

**Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»**

**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

Научная специальность:

5.8.6 Оздоровительная и адаптивная физическая культура

Тула - 2025

Пояснительная записка

Программа вступительного испытания по дисциплине «Оздоровительная и адаптивная физическая культура» разработана на основании пп. 12-14 Федеральных государственных требований, утвержденных Приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 20 октября 2021 г. № 951 «Об утверждении федеральных государственных требований к структуре программ подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре (адъюнктуре), условиям их реализации, срокам освоения этих программ с учетом различных форм обучения, образовательных технологий и особенностей отдельных категорий аспирантов (адъюнктов)» кафедрой теории и методики физической культуры.

В основу разработки программы положены федеральные государственные требования к уровню подготовки выпускников образовательных учреждений, завершивших обучение по программам бакалавриата / магистратуры.

1. Цель вступительного испытания по оздоровительной и адаптивной физической культуре

Программа предназначена для подготовки к вступительным испытаниям в аспирантуру по научной специальности 5.8.6 Оздоровительная и адаптивная физическая культура.

Целью создания программы является оказание помощи выпускникам высшей школы в процессе их самостоятельной подготовки к вступительным экзаменам в аспирантуру. Содержание программы предполагает систематизацию знаний выпускников в теоретико-методологической, технологической и исследовательской области оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Программа предполагает следующую систему требований:

- знания общих основ теории адаптивной физической культуры; цели, задач и общих и специальных принципов адаптивной физической культуры;
- знания средств, методов АФК в зависимости от особенностей контингента, форм и условий организации занятий, сопряженность с дидактическими принципами физического воспитания, особенностей обучения двигательным действиям в АФК;
- знания средств физической реабилитации и необходимость комплексного их применения как необходимого атрибута системы адаптивной физической культуры;
- знания основ рационального построения и структура восстановительного процесса для лиц с ограничениями в состоянии здоровья;
- знания структуры и содержания физкультурно-спортивной подготовки инвалидов.

- Планирование и контроль в адаптивной и оздоровительной физической культуре.

Поступающие в аспирантуру должны показать наличие у них полноценных знаний в области адаптивной физической культуры, продемонстрировать развитость своей педагогической культуры, а также владение способами проективной, инновационной и исследовательской деятельности.

2. Структура и содержание вступительного испытания по дисциплине «Оздоровительная и адаптивная физическая культура»

Вступительное испытание представляет собой устный экзамен с ответом абитуриента на вопросы экзаменационного билета, два из которых указаны в программе вступительного испытания, а третий – характеристика проблемы и направления предполагаемой научной работы в рамках имеющегося опыта научно-исследовательской деятельности (подготовки научно квалификационной работы). Количество вопросов и критерии их оценки для поступающих на очную и заочную форму обучения не отличаются.

Вступительное испытание охватывает содержание курса «Теория, методика физической культуры и спорта» и нацелена на выявление образовательных достижений поступающих.

В представленный вариант вступительного испытания включены вопросы, позволяющие проверить знания фактического материала, выявить аналитические и информационно-коммуникативные умения поступающих. Такая форма вступительного испытания позволят проверить умения абитуриентов систематизировать факты, устанавливать причинно-следственные, структурные и иные связи.

Вступительное испытание по дисциплине «Оздоровительная и адаптивная физическая культура» охватывает следующие разделы:

1. Теоретико-методические основы адаптивной физической культуры.

Адаптивная физическая культура как социальное явление. Ее место и роль в обществе. Социальное значение АФК. Социализация и интеграция инвалидов, как проблема адаптивной физической культуры. Понятие адаптивной физической культуры. Общность с физической культурой и относительная самостоятельность ее предметной области.

Основные и смежные понятия теории адаптивной физической культуры: «адаптация», «комплексная реабилитация», «абилитация», «ограниченные возможности», «социальная интеграция», «адаптивная физическая культура», «адаптивное физическое воспитание», «адаптивный спорт», «адаптивная двигательная рекреация», «адаптивная двигательная реабилитация», их связь и относительная самостоятельность. Структура сферы адаптивной физической культуры.

Объект, предмет и предметная область знаний, их общая характеристика. Определение цели, задач и общих и специальных принципов адаптивной физической культуры. Общность и различия между специфическими функциями адаптивной физической культуры и базовыми функциями физической культуры.

2. Адаптивное физическое воспитание в системе спортивных наук.

Понятие, цели, задачи адаптивного физического воспитания. Педагогическая классификация средств АФК в зависимости от особенностей контингента, форм и условий организации занятий, сопряженность с дидактическими принципами физического воспитания. Методы АФК, их общность и различие с методами физического воспитания.

Характеристика вспомогательных педагогических методов при решении задач АФВ. Особенности трансформации методики обучения движениям в физическом воспитании в педагогический процесс АФК (использование основных педагогических и специальных методов АФК). Целостность и разнообразие форм организации занятий в АФК, их классификация, общая цель и задачи, содержательное наполнение, место, роль и значение в физическом, психическом и социальном развитии инвалидов.

Урочные формы занятий физическими упражнениями, как основная форма организации педагогического процесса АФВ и их классификация. Особенности структурной композиции построения урочных форм занятий в АФВ, цели и задачи их базовых компонентов (частей). Основы нормирования режимов физической нагрузки и подбора ее индивидуальных параметров в зависимости от функционального (физического и психического) состояния занимающихся и имеющих медицинских ограничений.

3. Физическая реабилитация как часть медицинской реабилитации.

Определение понятия, основных средств, форм и методов физической реабилитации. Общая характеристика видов реабилитации, основных направлений физической реабилитации. Цель и основные задачи физической реабилитации.

Классификация основных средств физической реабилитации и необходимость комплексного их применения как необходимый атрибут системы адаптивной физической культуры. Технические средства, в том числе тренажеры; их назначение, классификация и методика использования для лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных возрастных групп.

Эрготерапия как форма физической реабилитации; применение принципов эргономической организации жизненного пространства, предметной среды, рабочего места для лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных возрастных групп.

4. Основы рационального построения и структура восстановительного процесса для лиц с ограничениями в состоянии здоровья.

Определение общей цели, достигаемой в процессе физической реабилитации лиц с ОВЗ различных возрастных групп, ее сущность и соотношение с частными задачами. Основные задачи, реализуемые в аспекте

разделов физической реабилитации лиц с ОВЗ: восстановительные, воспитательные, коррекционные, компенсаторные, психологические. Естественно-средовые факторы в системе физической реабилитации, основные методические правила, регулирующие их целесообразное применение. Общие условия жизни, как факторы, влияющие на систему физической реабилитации, взаимосвязь режима жизни и режима восстановительных занятий, этические и методические проблемы данного аспекта. Основные принципы построения программ физической реабилитации.

5. Спортивное движение инвалидов.

Адаптивный спорт, его цели и задачи, формы организации, предметность содержания (проблема ограниченности и адаптированности олимпийских видов спорта). Структура и содержание физкультурно-спортивной подготовки инвалидов. Паралимпийское движение, цели, задачи принципы. Программы Специального Олимпийского движения, структура и философия. Структура и организация Сурдлимпийского движения. Соотношение средств общей и специальной подготовки в процессе многолетней тренировки в зависимости от вида заболевания, возрастной группы и специфики вида адаптивного спорта.

6. Планирование и контроль в адаптивной и оздоровительной физической культуре.

Планирование и контроль как органически взаимосвязанные условия целесообразного управления процессом адаптивного физического воспитания и физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья; роль исходных, текущих и поэтапных контрольных данных в разработке и коррекции программ физической реабилитации. Средства и методы наглядно-информационного и сенсорнокоррекционного контроля за занятиями, использование современных технических, электронных и кибернетических устройств программирующего, тренажерного и контрольного назначения.

Указанные разделы, представленные для контроля, соответствуют паспорту научной специальности 5.8.6 Оздоровительная и адаптивная физическая культура.

Область науки: 5. Социальные и гуманитарные науки.

Группа научных специальностей: 5.8. Педагогика.

Наименование отрасли науки, по которой присуждаются ученые степени: Педагогические.

Шифр научной специальности: 5.8.6 Оздоровительная и адаптивная физическая культура.

Содержание паспорта специальности – направления исследований:

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

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

3. Историографический анализ перспектив использования накопленного потенциала в сфере оздоровительной физической и адаптивной культуры в новых социокультурных условиях.

4. Теории и концепции оздоровительной физической культуры.

5. Содержание, направленность, методы, методики и технологии, в том числе инновационные, оздоровления человека с помощью целенаправленного использования средств двигательной активности.

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

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

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

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

10. Методы и методики укрепления здоровья и закаливания организма детей дошкольного возраста, учащихся общеобразовательных школ, студентов высших и средних профессиональных образовательных организаций с использованием физических упражнений и естественно-средовых факторов.

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

12. Теории и концепции адаптивной физической культуры.

13. Технологии адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, двигательной активности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья всех социально-демографических и нозологических групп.

14. 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.

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

16. Инновационные технологии в адаптивном физическом воспитании лиц, обучающихся в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.

17. Нетрадиционные оздоровительные технологии, телесно-ориентированные практики, национальные спортивно-оздоровительные технологии, коррекционноразвивающие игры, технологии психосоматической регуляции в адаптивной физической культуре.

18. Технологии коррекции физического и психического развития, самореализации и социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

19. Технологии обучения двигательным действиям лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

20. Технологии восстановления нарушенных или временно утраченных двигательных функций человека средствами адаптивной физической культуры.

21. Технологии коррекции физического и психического развития, самореализации и социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

22. 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).

23. Спорт слепых.

24. Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

25. Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.

26. Спорт глухих.

27. Инновационные технологии в адаптивном спорте.

Вопросы к вступительному экзамену в аспирантуру по научной специальности 5.8.6 Оздоровительная и адаптивная физическая культура

Предмет, цель, задачи адаптивной физической культуры. Роль адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

1. Средства, методы и методические приемы развития основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

2. Структура адаптивной физической культуры. Задачи, формы и особенности содержания адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации.

3. Сходства и различия паралимпийского движения и движения «Специальная Олимпиада России».

4. Роль и содержание педагогических и социальных функций адаптивной физической культуры. Приоритетные направления их реализации в различных видах АФК.

5. Цель, задачи, содержание процесса физического воспитания в специальных образовательных учреждениях для детей-инвалидов с ДЦП. Методы и методические приемы организации и проведения коррекционной работы с детьми, имеющими диагноз ДЦП.

6. Понятие «инвалидность», категории инвалидов, группы инвалидности. Инвалидность как социальная проблема.

7. Содержание и методика адаптивного физического воспитания в специальной (коррекционной) школе для детей с нарушением зрения. Средства, методы и методические приемы обучения двигательным действиям школьников с нарушением зрения.

8. Понятие о двигательной рекреации, ее цели, задачи и направления. Основные виды адаптивной двигательной рекреации (туризм, водные виды, иппотерапия, танцевальные виды).

9. Содержание и методика адаптивного физического воспитания в специальной (коррекционной) школе для детей с нарушением слуха. Коррекционная направленность процесса физического воспитания школьников с нарушением слуха.

10. Определение понятия «адаптивный спорт». Основные направления адаптивного спорта.

11. Содержание и методика адаптивного физического воспитания в специальной (коррекционной) школе для детей с нарушением интеллекта. Основные задачи и принципы построения процесса физического воспитания для данной категории лиц.

12. История адаптивного спорта для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

13. Характеристика и содержание адаптивного физического воспитания. Цель, задачи, формы организации занятий в системе адаптивного физического воспитания. Возникновение, становление и развитие ЛФК в мире и в России.

14. Основные закономерности и принципы развития физических способностей в адаптивной физической культуре.

15. Значение и содержание игрового метода в системе АФК. Подбор и классификация подвижных игр для лиц с нарушениями в развитии.

16. Целенаправленность процесса обучения двигательным действиям в различных видах адаптивной физической культуры.

17. Методы и методические приемы развития сохранных сенсорных систем в процессе адаптивного физического воспитания лиц с нарушениями слуха и зрения.

18. Общая характеристика средств адаптивной двигательной рекреации и условий их применений.

19. Этика взаимодействия с детьми с инвалидностью.

3. Процедура проведения вступительного испытания по дисциплине «Оздоровительная и адаптивная физическая культура»

Вступительное испытание проводится в форме устного вступительного испытания (экзамена) с обязательным письменным кратким изложением ответа на экзаменационные вопросы. В процессе устного ответа по билету члены экзаменационной комиссии могут задавать дополнительные вопросы в соответствии с программой вступительных испытаний. Время подготовки к устному ответу на вопросы экзаменационного билета - 20 минут.

Во время подготовки к ответу на вопросы экзаменационного билета поступающий не может воспользоваться помощью иных лиц, находящихся непосредственно в местах проведения вступительного испытания.

Поступающий не допускается к сдаче вступительного испытания в следующих случаях:

- отсутствует документ, удостоверяющий личность поступающего;
- недисциплинированное, некорректное поведение или грубость в отношении других поступающих (в том числе и экзаменаторов) во время сдачи вступительного испытания.

Во время проведения вступительного испытания обеспечивается соблюдение правил техники безопасности, направленных на сохранение здоровья поступающих.

4. Нормативы и критерии оценки

К ответам абитуриента предъявляются следующие требования:

- логичность, ясность, методологическая и стилистическая грамотность;
- соответствие материала современному научному знанию по проблеме; степени ее изученности;
- свободное владение понятийным аппаратом процессов и явлений физической культуры и оздоровительной и адаптивной физической культуры (в общем смысле - основ АФК);
- умение устанавливать связи теории с практикой;
- знание основ организации и осуществления исследовательской деятельности;
- умение устанавливать причинно-следственные связи объектов и явлений, содержащихся в экзаменационных вопросах.

Требования к ответу и критерии оценки ответа поступающего в аспирантуру приведены ниже:

Результат экзамена	Требования к ответу
«отлично»	<p>Оценка «отлично» выставляется в случае, если в ходе ответа демонстрируется глубина и прочность знаний содержания программного материала вступительного испытания; изложение материала исчерпывающее, последовательное, чёткое, логичное и стройное по структуре; показаны умение тесно увязывать теорию с практикой, свободное решение педагогических задач и вопросов в сфере программного материала вступительных испытаний, правильное обоснование принятых решений прикладных аспектов содержания вопроса; отвечающий владеет разносторонними знаниями в рамках экзаменационных вопросов с обоснованием их социальной и личностной значимости; вопросы билета раскрыты без дополнительных уточняющих вопросов.</p>
«хорошо»	<p>Оценка «хорошо» выставляется поступающему, если он твёрдо знает программный материал вступительных испытаний, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические и практические положения и сведения теоретического и прикладного характера, однако, полностью раскрывает ответ только с дополнительным уточняющим вопросом экзаменаторов.</p>
«удовлетворительно»	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется в случае, если поступающий имеет знания только основного материала, но не демонстрирует его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения в изложении прикладных оснований реализации ценностей физической культуры; вопросы билета раскрыты с двумя дополнительными уточняющими вопросами.</p>
«неудовлетворительно»	<p>Оценка «неудовлетворительно» выставляется поступающему, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями устанавливает причинно-следственные связи теоретических и прикладных основ физического воспитания</p>

5. Особенности проведения вступительного испытания по дисциплине «Оздоровительная и адаптивная физическая культура» для поступающих из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья

При проведении вступительного испытания для поступающих из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – поступающие с ограниченными возможностями здоровья) Университет обеспечивает создание условий с учетом особенностей психофизического развития поступающих, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее соответственно – специальные условия, индивидуальные особенности).

При очном проведении вступительных испытаний в Университете должен быть обеспечен беспрепятственный доступ поступающих с ограниченными возможностями здоровья в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (в том числе наличие пандусов, подъемников, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов; при отсутствии лифтов аудитория должна располагаться на первом этаже здания).

При сдаче вступительного испытания число поступающих с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории не должно превышать 12 человек.

Допускается присутствие в аудитории во время сдачи вступительного испытания большего числа поступающих с ограниченными возможностями здоровья, а также проведение вступительного испытания для поступающих с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с иными поступающими, если это не создает трудностей для поступающих при сдаче вступительного испытания.

Допускается присутствие в аудитории во время сдачи вступительного испытания ассистента из числа работников Университета или привлеченных лиц, оказывающего поступающим с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с лицами, проводящими вступительное испытание).

Продолжительность вступительного испытания для поступающих с ограниченными возможностями здоровья по их письменному заявлению увеличивается на 1,5 часов.

Поступающим с ограниченными возможностями здоровья предоставляется в доступной для них форме информация о порядке проведения вступительного испытания.

Поступающие с ограниченными возможностями здоровья могут в процессе сдачи вступительного испытания пользоваться техническими средствами, необходимыми им в связи с их индивидуальными особенностями.

При проведении вступительного испытания обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от

индивидуальных особенностей, поступающих с ограниченными возможностями здоровья:

- 1) для слепых:
 - задания для выполнения на вступительном испытании зачитываются ассистентом;
- 2) для слабовидящих:
 - обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс (при очном проведении вступительных испытаний);
 - задания для выполнения, а также инструкция по порядку проведения вступительных испытаний оформляются увеличенным шрифтом;
- 3) для глухих и слабослышащих:
 - обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования;
 - предоставляются услуги сурдопереводчика;
- 4) для слепоглухих предоставляются услуги тифлосурдопереводчика (помимо требований, выполняемых соответственно для слепых и глухих).

Указанные условия в программе, предоставляются поступающим на основании заявления о приеме, содержащего сведения о необходимости создания для поступающего специальных условий при проведении вступительного испытания в связи с его инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья, и документа, подтверждающего инвалидность или ограниченные возможности здоровья, требующие создания указанных условий.

6. Список литературы

Основные источники:

1. Евсеев С. Теория и организация адаптивной физической культуры. – Litres, 2020. - 616 с. : ил.
2. Евсеев, С. П. Адаптивный спорт / С. П. Евсеев. – М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021. – 600 с.
3. Евсеев С., Евсеева О. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. – Litres, 2022.- 364 с
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учеб. по направлению подгот. бакалавриата, магистратуры и науч.-пед. кадров в аспирантуре 49.00.00, 49.03.01, 49.04.01, 49.04.03, 49.06.01 : рек. Федер. УМО в системе высш. образования по укрупн. группе специальностей и направлений подгот. / Л.П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва: Спорт, 2021. - 517 с.
5. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов / А.М. Максименко. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Физ. культура, 2009. - 492 с.
6. Рубцова Н.О., Рубцов А.В. Теоретико-методические основы адаптивного физического воспитания: учебное пособие для вузов. Изд-во «Лань», 2021. – 124 с.

7. Физическая реабилитация: в 2 т.: учеб. для студентов бакалавриата и магистратуры по направлению подгот. «Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» / под ред. С.Н. Попова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Academia, 2016 – Т.1- 288 с.: ил., Т. 2 - 304 с.: ил.

Дополнительные источники:

8. Попов С. Н. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений //Ростов н/Д: Феникс. – 2005. – С. 294-326.

9.Рубцова Н.О., Рубцов А.В. Технологии адаптивного физического воспитания и спортивной подготовки лиц с нарушениями психического развития: учебник для вузов Изд-во «Лань», 2021. – 208 с.

10.Ткаченко С. А. Периоды становления, проблемы и перспективы развития физической реабилитации: методические рекомендации по самостоятельному изучению дисциплины для обучающихся по направлению подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)». / С.А. Ткаченко.– М.: РГУФКСМиТ, 2020. - 65 с.