенностей организации и построения современного образовательного процесса, задач воспитания и развития личности.

4. Объем и содержание дисциплины

Объем дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 академических часа)

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

№	Разделы (темы) дисциплины	Семестр	Виды занятий, их объем (в акад. часах, по очной форме обучения)			Формы текущего контроля успеваемости (по очной форме обучения) Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа обучающихся	
1.	Вводный. Введение в	3	2	2	8	Входная

	проблематику дисциплины, представление рабочей программы, осмысление требований к организации процесса обучения, самостоятельной работы и форм аттестации. Системная характеристика физической культуры и профессиональной физической подготовки					диагностика: тест с последующим обсуждением результатов.
2.	Общие и специфические функции оздоровительной и адаптивной физической культуры	3	2	2	8	Опорный конспект
3.	Виды, разновидности и структура оздоровительной и адаптивной физической культуры в обществе	3	2	2	8	Опорный конспект
4.	Формы построения занятий, планирование и контроль оздоровительной и адаптивной физической культуры	3	2	2	8	Опорный конспект
5.	Общие основы теории и методики оздоровительной и адаптивной физической культуры. Общая характеристика адаптивной физической культуры: направленность, средства, методы, принципы	3	2	2	10	Опорный конспект
6.	Оздоровительная и адаптивная физическая культура в системе воспитания детей дошкольного и школьного возраста.	3	2	2	10	Опорный конспект
7.	Оздоровительная и адаптивная физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся	3	2	2	8	Опорный конспект
8.	Заключительный. Подведение и анализ промежуточных результатов освоения дисциплины	3	4	4	8	Тест с последующим обсуждением результатов
9.	Итого за семестр:		20	20	68	Кандидатский экзамен

4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

1. **Вводный.** Введение в проблематику дисциплины, представление рабочей программы, осмысление требований к организации процесса обучения, самостоятельной работы и форм аттестации. Системная характеристика оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Отправные определения понятий. Вводное представление о предмете

«Оздоровительная и адаптивная физическая культура», его значение в профессиональном образовании и деятельности. Определение понятий «Оздоровительная» и «Адаптивная физическая культура». Соотношение понятий «адаптивная культура» (общества, личности) и

«физическая культура»; общие и специфические признаки, характеризующие адаптивную физическую культуру. Понятия, частично совпадающие и смежные с понятием «адаптивная физическая культура»: «адаптивная физкультурная деятельность», «паралимпийский спорт»,

«адаптивный спорт»; «адаптивное физическое воспитание» и «адаптивная физическая подготовка»; «физическая подготовленность», «физическое развитие» (сжатый анализ и формулирование определившегося смысла этих понятий).

Цели и задачи, достигаемые в сфере оздоровительной и адаптивной физической культуры*, ее компоненты (виды, разновидности) в обществе.* Цели и задачи. Обусловленность целей и задач, реализуемых в сфере оздоровительной и адаптивной физической культуры, общественными и личностными потребностями в оптимизации физического состояния и развития индивида, укреплении, сохранении и восстановлении здоровья, приобретении и сохранении достигнутого уровня физической подготовленности к жизненной практике, содействии общему развитию и социально направленному формированию личности. Общая характеристика типичных задач, преследуемых в различных разделах и направлениях адаптивной физкультурной практики (физкультурно- образовательных задач и задач по воспитанию физических и связанных с ними способностей, задач по сохранению и коррекции здоровья.

Разделы (виды и разновидности) оздоровительной и адаптивной физической культуры. Общее представление о дифференцированном формировании оздоровительной и адаптивной физической культуры в зависимости от особенностей социальных сфер ее функционирования (направленного использования ее факторов); вводные представления об отличительных особенностях оздоровительной и адаптивной физической культуры, оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры, адаптивном спорте как компоненте физической культуры.

Физические упражнения и другие факторы оздоровительной и адаптивной физической культуры. Рационально упорядоченное использование двигательной активности в виде физических упражнений как основной специфический компонент оздоровительной и адаптивной физической культуры. Существенные отличия физических упражнений от других форм двигательной активности (трудовой, повседневно-бытовой и т.д.) в качестве факторов оздоровительной и адаптивной физической культуры, воздействие которых упорядочено в соответствии с принципами и правилами, выработанными в ее сфере. Многообразие физических упражнений и возможности, предоставляемые ими для воздействия на функциональные и морфофункциональные свойства организма, развитие физических и непосредственно связанных с ними способностей, формирование двигательных умений и навыков. Использование в качестве средств реализации задач, предусматриваемых в сфере оздоровительной и адаптивной физической культуры, общепедагогических средств и методов, гигиенических, естественно-средовых и других факторов (ознакомительный обзор).

Система оздоровительной и адаптивной физической культуры *в обществе (вводные представления.)* Понятие о системе оздоровительной и адаптивной физической культуры как социальной конструкции, упорядочивающей оздоровительную и адаптивную физическую культуру в обществе, ее исходных основах (идейных, научно-прикладных, программно-нормативных, методических) и формах целостной организации в обществе. Стержневая роль системы оздоровительной и адаптивной физической культуры.

2. Общие и специфические функции оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Функции оздоровительной и адаптивной физической культуры как объективно присущие

ей свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять потребности и социализацию личности в общество в определенном отношении. Характеристика специфических функций оздоровительной и адаптивной физической культуры - функций источника физического (физкультурного) образования, оптимизации физического состояния и развития индивида, в том числе благотворного воздействия на его здоровье, обеспечения общей и прикладной физической подготовленности. Общекультурные функции и функциональные связи оздоровительной и адаптивной физической культуры с другими сторонами культуры и социальной практики. Общекультурное значение оздоровительной и адаптивной физической культуры как средства трудового, нравственного, эстетического, интеллектуального воспитания, фактора социализации личности и социальной интеграции. Теоретическое и практическое значение тщательного анализа и разграничения общекультурных и специфических функций оздоровительной и адаптивной физической культуры.

3. Виды, разновидности и структура оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Тенденции современного развития оздоровительной и адаптивной физической культуры. Взаимообусловленность функций и форм оздоровительной и адаптивной физической культуры. Отображение в социальной структуре оздоровительной и адаптивной физической культуры особенностей ее формирования, возникающих в силу различия тех или иных сфер жизнедеятельности в обществе и развития социальных потребностей. Определяющие черты оздоровительной и адаптивной физической культуры в системах образования-воспитания, производительного труда, здравоохранения, сферах повседневного быта, отдыха и развлечения. Актуальные проблемы обеспечения прогресса оздоровительной и адаптивной физической культуры на современном этапе развития российского общества.

4. Формы построения занятий, планирование и контроль в оздоровительной и адаптивной физической культуре.

Формы построения занятий в оздоровительной и адаптивной физической культуре. Структура занятия как относительно завершенного целостного звена процесса занятий физическими упражнениями с лицами с ОВЗ. Соотношение формы и содержания занятия. Понятие о форме и содержании занятия как целостного звена оздоровительной и адаптивной физической культуры. Определяющая роль содержания занятия; существенная роль способа построения (формы) занятия в обеспечении эффективности оздоровительной и адаптивной физической культуры. Многообразие форм построения занятий в оздоровительной и адаптивной физической культуре.

Общие черты структуры различных форм занятий в оздоровительной и адаптивной физической культуре.

Педагогический аспект построения отдельного занятия в оздоровительной и адаптивной физической культуре.

Основные характеристики структуры занятия (способ упорядочения деятельности занимающихся): характеристика структуры занятия как первичного целостного звена процесса адаптивного физического воспитания: части занятия и их подразделы, их соотношение и общая последовательность, порядок распределения материала по частям занятия, моторная и общая плотность, динамика нагрузок и порядок ее чередования с интервалами отдыха.

Планирование и контроль в оздоровительной и адаптивной физической культуры. Планирование и контроль как инструменты оптимального построения процесса по оздоровительной и адаптивной физической культуре и управления его эффектами. Взаимообусловленность планирования и контроля, их единство.

Планирование. Сущность, объективные основы и аспекты планирования. Планирование как предвидение реального хода процесса адаптивного физического воспитания. Основные аспекты планирования: планирование результирующих показателей, материала занятий и

параметров, связанных с ними нагрузок, методических подходов и общего порядка построения процесса физического воспитания. Масштабы планирования во времени: перспективное, этапное (по этапам, четвертям, семестрам и т.п.), краткосрочное (оперативно-текущее) планирование.

Контроль. Сущность и объекты педагогического контроля в оздоровительной и адаптивной физической культуре. Объекты педагогического контроля: направленность контроля на получение исходных данных, необходимых для планирования и рационального построения занятий, данных о характере, объеме и интенсивности воздействий, осуществляемых в процессе оздоровительной и адаптивной физической культуре, данных о физическом и психическом состоянии занимающихся, о ближайших, следовых, кумулятивных эффектах занятий и общей динамике воспитательно-образовательных результатов подготовки. Единство педагогического, врачебного контроля и самоконтроля в оздоровительной и адаптивной физической культуре. Особенности текущего и поэтапного контроля. Текущий (оперативный) контроль. Основные показатели, учитываемые в текущем контроле (по ходу занятия и в интервалах между занятиями), их критерии, методы и приемы регистрации и анализа. Текущая оценка успеваемости. Формы учета при текущем контроле.

Этапный контроль. Основные показатели кумулятивного эффекта адаптивного физического воспитания, учитываемые при этапном контроле; методы их регистрации и оценки. Методика учета и анализа нагрузок и других характеристик процесса оздоровительной и адаптивной физической культуры, подлежащих поэтапному контролю. Формы учета при этапном контроле.

Самоконтроль. Самоконтроль как необходимое условие эффективности оздоровительной и адаптивной физической культуры. Минимальный комплекс показателей, подлежащих учету при ежедневном самоконтроле (включая самооценки); методика их реги- страции и анализа. Основные требования к ведению дневника самоконтроля, обработке и использованию его материалов.

5. Общие основы теории и методики оздоровительной и адаптивной физической культуры. Общая характеристика оздоровительной и адаптивной физической культуры: направленность, средства, методы, принципы

Целенаправленность и основные стороны оздоровительной и адаптивной физической культуры. Физическое воспитание как важнейший процесс направленного функцио- нирования оздоровительной и адаптивной физической культуры. Обучение двигательным действиям и воспитание (управление развитием) физических способностей - специфические стороны оздоровительной и адаптивной физической культуры; их особенности, единство и органическая связь с другими сторонами целостного процесса воспитания. Структура процесса адаптивного физической подготовки как относительно устойчивый порядок объединения всех его составляющих (компонентов, сторон, звеньев), их закономерные соотношения друг с другом и общая последовательность.

Цели и основные задачи, реализуемые в оздоровительной и адаптивной физической культуре. Объективная обусловленность цели и задач, реализуемых в оздоровительной и адаптивной физической культуре, общественными потребностями, закономерностями физического развития и социального формирования индивида, коренными социальными отношениями, господствующими в конкретном обществе. Суть основных задач, решаемых в процессе оздоровительной и адаптивной физической культуре:

- специфические задачи по оптимизации физического развития, обеспечению всестороннего развития физических качеств и непосредственно связанных с ними способностей, гарантированию на этой основе здоровья и необходимого уровня дееспособности;
- специфические образовательные задачи по обеспечению адаптивного физического образования (направленного формирования специальных прикладных знаний, жизненно важных двигательных умений и навыков);

- общепедагогические задачи по воспитанию личностных качеств, обеспечению в процессе оздоровительной и адаптивной физической культуры направленного формирования сознания и поведения в соответствии с общими кардинальными установками социальной системы воспитания.

Средства и методы в оздоровительной и адаптивной физической культуре.

Специфические средства и методы оздоровительной и адаптивной физической культуры - *физические упражнения как основные средства.* Содержание и форма физического упражнения. Характеристика физического упражнения в качестве целостного двигательного действия, совершаемого по закономерностям физического воспитания. Форма физического упражнения как способ его выполнения, характеризующийся пространственной, временной и динамической упорядоченностью параметров. Диалектика соотношения содержания и формы физического упражнения.

Техника физического упражнения. Идентичность и отличие понятий «форма физического упражнения» и «техника физического упражнения». Отдельные (пространственные, временные, динамические и т.д.) и комплексные (ритмические, качественные и т.д.) характеристики техники физических упражнений; общие правила техничного выполнения их.

Ближайший, следовой, кумулятивный эффекты упражнения. Зависимость эффекта упражнения от режима, методов, условий его воспроизведения (общее представление о характере этой зависимости).

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты.

Нагрузка при выполнении физических упражнений. Понятие о «нагрузке» как о количественной характеристике степени воздействия физического упражнения на выполняющего упражнение. Показатели нагрузки при выполнении физических упражнений, ее «внешняя» и «внутренняя» стороны, объем и интенсивность.

Роль и типы интервалов отдыха в процессе выполнения физических упражнений. Активный и пассивный отдых в ходе занятий физическими упражнениями. Типы интервалов отдыха, соблюдаемых по ходу занятия и между занятиями в процессе физической подготовки.

Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Методы строго регламентированного упражнения. Отличительные черты методов строго регламентированного упражнения.

Игровой метод. Определяющие черты игрового метода в оздоровительной и адаптивной физической культуре.

Соревновательный метод. Определяющие черты соревновательного метода в оздоровительной и адаптивной физической культуре.

Общепедагогические, гигиенические и другие средства и методы в оздоровительной и адаптивной физической культуре.

Методы речевого (словесного) воздействия. Многообразные формы и функции речевого воздействия в процессе физического воспитания. Общепедагогические словесные методы и их модификации, используемые в ходе занятий физическими упражнениями.

Средства и методы обеспечения наглядности. Непосредственная и опосредованная

«наглядность» в физическом воспитании. Специфические пути обеспечения наглядности в процессе занятий физическими упражнениями.

Роль естественно-средовых и гигиенических факторов в оздоровительной и адаптивной физической культуре.

Принципы, регламентирующие деятельность по оздоровительной и адаптивной физической культуре.

Система общих принципов, направляющих деятельность по оздоровительной и адаптивной физической культуре.

Первостепенное значение во всех сферах воспитания коренных социальных принципов

деятельности по направленному формированию и развитию человека в обществе. Необходимость руководствоваться в сфере адаптивного физического воспитания общепедагогическими (в том числе общедидактическими) принципами. Основные правила, направления и пути реализации в оздоровительной и адаптивной физической культуре принципов сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности.

Специальные принципы построения оздоровительной и адаптивной физической культуре.

Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нем нагрузок с отдыхом; принципы постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий и адаптивного сбалансирования их динамики; принципы цикличности и возрастной адекватности направлений оздоровительной и адаптивной физической культуре. Современные научные и практические данные, раскрывающие закономерности, лежащие в основе этих принципов; основные условия, от которых зависят особенности их реализации (возрастные факторы, степень предварительной подготовленности, условия основной деятельности занимающихся и т.д.).

6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура в системе воспитания детей дошкольного и школьного возраста.

Оздоровительная и адаптивная физическая культура. Первостепенная роль оздоровительной и адаптивной физической культуры в жизни, развитии и воспитании детей раннего и дошкольного возраста. Особенности задач, решаемых на начальных этапах адаптивного физического воспитания, их обусловленность закономерностями возрастного развития детей в дошкольные периоды жизни, потребностями подготовки к предстоящей деятельности, условиям семейного быта; критерии реализации задач. Характеристика направленности, типичного состава средств и определяющих черт методики адаптивного физического воспитания в общей системе воспитания, осуществляемого в яслях и детских садах. Оздоровительная и адаптивная физическая культура в семейных и общественных формах воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Методические основы направленного использования факторов адаптивной физической культуры в условиях семейного быта дошкольников.

Оздоровительная и адаптивная физическая культура детей школьного возраста и молодежи. Роль оздоровительной и адаптивной физической культуры и связанных с ней форм направленного использования в системе общего и специального среднего образования. Социальные условия, определяющие направленность и формы осуществления оздоровительной и адаптивной физической культуры детей и молодежи. Особенности задач, решаемых в процессе оздоровительной и адаптивной физической культуры, обусловленные закономерностями возрастного развития, направленностью и этапами образования. Система нормативов, действующих в оздоровительной и адаптивной физической культуре. Программное содержание и определяющие черты методики оздоровительной и адаптивной физической культуры. Основы содержания программ, регламентирующих оздоровительной и адаптивной физической культуры; различия и состав средств, зависящие от избираемых форм общего, специального образования и профессиональной деятельности. Особенности методики обучения двигательным действиям и воспитания физических способностей, обусловленные особенностями содержания физического образования и закономерностями возрастного физического развития.

Оздоровительная и адаптивная физическая культура в средних учебных заведениях разного типа. Адаптивная физическая культура в общеобразовательной школе. Общий курс оздоровительной и адаптивной физической культуры по учебному плану школы. Программное содержание классно-урочных форм занятий по оздоровительной и адаптивной физической культуры оздоровительной и адаптивной физической культуры в школе. Система

школьных уроков оздоровительной и адаптивной физической культуры; типы уроков и особенности их структуры, зависящие от специфики программного материала, степени заболевания и возрастных особенностей школьников. Определяющие черты методики школьного урока оздоровительной и адаптивной физической культуры (методы организации и управления деятельностью учащихся, правила нормирования нагрузки и т.д.). Правила и условия оптимального построения системы уроков оздоровительной и адаптивной физической культуры в рамках учебного года и его четвертей. Особенности содержания и методики уроков оздоровительной и адаптивной физической культуры, проводимых с учащимися с разным состоянием здоровья и заболеваний.

Дополнительные (внеклассные) формы занятий оздоровительной и адаптивной физической культуры в общеобразовательной школе. Основы методики вводной гимнастики до начала школьных занятий по расписанию, «физкультминуток», физкультурно- рекреативных занятий во время больших перемен, «физкультурного часа» в режиме продленного дня. Основы методики внеклассных секционных занятий по общей физической и начальной спортивной подготовке в школе.

Оздоровительная и адаптивная физическая культура *в системе НПО и средних специальных учебных заведениях.* Особенности обязательного курса оздоровительной и адаптивной физической культуры, техникумах и других средних специальных учебных заведениях (особенности решаемых задач, содержания, построения). Профессионально-прикладная адаптивная физическая подготовка учащихся этих заведений. Дополнительные формы направленного использования факторов оздоровительной и адаптивной физической культуры в режиме учебного года, в период производственной практики и в системе общей организации воспитательного процесса в средних специальных учебных заведениях. Адаптивная физическая культура в системе внешкольного воспитания, в быту и в режиме свободного времени детей и молодежи школьного возраста. Основные научно-методические требования по направленному использованию факторов оздоровительной и адаптивной физической культуры в режиме повседневной жизни детей и молодежи школьного возраста (в условиях семьи, коммунальных регионов, общежития), в дни отдыха и в каникулярное время (в том числе в физкультурно-оздоровительных лагерях, детско-молодежных внешкольных организациях и учреждениях) в целях воспитания, оздоровления, организации полезного досуга. *Оздоровительная и адаптивная физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи.* Особенности задач, содержания и построения вузовского курса оздоровительной и адаптивной физической культуры. Типовое содержание программы.

7. Оздоровительная и адаптивная физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся.

Значение и задачи направленного использования факторов оздоровительной и адаптивной физической культуры в период основной трудовой деятельности. Социальные и биологические факторы, обуславливающие специфику задач по направленному использованию факторов адаптивной физической культуры в период основной трудовой деятельности; основные задачи и их конкретизация применительно к особенностям труда и быта. Адаптивная физическая культура как неотъемлемый компонент оптимального образа жизни трудящихся. *Основные направления и формы.* Оздоровительная и адаптивная физическая культура в системе рациональной организации труда (производственная физическая культура). Повседневно-бытовые формы использования факторов *оздоровительной и адаптивной физической культуры*. Оздоровительная и адаптивная физическая культура как фактор оптимизации повседневного домашнего быта трудящихся; основы методики повседневной гигиенической гимнастики, занятий оздоровительным бегом и другими упражнениями оздоровительно-гигиенического характера. Рекреативно- оздоровительные формы использования факторов оздоровительной и адаптивной физической культуры. Прикладная адаптивная физическая подготовка программно-

нормативного характера. *Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста.* Социальные факторы, определяющие значение оздоровительной и адаптивной физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста. Задачи оздоровительной и адаптивной физкультурной деятельности людей пожилого и старшего возраста. Характеристика физических упражнений, адекватных возможностям стареющего организма, принципы их выбора и нормирования, связанных с ними нагрузок. Методические основы, особенности построения системы занятий. Критерии их эффективности и контроль. Оздоровительно-гигиенические, реабилитационные, рекреативные и другие формы использования ее факторов оздоровительной и адаптивной физической культуры.

8. Заключительный. Подведение и анализ промежуточных результатов освоения дисциплины.

5. Образовательные технологии

В программе дисциплины предусмотрено использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (лекций в диалоговом режиме, дискуссий, разбор конкретных ситуаций, групповых дискуссий и др.). На лекциях раскрываются принципиальные и наиболее важные, затруднительные для самостоятельного изучения аспекты определенной темы, затрагиваются проблемные и дискуссионные вопросы, указываются пути их решения. В конце каждой лекции предлагаются литературные источники, необходимые аспирантам для уточнения, расширения знаний, самостоятельной работы и подготовки к семинарским занятиям. На семинарских занятиях прорабатываются, углубляются и закрепляются вопросы, связанные с соответствующей темой лекции, а также предлагается использовать вопросы, изучаемые аспирантами самостоятельно. Следует при этом использовать методы, способствующие проявлению творческих способностей, активности аспирантов, эвристические приемы обучения, деловые игры, доклады, письменные контрольные по пройденному материалу, распределяются задания по самостоятельной работе, осуществляется контроль за ее выполнением. Эти технологии в сочетании с внеаудиторной работой решают задачи формирования и развития профессиональных умений и навыков обучающихся.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: технологии смешанного обучения, мультимедиа технологии; технологии визуализации (презентационная графика); интерактивные информационные технологии и др.).

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа аспиранта, наряду с практическими аудиторными занятиями в группе выполняется (при непосредственном / опосредованном контроле преподавателя) по учебникам и учебным пособиям, включает также самостоятельный поиск информации в Интернете, работу с образовательными сайтами.

Виды самостоятельной работы: в учебных кабинетах, в домашних условиях, с доступом к ресурсам Интернет. Самостоятельная работа подкрепляется учебно- методическим и информационным обеспечением, включающим учебники, учебно- методические пособия, конспекты лекций.

Вопросы для контроля предъявляются в письменной и устной форме в виде тестов и заданий, подтверждающих необходимый уровень освоения программы.

Самостоятельная работа организована в соответствие с технологией проблемного обучения и предполагает следующие формы активности:

- самостоятельная проработка учебно-проблемных задач, выполняемая с привлечением основной и дополнительной литературы;
- поиск научной информации в открытых источниках с целью анализа и выявления ключевых особенностей.

Основные аспекты применяемой технологии проблемного обучения:

постановка проблемных задач отвечает целям освоения дисциплины «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка» и формирует необходимые знания, умения и навыки;

- решаемые проблемные задачи стимулируют познавательную деятельность и научно-исследовательскую активность аспирантов.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы обучающихся приводится в Приложении 1 к РП.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Для текущего контроля на занятиях используется групповое обсуждение элементов методологического аппарата аспирантов, решение кейс-задач, анализ применения различных методов исследования.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена. Критерии оценки:

«отлично» соответствует повышенному уровню освоения, обучающийся демонстрирует все планируемые результаты обучения, указанные в п. 3.1 настоящей рабочей программы,

«хорошо» соответствует базовому уровню освоения, аспирант демонстрирует все знания и умения, указанные в п. 3.1 настоящей рабочей программы,

«удовлетворительно» соответствует пороговому уровню освоения, аспирант демонстрирует все знания, указанные в п. 3.1 настоящей рабочей программы,

«не удовлетворительно» соответствует уровню освоения ниже порогового, аспирант демонстрирует фрагментарные знания, указанные в п. 3.1 настоящей рабочей программы.

Полностью фонд оценочных средств представлен в приложении 2

Оценочные средства для проведения входного, текущего контроля, оценивания промежуточных и окончательных результатов освоения дисциплины: научные рефераты, матрица данных и анализ статей и их написание и пр.

Форма проведения экзамена (зачета): письменная, устная, смешанная, использование рейтинговой оценки, накопительной оценки.

Типовые варианты тестовой работы представлены в фонде оценочных средств (Приложение 2)» Программа кандидатского экзамена – Приложение 3.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учебное пособие для студентов вузов / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова; общ.ред. О. П. Панфилова. - Москва: Владос-Пресс, 2010. - 389 с.

2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / авт.-сост. О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев; под общ. ред. С. П. Евсеева. – Москва: Спорт, 2016. – 385 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5- 906839-18-3. – Текст: электронный.

3. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – Москва: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372 . – Библиогр.: с. 241-246. – ISBN 978- 5-906839-23-7. – Текст: электронный.

Дополнительная литература:

1. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / С. П. Евсеев, Л. В.

Шапкова. - Москва: Советский спорт, 2000. - 240 с.

2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. – Москва: Спорт, 2016. – 616 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5- 906839-42-8. – Текст: электронный.

3. Махов, А. С. Адаптивный спорт в России и за рубежом: становление, организация, регулирование [Электронный ресурс]: монография / А. С. Махов. - Москва: РУДН, 2011. - 196 с.: ил. - ISBN 978-5-209-04189-4 . – Режим доступа: http://rucont.ru/efd/146390?cldren=0

4. Минникаева, Н. В. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Минникаева; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. – 142 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1669-4. – Текст: электронный.

5. Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры: сборник научных статей: сборник научных трудов / ред. А. И. Навойчик, А. И. Шпаков, А. М. Полещук; науч. ред. В. А. Барков. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 122 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=135304. – ISBN 978-5-4458-2201-1. – DOI 10.23681/135304. – Текст: электронный.

6. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под ред. С. П. Евсеева. - Москва: Советский спорт, 2005. - 448 с.

7. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник для вузов. Т. 1: Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / под ред. С. П. Евсеева. - 2-е изд.;испр. и доп. - Москва: Советский спорт, 2005. – 292 с.

8. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие / под ред. С. П. Евсеева. - Москва: Советский спорт, 2007. - 296 с.

9. Физическое воспитание, спортивная тренировка, оздоровительная и адаптивная физическая культура участников образовательного процесса: материалы всероссийской научной конференции / Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО "Шуйский государственный педагогический университет", ФЦП "Научные и научно-педагогические кадры инновационной России" на 2009-2013 годы; отв. ред. М. А. Правдов. - Шуя: Изд-во ГОУ ВПО "ШГПУ", 2009. - 187 с.

10. Фокина, И. В. Гимнастические упражнения в системе реабилитации лиц с ограниченными возможностями: учебно-методическое пособие: [16+] / И. В. Фокина; Кемеровский государственный университет, Кафедра теоретических основ физической культуры. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. – 110 с.: схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437465 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5- 8353-1719-6. – Текст: электронный.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Britannica - www.britannica.com
2. Википедия - свободная энциклопедия http://ru.wikipedia.orq/wiki -
3. Всемирная электронная база данных научных изданий http://www.sciencedirect.com/
4. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (ИС "Единое окно") http://window.edu.ru/window/library
5. Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт» http://www.rucont.ru/
6. Научная Электронная Библиотека eLIBRARY http://www.elibrary.ru

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. Научная электронная Библиотека eLIBRARY.RU (ООО «Интра- Центр+») https://elibrary.ru (Лицензионное соглашение №507 от 23.05.2002)
2. Электронная библиотека ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru/
3. Электронная библиотека полнотекстовых документов Шуйского филиала ИвГУ (Договор № ДС-101 от 30 января 2019 г. о создании Электронной библиотеки полнотекстовых документов ШФ ИвГУ)
4. Коллекции ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (Контракт №410 от 14.11.2018 г. с 07 декабря 2018 года по 06 декабря 2019 года)
5. Сайт ВАК Министерства Образования и науки РФ http://vak.ed.gov.ru/ru/results/
6. Сайт для аспирантов http://www.aspirantura.spb.ru/
7. Сайт Министерства образования и науки РФ http://www.mon.gov.ru
8. Справочная правовая систем Гарант
9. Справочная правовая система КонсультантПлюс
10. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru
11. Электронная библиотека диссертаций РГБ http://diss.rsl.ru/
12. Электронная библиотека ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru
13. Электронный каталог НБ ИвГУhttp://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek
14. Электронный каталог НБ ИвГУhttp://lib.ivanovo.ac.ru/

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс Руконт - https://rucont.ru/default.aspx
3. Электронная библиотека ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru
4. Электронный каталог НБ ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и(или) LibreOffice, интернет-браузер Microsoft Edge и(или) Yandex Browser.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории:

– для проведения занятий лекционного типа с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории;

– для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное комплектом специализированной учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС.

Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: (демонстрационные устройства, электронные пособия (презентации, электронные словари и т.п.), аудио- визуальные пособия (аудиозаписи, видеоматериалы и т.п.), печатные пособия (таблицы, плакаты, стенды, портреты, схемы и т.п.).

Автор(ы) рабочей программы дисциплины: доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта Правдов М.А.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта «31» марта 2022 г., протокол №8.

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 6 от «26» января 2024 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____М.А. Правдов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 9 от «26» марта 2025 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____М.А. Правдов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 8 от «25» февраля 2026 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____М.А. Правдов
(подпись)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Приложение 1
к рабочей программе дисциплины

Методические указания
для обучающихся по освоению дисциплины
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень высшего образования:	Подготовка кадров высшей квалификации
Научная специальность:	5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура
Направленность образовательной программы:	
Срок освоения образовательной программы:	3 года

Шуя

Примеры контрольных заданий (оценочных средств), используемых при текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Оценочные средства текущего контроля успеваемости

№	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Кандидатский экзамен	Форма контроля, позволяющая установить глубину профессиональных знаний соискателя ученой степени, уровень подготовленности к самостоятельной научно-исследовательской работе.	Требования к кандидатскому экзамену

Оценочное средство: Кандидатский экзамен по курсу «Оздоровительная и адаптивная физическая культура» состоит из двух частей

Первая часть предполагает ответ экзаменующегося по экзаменационному билету, включающему три вопроса, содержание которых связано с разделом дисциплины «Оздоровительная и адаптивная физическая культура».

Вторая часть – собеседование по дополнительной программе подготовки, связанной. С темой диссертационного исследования. Дополнительная программа подготовки выполняется аспирантом/соискателем по теме диссертации в рамках научной специальности – 5.8.6 – «Оздоровительная и адаптивная физическая культура». Программа согласовывается с научным руководителем диссертации и кафедрой теории и методики физической культуры и спорта не позднее, чем за месяц до проведения кандидатского экзамена. Подготовка и написание программы осуществляется под непосредственным контролем научного руководителя. Требования к оформлению программы должны быть соблюдены. Сдача программы на кафедру должна осуществляться не менее чем за 7 дней до начала экзаменов. Первичную экспертизу программы проводит научный руководитель. На проверенном программе должна быть виза научного руководителя аспиранта.

Критерии и шкала оценки

Содержание дополнительной программы подготовки в рамках дисциплины «Оздоровительная и адаптивная физическая культура» определяется по согласованию с научным руководителем в соответствии с темой диссертационного исследования.

Критерии оценки **программы**:

Оценивается актуальность и полнота использованных источников, системность излагаемого материала, логика изложения и убедительность аргументации этапов подготовки, оформление, своевременность срока сдачи.

Оценка **«зачтено»** ставится в следующих случаях:

– если выполнены все требования к подготовке программы: обозначена проблема и обоснована её актуальность, выделены противоречия, определены объект, предмет, гипотеза, цель и задачи исследования. Составлены вопросы (тематика), которые рассматриваются в структуре исследования. Представлен список научной литературы по проблеме исследования (не менее 25 источников)

– основные требования к структуре и содержанию выполнены, но при этом могут быть допущены недочёты. В частности, имеются и мелкие неточности, отсутствует логическая последовательность освоения этапов исследования, имеются упущения в оформлении.

Оценка **«не зачтено»** ставиться если:

– имеются существенные отступления от требований.

– Структура и содержание исследования не представлено в полном объеме, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Вопросы к экзамену кандидатского минимума:

РАЗДЕЛ 1. Фундаментальные проблемы общей теории физической культуры

- Физическая культура как «возделывание» природы человека, как вид культуры человека и общества. Механизмы возникновения и развития физической культуры. Понятие физической культуры.
- Основные подходы к изучению физической культуры и их методология: деятельностный, результативный, творчески-атрибутивный, технологический, нормативный.
- Понятийный аппарат физической культуры и спорта. Взаимосвязь понятия «физическая культура» с другими понятиями-«физическим воспитанием», «спортом», «физической рекреацией», «двигательной реабилитацией», «адаптивной физической культурой» и др.
- Становление и основные этапы развития обобщающих научных знаний о физической культуре. Возникновение и формирование общей теории физической культуры. Предмет общей теории физической культуры.
- Характеристика отдельных исследовательских подходов, применяемых в теории физической культуры и спорта - системного, структурно-функционального, комплексного, целостного, деятельностного и др.
- Понятие о системе физической культуры в России: исторические аспекты становления и формирования отечественной системы физической культуры, ее структура, общие принципы и направления функционирования.
- Физическая культура как социальное явление, ее структура и функции.
- Обусловленность целей и задач, реализуемых в сфере физической культуры, общественными и личностными потребностями в оптимизации физического состояния и развития индивида, укреплении, сохранении и восстановлении дееспособности и здоровья, содействии общему развитию и социально направленному формированию личности.
- Содержание и правила реализации наиболее общих принципов физического воспитания: всестороннего гармонического развития, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой; оздоровительной направленности физического воспитания.
- Содержание и правила реализации методических принципов физического воспитания: сознательности и активности, доступности и индивидуализации, наглядности, систематичности, динамичности.
- Общая характеристика и правила реализации специфических принципов физического воспитания: непрерывности, чередования нагрузок и отдыха, прогрессирования тренирующих воздействий, цикличности, возрастной адекватности нагрузок.

Средства и методы, используемые для формирования физической культуры человека

- Понятие о средствах формирования физической культуры человека, их классификационная характеристика, значение.

- Физические упражнения как основное специфическое средство при решении задач в области физической культуры. Классификации физических упражнений. Эффект физических упражнений. Факторы, влияющие на эффективность физических упражнений.Техника физических упражнений: основа, главное звено и детали техники. Критерии эффективности техники. Основные характеристики техники двигательных действий.
- Исходные понятия: «метод», «методологический прием», «методика»,
- «методическое направление», «методологический подход». Проблема классификации методов в теории физической культуры.
- Анализ современных концепций воспитания, самовоспитания, перевоспитания личности в процессе физкультурных занятий.
- Формирование физической культуры личности с использованием современных педагогических технологий в различных сферах физкультурной практики.

Общие закономерности развития физических качеств и двигательных навыков

- Физические качества и способности, их классификация, основные закономерности и принципы развития.
- Сущность и специфическое содержание процесса развития физических способностей. Компенсация и взаимокомпенсация физических способностей. Проблема «критических» или «чувственных» (сензитивных) периодов онтогенетического развития физических способностей.
- Сущность и специфика обучения двигательным действиям в процессе физкультурных занятий. Система целей и задач обучения в различных видовых компонентах физической культуры. Создание предпосылок готовности обучаемого к освоению действия как один из факторов успешности обучения
- Современные представления о сущности двигательных умений и навыках, их отличительные особенности. Роль знаний в формировании двигательных умений и навыков. Механизмы и закономерности формирования двигательных навыков.
- Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов — цель, задачи и особенности, методики обучения на каждом этапе.

РАЗДЕЛ 2. Теория и методика оздоровительной физической культуры

- Понятия здоровья и патологии. Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Социально-педагогические аспекты оздоровительной физической культуры.
- Теории и концепции оздоровительной физической культуры. Методические принципы физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
- Критерии дифференциации занимающихся по уровню здоровья в процессе физкультурных занятий. Нормы двигательной активности, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма человека.
- Основные направления оздоровительной физической культуры: оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитациионное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое.
- Характеристика средств физической культуры оздоровительной направленности. Способы дозирования нагрузок в оздоровительной физической культуре.
- Формы занятий оздоровительной физической культурой, их типология.
- Педагогический и врачебный контроль в оздоровительной физической культуре. Проблемы совершенствования комплексного контроля за оздоровительным эффектом физкультурных занятий и обусловливающими его факторами.
- Контроль за проведением занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности. Хронометрирование оздоровительной тренировки. Определение

- динамики пульса на уроке физической культуры. Педагогические наблюдения и анализ урока физкультуры.
- Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях, их классификация. Виды, структура и содержание физкультурно-оздоровительных занятий (фитнесс- программ).
- Особенности методики оздоровительной физической культуры для относительно здоровых людей в различных возрастно-половых группах.
- Основные формы кондиционно-оздоровительной тренировки. Соотношение объема и интенсивности нагрузки. Средства восстановления.
- Средства и методы оздоровительной тренировки. Учет возрастных, половых особенностей и состояния здоровья занимающихся.
- Методические особенности оздоровительной физической культуры при коррекции веса тела.
- Современные методики и технологии оздоровительной тренировки. Требования к дозированию нагрузок в оздоровительной физической культуре.
- История развития научных идей, концепций, теорий, терминологии и тезауруса в сфере оздоровительной и адаптивной физической культуры.
- Опыт научного обоснования содержания, направленности и методики подготовки специалистов в сфере оздоровительной и адаптивной физической культуры.
- Проектирование, конструирование и функционирование физкультурно- оздоровительных технологий в различные возрастные периоды повседневной жизни и деятельности человека.
- Профилактика профессиональных и иных наиболее распространѐнных заболеваний, методы и методики восстановления здоровья с использованием физических упражнений и естественно-средовых факторов.
- Физкультурно-оздоровительные технологии, методы и методики двигательной активности студентов средних профессиональных и высших образовательных организаций, занимающихся физическими упражнениями в составе основных и подготовительных групп.
- Физкультурно-оздоровительные технологии для лиц, входящих в различные социально-демографические группы.
- Методы и методики укрепления здоровья и закаливания организма детей дошкольного возраста, учащихся общеобразовательных школ, студентов высших и средне- профессиональных образовательных организаций с использованием физических упражнений и естественно-средовых факторов.
- Оздоровительно-рекреационная и физкультурно-оздоровительная деятельность с использованием соревновательного метода.

РАЗДЕЛ 3. Теория и методика адаптивной физической культуры

- Адаптивная физическая культура — современная интегральная наука, учебная дисциплина, важнейшая область социальной практики. Теории и концепции адаптивной физической культуры..
- Адаптивное физическое воспитание. Понятие, цель, задачи, основные функции и принципы. Отличительные черты адаптивного физического воспитания.
- Адаптивный спорт: определение понятия, цель, задачи, основные функции и принципы. Виды адаптивного спорта (спорт высших достижений, базовый спорт, рекреативный спорт). Отличительные черты адаптивного спорта
- Адаптивная двигательная рекреация: определение понятия, цель, задачи, ведущие функции и принципы. Отличительные черты адаптивной двигательной рекреации.

- Двигательная рекреация, интегрированные программы, объединяющие креативные (телесно-ориентированные) и экстремальные виды адаптивной физической культуры с искусством и творческой деятельностью инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья всех социально-демографических и нозологических групп.
- Адаптивная физическая реабилитация: определение понятия, цель, задачи, ведущие функции и принципы
- Нетрадиционные оздоровительные технологии, телесно-ориентированные практики, национальные спортивно-оздоровительные технологии, коррекционно- развивающие игры, технологии психосоматической регуляции в адаптивной физической культуре.
- Креативные и экстремальные виды АФК. Цели и задачи креативных и экстремальных видов АФК, ведущие функции и принципы, отличительные черты.
- История адаптивной физической культуры в России, и в мире. Организации реализующие деятельность по адаптивной физической подготовке.
- Организация адаптивной физической культуры в России и в мире. Параолимпийское движение. Российские спортсмены инвалиды в Параолимпийском движении. Философия Специального Олимпийского движения.
- Роль адаптивной физической культуры в комплексной реабилитации и социализации инвалидов. Программно-нормативные основы адаптивной физической культуры.
- Значение адаптивной физической культуры в воспитании личности занимающихся. Особенности воспитания лиц с сохранным интеллектом и с отклонениями в интеллектуальном развитии.
- Принципы, регламентирующие деятельность занимающихся адаптивной физической культурой, их классификация и значение.
- Организационные формыадаптивной физической культуры (урочные, неурочные, внешкольные). Особенности обучения двигательным действиям.
- Формы и методы контроля в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом. Требования к дозированию нагрузок в адаптивной физической культуре.
- Психолого-педагогические подходы к организации адаптивной физической культуры в системе коррекционной работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и инвалидами в условиях коррекционного и инклюзивного образования (глухие, слабослышащие, незрячие, слабовидящие, дети с речевыми нарушениями, дети с задержкой психического развития, дети с нарушением интеллекта, дети с расстройством аутистического спектра, дети с множественными нарушениями развития, дети с ОВЗ с измененным функциональным статусом вследствие применения новейших медико- биологических цифровых технологий).
- Проектирование и конструирование комплексов физических упражнений для восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека.
- Многообразие видов адаптивного спорта. Условия допуска инвалидов к занятиям спортом.
- Спорт слепых.
- Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.
- Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.
- Спорт глухих.
- Инновационные технологии в адаптивном спорте.
- Современная проблематика формирования правовой базы функционирования адаптивной физической культуры и спорта в России

Критерии оценки кандидатского экзамена:

– **оценка «отлично»** выставляется за исчерпывающий ответ как на все вопросы экзаменационного билета, так и на дополнительные вопросы. Аспирант должен обнаружить

высокий уровень знаний и последовательность в ответе; высокий уровень теоретической подготовки; глубоко, развернуто, на профессиональном уровне аргументации раскрыть содержание материала

Аспирант владеет основными понятиями и категориями в сфере оздоровительной и адаптивной физической культуры, демонстрирует способность к критическому анализу, оценке и синтезу новых идей, демонстрирует систематическое понимание научной специализации и методы научного познания в решении профессиональных задач свей научной деятельности на примере проблематики реферата.

– **«хорошо»** выставляется аспиранту, который по существу выполняет поставленные задачи, достаточно точно излагает формулировки понятий в сфере оздоровительной и адаптивной физической культуры, демонстрирует способность к критическому анализу, оценке и синтезу новых идей, демонстрирует систематическое понимание научной специализации и может продемонстрировать достаточные знания при дополнительных наводящих вопросах.

– **«удовлетворительно»** выставляется аспиранту, который не совсем твердо владеет материалом, допускает малосущественные погрешности при формулировке понятий, испытывает затруднения в характеристике современных тенденций развития науки; формулировке теоретических и методологических принципов;

– **«неудовлетворительно» -** выставляется аспиранту, который не владеет материалом, допускает ошибки при формулировке понятий, не демонстрирует способности проводить анализ современных тенденций развития оздоровительной и адаптивной физической культуры; допускает существенные погрешности в описании теоретических и методологических принципов инее в состоянии ответить на дополнительные вопросы по заданиям экзаменационного билета.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины: *Правдов М.А.*, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта, доктор педагогических наук, профессор.