

**Вопросы кандидатского экзамена по направлению
49.06.01 Физическая культура и спорт
(научная специальность 5.8.6 ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

РАЗДЕЛ 1

1.1 Фундаментальные проблемы общей теории физической культуры

1. Физическая культура как «возделывание» природы человека, как вид культуры человека и общества. Механизмы возникновения и развития физической культуры. Понятие физической культуры.

2. Основные подходы к изучению физической культуры и их методология: деятельностный, результативный, творчески-атрибутивный, технологический, нормативный.

3. 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.

4. Становление и основные этапы развития обобщающих научных знаний о физической культуре. Возникновение и формирование общей теории физической культуры. Предмет общей теории физической культуры.

5. Характеристика отдельных исследовательских подходов, применяемых в теории физической культуры и спорта - системного, структурно-функционального, комплексного, целостного, деятельностного и др.

6. Понятие о системе физической культуры в России: исторические аспекты становления и формирования отечественной системы физической культуры, ее структура, общие принципы и направления функционирования.

7. Физическая культура как социальное явление, ее структура и функции.

8. 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.

9. Содержание и правила реализации наиболее общих принципов физического воспитания: всестороннего гармонического развития, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой; оздоровительной направленности физического воспитания.

10. Содержание и правила реализации методических принципов физического воспитания: сознательности и активности, доступности и индивидуализации, наглядности, систематичности, динамичности.

11. Общая характеристика и правила реализации специфических принципов физического воспитания: непрерывности, чередования нагрузок и отдыха, прогрессирования тренирующих воздействий, цикличности, возрастной адекватности нагрузок

**1.2 Средства и методы, используемые для формирования
физической культуры человека.**

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

2. 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.

3. Техника физических упражнений: основа, главное звено и детали техники. Критерии эффективности техники. Основные характеристики техники двигательных действий.

4. Исходные понятия: «метод», «методологический прием», «методика», «методическое направление», «методологический подход». Проблема классификации методов в теории физической культуры.

5. Анализ современных концепций воспитания, самовоспитания, перевоспитания личности в процессе физкультурных занятий.

6. Формирование физической культуры личности с использованием современных педагогических технологий в различных сферах физкультурной практики.

1.3 Общие закономерности развития физических качеств и двигательных навыков

1. Физические качества и способности, их классификация, основные закономерности и принципы развития.

2. Сущность и специфическое содержание процесса развития физических способностей. Компенсация и взаимокompенсация физических способностей. Проблема «критических» или «чувственных» (сензитивных) периодов онтогенетического развития физических способностей.

3. 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

4. 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.

5. 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

1. Понятия здоровья и патологии. Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Социально-педагогические аспекты оздоровительной физической культуры.

2. Теории и концепции оздоровительной физической культуры. Методические принципы физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.

3. Критерии дифференциации занимающихся по уровню здоровья в процессе физкультурных занятий. Нормы двигательной активности, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма человека.

4. Основные направления оздоровительной физической культуры: оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое.

5. Характеристика средств физической культуры оздоровительной направленности. Способы дозирования нагрузок в оздоровительной физической культуре.

6. Формы занятий оздоровительной физической культурой, их типология.

7. Педагогический и врачебный контроль в оздоровительной физической культуре. Проблемы совершенствования комплексного контроля за оздоровительным эффектом физкультурных занятий и обуславливающими его факторами.

8. Контроль за проведением занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности. Хронометрирование оздоровительной тренировки. Определение

динамики пульса на уроке физической культуры. Педагогические наблюдения и анализ урока физкультуры.

9. Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях, их классификация. Виды, структура и содержание физкультурно-оздоровительных занятий (фитнесс-программ).

10. Особенности методики оздоровительной физической культуры для относительно здоровых людей в различных возрастно-половых группах.

11. Основные формы кондиционно-оздоровительной тренировки. Соотношение объема и интенсивности нагрузки. Средства восстановления.

12. Средства и методы оздоровительной тренировки. Учет возрастных, половых особенностей и состояния здоровья занимающихся.

13. Методические особенности оздоровительной физической культуры при коррекции веса тела.

14. Современные методики и технологии оздоровительной тренировки. Требования к дозированию нагрузок в оздоровительной физической культуре.

15. История развития научных идей, концепций, теорий, терминологии и тезауруса в сфере оздоровительной и адаптивной физической культуры.

16. Опыт научного обоснования содержания, направленности и методики подготовки специалистов в сфере оздоровительной и адаптивной физической культуры.

17. Проектирование, конструирование и функционирование физкультурно-оздоровительных технологий в различные возрастные периоды повседневной жизни и деятельности человека.

18. Профилактика профессиональных и иных наиболее распространенных заболеваний, методы и методики восстановления здоровья с использованием физических упражнений и естественно-средовых факторов.

19. Физкультурно-оздоровительные технологии, методы и методики двигательной активности студентов средних профессиональных и высших образовательных организаций, занимающихся физическими упражнениями в составе основных и подготовительных групп.

20. Физкультурно-оздоровительные технологии для лиц, входящих в различные социально-демографические группы.

20. 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.

21. Оздоровительно-рекреационная и физкультурно-оздоровительная деятельность с использованием соревновательного метода.

РАЗДЕЛ 3. Теория и методика адаптивной физической культуры

1. Адаптивная физическая культура — современная интегральная наука, учебная дисциплина, важнейшая область социальной практики. Теории и концепции адаптивной физической культуры..

2. Адаптивное физическое воспитание. Понятие, цель, задачи, основные функции и принципы. Отличительные черты адаптивного физического воспитания.

3. Адаптивный спорт: определение понятия, цель, задачи, основные функции и принципы. Виды адаптивного спорта (спорт высших достижений, базовый спорт, рекреативный спорт). Отличительные черты адаптивного спорта

4. Адаптивная двигательная рекреация: определение понятия, цель, задачи, ведущие функции и принципы. Отличительные черты адаптивной двигательной рекреации.

5. 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.

6. Адаптивная физическая реабилитация: определение понятия, цель, задачи, ведущие функции и принципы

7. Нетрадиционные оздоровительные технологии, телесно-ориентированные практики, национальные спортивно-оздоровительные технологии, коррекционно-развивающие игры, технологии психосоматической регуляции в адаптивной физической культуре.

8. Креативные и экстремальные виды АФК. Цели и задачи креативных и экстремальных видов АФК, ведущие функции и принципы, отличительные черты.

9. История адаптивной физической культуры в России, и в мире. Организации реализующие деятельность по адаптивной физической подготовке.

10. Организация адаптивной физической культуры в России и в мире. Параолимпийское движение. Российские спортсмены инвалиды в Параолимпийском движении. Философия Специального Олимпийского движения.

11. Роль адаптивной физической культуры в комплексной реабилитации и социализации инвалидов. Программно-нормативные основы адаптивной физической культуры.

12. Значение адаптивной физической культуры в воспитании личности занимающихся. Особенности воспитания лиц с сохранным интеллектом и с отклонениями в интеллектуальном развитии.

13. Принципы, регламентирующие деятельность занимающихся адаптивной физической культурой, их классификация и значение.

14. Организационные формы адаптивной физической культуры (урочные, неурочные, внешкольные). Особенности обучения двигательным действиям.

15. Формы и методы контроля в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом. Требования к дозированию нагрузок в адаптивной физической культуре.

16. 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).

17. Проектирование и конструирование комплексов физических упражнений для восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека.

19. Многообразие видов адаптивного спорта. Условия допуска инвалидов к занятиям спортом.

20. Спорт слепых.

21. Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

22. Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.

23. Спорт глухих.

24. Инновационные технологии в адаптивном спорте.

25. Современная проблематика формирования правовой базы функционирования адаптивной физической культуры и спорта в России.