

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ**

**Государственное автономное образовательное учреждение**

**высшего образования города Москвы**

**«Московский городской педагогический университет»**

**Институт естествознания и спортивных технологий**

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА В АСПИРАНТУРУ**

**по научной специальности 5.8.6. Оздоровительная и адаптивная**

**физическая культура**

**Москва, 2026**

**Составитель:**

К. п. н., доцент

В. А. Александрова

Программа вступительного экзамена в аспирантуру по научной специальности 5.8.6. «Оздоровительная и адаптивная физическая культура» - обсуждена и утверждена на заседании департамента физической культуры, спорта и медиакоммуникаций ИЕСТ ГАОУ ВО МГПУ, протокол № 6 от 31.03.2026. Программа утверждена Ученым советом Института естествознания и спортивных технологий ГАОУ ВО МГПУ, протокол № 11 от 29.04.2026.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вступительный экзамен по научной специальности 5.8.6. «Оздоровительная и адаптивная физическая культура» является традиционной формой испытаний для поступления в аспирантуру.

Вступительные испытания проводятся в устной форме.

Вступительные испытания проводятся очно и (или) с использованием дистанционных технологий.

Цель вступительного экзамена заключается в определении уровня общей личностной культуры, профессиональной компетентности и готовности поступающего к научно-исследовательской деятельности в области теории и методики оздоровительной и адаптивной физической культуры и к научно-педагогической деятельности в средних общеобразовательных и высших учебных заведениях.

Программа вступительного экзамена включает важнейшие разделы курса «Теория и методика оздоровительной физической культуры» и «Теория и методика адаптивной физической культуры», знание которых необходимо высококвалифицированному специалисту, освоившему данную дисциплину в объеме вузовского курса. Объем этих знаний предусмотрен государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования по физической культуре и адаптивной физической культуре и соответствует квалификации магистра.

Экзаменуемый должен продемонстрировать:

- высокий уровень общетеоретической подготовки;
- глубокие знания теоретических положений и концепций оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- понимание современных целей и задач оздоровительной и адаптивной физической культуры, инновационных процессов, происходящих в сфере оздоровления человека с помощью целенаправленного использования средств двигательной активности;

- владение физкультурно-оздоровительными технологиями для лиц, входящих в различные социально-демографические группы, в различные возрастные периоды;
- владение технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре;
- владение методами, методиками и технологиями адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, физической реабилитации, двигательной активности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья всех социально-демографических и нозологических групп;
- навыками оздоровительно-рекреационной и физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием соревновательного метода;
- владение психолого-педагогическими навыками организации адаптивной физической культуры с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и инвалидами в условиях коррекционного и инклюзивного образования;
- умение применять свои знания для решения исследовательских задач, творческого подхода к педагогической деятельности, стремления к самообразованию, самосовершенствованию, способности к самостоятельному научному мышлению.

В частности, поступающий в аспирантуру должен показать на вступительном экзамене знание основных понятий по курсу «Теория и методика оздоровительной физической культуры»; «Теория и организации адаптивной физической культуры»; способность к научному исследованию и использованию современных общенаучных подходов, таких как системный, структурно-функциональный подходы, моделирование, проектирование, ранжирование, классифицирование в научных исследованиях, возможности комплексного использования всей совокупности педагогических, психологических, медико-биологических и инструментальных методов исследования; знания научной методологии постановки экспериментальных исследований и способность к организации и проведению научного

исследования; степень владения и готовность к использованию в процессе над научной квалификационной работой современной системы информационно коммуникативного сопровождения педагогического процесса, цифровые навыки, способность рассчитывать данные с использованием современных методов и пакетов программ математико-статистической обработки первичных данных.

При подготовке к экзамену рекомендуется: использовать учебники по теории и методике оздоровительной и адаптивной физической культуре.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

*Теория и организация адаптивной физической культуры.* Теория и организация адаптивной физической культуры как важная область социальной практики. Отличия адаптивной физической культуры (АФК) от физической культуры, медицины, коррекционной педагогики, валеологии, гигиены и др. отраслей знания и практической деятельности; связь АФК с другими областями научных знаний. Формирование правового и информационного пространства адаптивной физической культуры в Российской Федерации. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры. Роль и место адаптивной физической культуры в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

*Основные виды адаптивной физической культуры.* Краткая характеристика основных видов адаптивной физической культуры: адаптивное физическое воспитание, адаптивная двигательная рекреация, адаптивный спорт, адаптивная физическая реабилитация, креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики и экстремальные виды двигательной активности. Характеристика объекта педагогических воздействий в адаптивной физической культуре. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

*Теория и методика оздоровительной физической культуры.* Методологические проблемы оздоровительной физической культуры. Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических

упражнений на организм человека. Социально-педагогические аспекты оздоровительной физической культуры. Факторы, обуславливающие формирование здоровой личности в процессе физкультурных занятий. Нормы двигательной активности, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма человека. Методические принципы физкультурных занятий с оздоровительной направленностью. Критерии дифференциации занимающихся по уровню здоровья в процессе физкультурных занятий. Основные направления в оздоровительной физической культуре: оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое. Характеристика средств оздоровительной направленности. Оздоровительный эффект физических нагрузок. Способы дозирования нагрузок в оздоровительной физической культуре. Дозирование объема и интенсивности оздоровительных нагрузок. Частота занятий в неделю при проведении физкультурно-оздоровительных занятий. Принципы повышения нагрузки. Формы занятий оздоровительной физической культурой, их типология.

*Методы контроля за состоянием занимающихся оздоровительной физической культурой.* Педагогический и врачебный контроль в оздоровительной физической культуре. Управление оздоровительным эффектом, контроль и коррекция оздоровительных воздействий.

*Тенденции развития оздоровительной физической культуры.* Международные физкультурно-оздоровительные организации. Оздоровительная физическая культура в процессе жизнедеятельности человека. Понятие о физкультурно-оздоровительных технологиях, их классификация. Структура и содержание физкультурно-оздоровительных занятий (фитнесс-программ).

*Физкультурно-оздоровительные технологии.* Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, основанных на видах двигательной активности различной направленности аэробной, силовой, на растягивание и расслабление мышц, коррекции фигуры и т.п. (аэробики,

калланетики, бодибилдинга, шейпинга, стретчинга и т.д.). Особенности методики оздоровительной физической культуры для здоровых людей в различных возрастно-половых группах — в грудном возрасте, у дошкольников, младших, средних и старших школьников, в зрелом, пожилом и старческом возрастах. Варианты индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий. Создание материальных стимулов и условий для занятий оздоровительной физической культурой, воспитание потребностей и мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям. Частные методики оздоровительной физической культуры.

*Медико-биологические аспекты оздоровительной и адаптивной физической культуры.* Возрастная периодизация развития двигательных способностей человека. Сенситивные периоды развития двигательных способностей. Особенности двигательного развития юношей и девушек. Адаптация при мышечной деятельности. Долговременная и краткосрочная адаптация к физическим нагрузкам. Морфофункциональные изменения в организме в результате мышечной деятельности. Явление дезадаптации. Явление суперкомпенсации после физических нагрузок. Физиологические основы двигательных способностей. Утомление и восстановление при физических нагрузках. Рациональное питание. Допинг в спорте. Значение и роль антидопинговых программ и организаций ВАДА, РУСАДА.

*Научно-исследовательская деятельность в оздоровительной и адаптивной физической культуре.* Информационные технологии в научной деятельности в области оздоровительной и адаптивной физической культуры. Роль информации, информатики, информационных и компьютерных технологий в деятельности специалиста по оздоровительной и адаптивной физической культуре. Наука и научное познание. Функции науки в оздоровительной и адаптивной физической культуре. Структура научного знания. Эмпирическое и теоретическое познание. Предмет и сфера интересов методологии. Методология научного познания. Фазы, стадии и этапы научного исследования. Характеристики научной деятельности. Нормы научной этики в

биомедицинских исследованиях. Средства и методы научного исследования в оздоровительной и адаптивной физической культуре.

## **ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ЭКЗАМЕНА В АСПИРАНТУРУ ПО НАУЧНОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

### **5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура**

1. Физическая культура как социальное системно организованное явление, интенсивно развивающееся в структуре культуры общества.
2. Формы организации физической культуры в современном обществе.
3. Общекультурные и специфические функции физической культуры.
4. Физическая культура личности как качественное свойство человека, формирующееся в процессе двигательной (физкультурной) деятельности.
5. История развития научных идей, концепций, теорий, терминологии и тезауруса в сфере оздоровительной физической культуры.
6. История развития научных идей, концепций, теорий, терминологии и тезауруса в сфере адаптивной физической культуры.
7. Теории и концепции оздоровительной физической культуры.
8. Теории и концепции адаптивной физической культуры.
9. Содержание, направленность, методы, методики и технологии оздоровления человека с помощью целенаправленного использования средств двигательной активности.
10. Профилактика профессиональных и иных наиболее распространённых заболеваний, методы и методики восстановления здоровья с использованием физических упражнений и естественно-средовых факторов.
11. Физкультурно-оздоровительные технологии для лиц, входящих в различные социально-демографические группы.
12. 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.

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

14. Программно-нормативные, законодательные основы системы оздоровительной физической культуры.

15. Программно-нормативные, законодательные основы системы адаптивной физической культуры.

16. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.

17. Содержание, направленность, методы, методики и технологии адаптивного физического воспитания.

18. Содержание, направленность, методы, методики и технологии адаптивного спорта.

19. Двигательная рекреация, креативные (телесно-ориентированные) и экстремальные виды адаптивной физической культуры инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья всех социально-демографических и нозологических групп.

20. Адаптивная физическая реабилитация, физическая реабилитация, восстановление и совершенствование физического, психического и социального здоровья инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

21. Методы, методики и технологии обучения двигательным действиям лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

22. Методы, методики и технологии восстановления нарушенных или временно утраченных двигательных функций человека средствами адаптивной физической культуры.

23. 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).

24. Классификация физических упражнений.

25. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Классификация физических нагрузок. Оптимальные двигательные режимы в оздоровительной физической культуре.

26. Методы строгой регламентации физических упражнений, используемые при обучении двигательным действиям.

27. Методы строгой регламентации физических упражнений, направленные на воспитание двигательных способностей.

28. Методы упражнения в игровой форме (игровой метод).

29. Методы упражнения в соревновательной форме (соревновательный метод).

30. Оценка уровня физического состояния занимающихся оздоровительной физической культурой.

31. Оздоровительная физическая культура в профилактике различных заболеваний.

32. Медицинское обеспечение занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах.

33. Физкультурная деятельность с оздоровительно-рекреативной направленностью.

34. Основные виды физической рекреации.

35. Дозирование физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.

36. Допинг в спорте.

37. Значение и роль антидопинговых программ и организаций ВАДА, РУСАДА.

38. Роль информации, информатики, информационных и компьютерных технологий в деятельности специалиста по оздоровительной и адаптивной физической культуре.

39. Наука и научное познание. Функции науки в оздоровительной и адаптивной физической культуре.

40. Средства и методы научного исследования в оздоровительной и адаптивной физической культуре.

## **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

### **Основная литература**

1. Веневцев, Сергей Иванович. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта : [метод. пособие] / С. И. Веневцев. — 2-е изд., доп. и испр. — Москва : Сов. спорт, 2004. — 90с

2. Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под редакцией С. П. Евсеев. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 384 с.

3. Оздоровительная тренировка адаптационной направленности / Семенова Светлана Александровна, Резников Владимир Александрович. — Москва : Эдитус, сор. 2020. — 205 с.

4. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебник для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 158 с.

5. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. — М.: Спорт, 2016.- 616 с.

6. Теория и организация адаптивной физической культуры : учеб. для студентов вузов : в 2 т. Т. 2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика её основных видов / под общ. ред. С. П. Евсеева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Со-вет-ский спорт, 2007. — 448 с.

7. Толмачев, Роман Александрович. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих / Р. А. Толмачев, 2004. - 108 с.

8. Разработка и реализация индивидуальной программы реабилитации больного/инвалида [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т. Н. Федорова, А. Н. Налобина / Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 510 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82674.html>

9. Частная патология: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура для лиц. с отклонениями в состоянии здоровья (адаптив. физ. культура) / под общ. ред. С. Н. Попова. – Москва : Academia : Академия, 2004. – 255 с.

### **Дополнительная литература**

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебник для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 282 с.

2. Байбородова, Л. В. Методология и методы научного исследования: учебник для вузов / Л. В. Байбородова, А. П. Чернявская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 221 с.

3. Легенчук Е.А., Легенчук Д.В. Основы реабилитации лиц с ограниченными возможностями: Учебное пособие. – Курган: Изд-во Курганского гос. Ун-та, 2009. – 248с.

4. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: учебник для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 156 с.

5. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учеб. пособие / З. С. Варфоломеева [и др.] ; под общ. ред. С. И. Изаак. -3-е изд., испр. и доп. - М. : ФЛШНТА ; Наука, 2012. - 130 с.

6. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С.П. Евсеев [и

др.] ; под ред. : С. П. Евсеева, С. Ф. Курдыбайло. — М. : Сов. спорт, 2010. — 488 с.

7. Холостова Е. И. Социальная работа с инвалидами: Учебное пособие. — М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2006 — 240 с.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

Максимальная оценка за экзамен – **100 баллов**.

Итоговый балл суммируется из баллов, полученных по первому и второму вопросу. Максимальный балл по каждому вопросу – 50 баллов.

### **Критерии оценки одного экзаменационного вопроса:**

#### **45-50 баллов:**

1. Дан полный, развернутый ответ на поставленный в билете вопрос. Представлена вся полнота знаний об объекте, свободное оперирование понятиями, умение выделить существенные и несущественные признаки объекта, причинно-следственные связи. Знание материала далеко за рамками обязательного курса.

2. Ответ отличается четкая логика.
3. Обоснована и аргументирована собственная позиция.
4. В своем ответе абитуриент приводит примеры из практики.
5. Показано отличное знание научной литературы.

#### **40-45 баллов:**

1. Дан полный, развернутый ответ на поставленный в билете вопрос. Представлена вся полнота знаний об объекте, свободное оперирование понятиями, умение выделить существенные и несущественные признаки объекта, причинно-следственные связи. Однако, при ответе были допущены незначительные погрешности, не искажающие смысла излагаемого материала, исправленные абитуриентом самостоятельно в процессе ответа.

2. Ответ отличается логичность изложения.
3. Обоснована собственная позиция по отдельным проблемам.
4. Недостаточное подтверждение теории примерами из практики.
5. Показано знание основной научной литературы.

#### **35-45 баллов:**

1. Дан достаточно полный ответ на поставленный в билете вопрос. Представлены основные знания об объекте, умение выделить существенные и несущественные признаки объекта, причинно-следственные связи. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные абитуриентом с помощью преподавателя.

2. Присутствуют незначительные нарушения в логике.

3. Обоснована собственная позиция по отдельным проблемам.

4. В ответе отсутствуют примеры из практики.

5. Отмечаются незначительные пробелы в знаниях основной научной литературы.

**25-35 баллов:**

1. Ответ дан в целом правильно, однако не полно. Могут быть допущены незначительные ошибки, исправленные преподавателем. Показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в оперировании базовыми понятиями.

2. Присутствуют нарушения в логике.

3. Обоснована собственная позиция по отдельным проблемам.

4. В ответе отсутствуют примеры из практики.

5. Отмечается слабое знание основной научной литературы.

**15-25 баллов:**

1. Ответ дан не полный. Путаница в базовой терминологии.

2. Логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения.

3. Слабая аргументация.

4. В ответе отсутствуют примеры из практики.

5. Значительные пробелы в знаниях основной научной литературы.

**15 баллов и ниже:**

1. Дан не полный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками.

2. Нелогичность изложения.

3. Слабая аргументация, отсутствует доказательность изложения.
4. В ответе отсутствуют примеры из практики.
5. Отмечается полное незнание основной научной литературы.

Уточняющие и дополнительные вопросы могут задаваться на усмотрение членов экзаменационной комиссии.

Абитуриент, набравший по итогам экзамена, ниже установленного Университетом минимального балла, считается не сдавшим вступительное испытание и выбывает из участия в конкурсе.