МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

УТВЕРЖДЕНО
решением Учёного совета КГУФКСТ
от 20 января 2025 г.,
протокол № 1
Председатель Ученого совета,
ректор, профессор
_____ С.М.Ахметов

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ В АСПИРАНТУРУ
по научной специальности 5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура

Программа разработана:
доктором педагогических наук
профессором Дворкиной Н.И.

Краснодар 2025

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Вступительное испытание профессиональной направленности проводится университетом самостоятельно, в форме устного экзамена по научной специальности 5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура с использованием дистанционных технологий.

При формировании программы вступительного испытания по данной научной специальности за основу взяты федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования по программам специалитета и программам магистратуры.

II. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Результаты вступительного испытания оцениваются экзаменационной комиссией по пятибалльной шкале:

«Пять баллов» выставляется в том случае, если поступающий показывает высокий уровень компетентности, свободное владение профессиональной терминологией, демонстрирует высокий уровень теоретических знаний и умение использовать их для решения профессиональных задач, исчерпывающе, последовательно, обоснованно и логически стройно излагает материал; без затруднений ориентируется в нормативной, научной и специальной литературе.

«Четыре балла» выставляется в том случае, если поступающий показывает достаточный уровень компетентности, на хорошем уровне владеет профессиональной терминологией, демонстрирует достаточный уровень теоретических знаний и умение использовать их для решения профессиональных задач, грамотно, логично и по существу излагает материал, не допускает существенных ошибок и неточностей в ответе на вопросы, но изложение недостаточно систематизировано и последовательно, с некоторыми затруднениями ориентируется в нормативной, научной и специальной литературе.

«Три балла» выставляется в том случае, если, поступающий показывает средний уровень компетентности, владение профессиональной терминологией на минимально необходимом уровне, демонстрирует пороговый уровень теоретических знаний и умение использовать их для решения профессиональных задач, не знает отдельных особенностей, допускает неточности, нарушает последовательность в изложении материала, поступающий на минимально необходимом уровне ориентируется в нормативной, научной и специальной литературе.

«Два балла» выставляется в том случае, если поступающий показывает слабые знания материала, учебной литературы, законодательства и практики его применения, неуверенное изложение содержания вопросов. Обучающийся показывает слабый уровень профессиональных знаний, затрудняется при анализе практических ситуаций. Неуверенно и логически непоследовательно излагает материал. Неправильно отвечает на поставленные членами комиссии вопросы или затрудняется с ответом.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Настоящая программа подготовлена с целью оказания содействия поступающим в аспирантуру для понимания требований, которые будут предъявляться в процессе вступительных испытаний. Программа ориентирована на действующий паспорт научной специальности 5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура и составлена в соответствии с содержанием основной профессиональной образовательной программы высшего образования магистерской подготовки и требованиями ФГОС по направлению подготовки по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура» и направленности (профилю) «Научно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности».

Содержание Программы соответствует уровню сформированности компетенций, необходимых будущему специалисту-исследователю, и предполагает выявление знаний в теоретико-методической, технологической

и исследовательской областях оздоровительной и адаптивной физической культуры. В ходе вступительного испытания поступающий должен продемонстрировать не только знания основного теоретического и методического содержания оздоровительной и адаптивной физической культуры, но и владение определенными знаниями в области научной и исследовательской деятельности.

3.1. Цели и задачи вступительного испытания

Цель вступительного испытания заключается в определении готовности поступающего к освоению образовательной программы высшего образования – программы подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре по научной специальности 5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура, выявление научных интересов поступающего, его готовности к научно-исследовательской работе по направлениям:

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 функционирование 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 средне-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 физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.

14. Содержание, направленность, методы, методики и технологии адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, двигательной активности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья всех социально-демографических и нозологических групп.

15. 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.

16. Адаптивная физическая реабилитация, физическая реабилитация,

восстановление и совершенствование физического, психического и социального здоровья инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

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

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

19. Средства, методы и технологии коррекции физического и психического развития, самореализации и социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

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

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

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

23. Поиск эффективных средств, методов и технологий коррекции физического и психического развития, самореализации и социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

24. Поиск эффективных методов изучения и оценки инновационных технологий в адаптивной физической культуре с целью усиления практической пользы и повышения целенаправленности педагогических воздействий.

25. Интеграция передового педагогического опыта по практическому внедрению эффективных средств, методов и технологий, способствующих

формированию качественно нового более высокого от исходного уровня физического и социального развития человека во все виды адаптивной физической культуры.

26. 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).

27. Спорт слепых.

28. Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

29. Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.

30. Спорт глухих.

31. Инновационные технологии в адаптивном спорте.

Задачи вступительного испытания:

– определить степень владения понятийным аппаратом и основными педагогическими категориями оздоровительной и адаптивной физической культуры как исходной базы для овладения основной образовательной программой высшего образования – программой подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре;

– определить 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;

– определить знания научной методологии постановки экспериментальных исследований и способность к организации и проведению научного исследования;

– определить уровень развития профессионально-педагогического мышления, способность к анализу педагогических явлений и процессов, значимых как для социальной ориентации личности в целом, так и в профессиональной, научно-исследовательской подготовке поступающего;

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

– установить способность к профессиональному самообразованию и личностному росту, выявить видение траектории своего непрерывного профессионального образования и повышения квалификации, определить взгляды и притязания на свою профессиональную карьеру.

3.2. Основное содержание программы

3.2.1. Принципы государственной политики в области физкультурно-оздоровительной деятельности, развитии отрасли физической культуры и спорта

Особенности современной государственной политики в области физической культуры и спорта. Полномочия органов федеральной власти, субъектов РФ, органов местного самоуправления и в развитии ФСО, в том числе организаций преимущественно оздоровительной направленности. Стратегия развития области физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. Стратегия развития спортивной

индустрии до 2035 года в России.

3.2.2. Методология физкультурно-оздоровительной деятельности

Методы и содержание оздоровительной тренировки. Основы обучения двигательным действиям в рамках оздоровительной тренировки. Нормы оптимальной двигательной активности в процессе повседневной жизни человека. Основы обучения двигательным действиям в рамках оздоровительной тренировки.

3.2.3. Современные научные концепции о культуре здоровья и рекреационной деятельности

Понятие и сущность культуры здоровья человека и ЗОЖ. Факторы формирования культуру здоровья человека. Принципы, рекомендации и требования к методам и средствам формирования культуры здоровья в процессе рекреационной деятельности. Особенности разработки индивидуальных программ (проектов) рекреационной деятельности для различных групп населения, с учетом социокультурных, морфофункциональных, половозрастных и психических особенностей занимающихся. Факторы риска здоровью человека и методологические основы рекреационной деятельности.

3.2.4. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся в образовательных учреждениях России

Общая характеристика современных технологий физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательных учреждениях России. Организационно-методические особенности занятий физкультурно-оздоровительными технологиями с детьми в дошкольных образовательных учреждениях. Организационно-методические особенности занятий физкультурно-оздоровительными технологиями с детьми в дошкольных образовательных учреждениях. План физкультурно-оздоровительной работы

дошкольного образовательного учреждения. Структура управления оздоровительной физической культурой и спортом в вузе в современных условиях. Основные формы занятий оздоровительной физической культурой со студентами вуза. Организационные и методические особенности занятий различными физкультурно-оздоровительными технологиями со студентами в вузе. Формы физкультурно-оздоровительной работы в вузе.

3.2.5. Традиционные и современные физкультурно-оздоровительные технологии в процессе оздоровления взрослого населения страны

Традиционные и наиболее популяризированные системы фитнеса для людей зрелого возраста: авторские, инновационные, отечественные, зарубежные. Использование разных видов физкультурно-оздоровительной работы в трудовых коллективах. Авторские системы оздоровления: «1000 движений» академика Н.М. Амосова, Кеннета Купера, Поля Брэгга, М.С. Норбекова, П.К. Иванова, К.Ниши, дыхательных систем К.П. Бутейко и Н.П. Стрельниковой и др. Контроль и регулирование нагрузки в процессе оздоровительной тренировки со взрослым населением. Методы и средства врачебно-педагогического контроля. Восточные системы оздоровления (ушу, йога). Методика построения фитнес программ в процессе физкультурно-оздоровительной работы. Инновационные технологии в системе современного фитнеса в России.

3.2.6. Основы фитнеса как оздоровительной системы двигательной деятельности человека

Фитнес как система оздоровления человека: основные понятия, история возникновения, основоположники данного движения, причины зарождения фитнеса, фитнес турниры (цель, задачи и т.д.). Классификация фитнеса. Разновидности фитнеса. Охарактеризовать основные направления фитнеса: Виды физкультурно-спортивных организаций. Использование современных фитнес-программ в различных физкультурно-спортивных организациях.

Атлетическая гимнастка: история зарождения, главные основоположники данного течения, особенности тренировочных программ (структура, методы и особенности проведения занятий). Оздоровительная аэробика в образовательной деятельности. Оздоровительная растягивающая гимнастика (стретчинг). Силовая гимнастика (бодибилдинг).

3.2.7. Учет особенностей функционирования двигательного аппарата человека при мышечной деятельности в проектировании оздоровительных программ

О некоторых физических механизмах проявления мышечной деятельности: методы оценки функционального состояния мышечной системы; нагрузка, принцип перегрузки; принцип специфической адаптации с установленными требованиями (САУТ); основные характеристики мышц. Особенности функционирования опорно-двигательного аппарата человека при мышечной деятельности. Морфологические основы функционирования следующих мышечных групп: грудино-ключично-сосцевидная мышца; большая грудная мышца; передняя зубчатая мышца; дельтовидная мышца; наружная косая мышца живота; прямая мышца живота; четырехглавая мышца бедра; портняжная мышца; трапециевидная мышца; широчайшая мышца спины; большая круглая мышца спины; трехглавая мышца плеча; большая ягодичная; двухголовая мышца бедра; икроножная мышца. Биохимические факторы мышечной деятельности. Виды мышечной работы (изометрический, динамический статический). Отличительные особенности аэробной и анаэробной мышечной работы. Особенности занятий атлетизмом лиц с различным типом телосложения: типы телосложений человека; программа тренировочных занятия эктоморфа; программа тренировочных занятий мезоморфа; программа тренировочных занятий эндоморфа.

3.2.8. Качественные стороны двигательной деятельности человека

Определения физических качеств: гибкость, сила, выносливость, быстрота, ловкость. Общая характеристика развития физических качеств. Совершенствование мышечной силы: изучение особенностей тренировочных программ, использование результатов исследования в данном направлении в целях повышения эффективности педагогической деятельности (структура, методика и особенности проведения программ). Совершенствование гибкости: изучение особенностей тренировочных программ, использование результатов исследования в данном направлении в целях повышения эффективности педагогической деятельности (структура, методика и особенности проведения программ). Совершенствование ловкости: изучение особенностей тренировочных программ, использование результатов исследования в данном направлении в целях повышения эффективности педагогической деятельности (структура, методика и особенности проведения программ). Совершенствование быстроты: изучение особенностей тренировочных программ, использование результатов исследования в данном направлении в целях повышения эффективности педагогической деятельности (структура, методика и особенности проведения программ). Совершенствование скоростно-силовых качеств: изучение особенностей тренировочных программ, использование результатов исследования в данном направлении в целях повышения эффективности педагогической деятельности (структура, методика и особенности проведения программ). Развитие выносливости: изучение особенностей тренировочных программ, использование результатов исследования в данном направлении в целях повышения эффективности педагогической деятельности (структура, методика и особенности проведения программ). Взаимосвязь силы, скорости и выносливости: формы и виды параллельного сочетания развития данных качеств.

3.2.9. Педагогические основы тренировочного процесса в различных

физкультурно-спортивных организациях

Общие проблемы оздоровительной тренировки. Педагогические принципы тренировочного процесса. Единство разносторонней и специальной тренировки: цель разносторонней и общей физической подготовки; цель специальной физической подготовки. Повторность и непрерывность тренировки: оптимальная длительность отдыха между нагрузками; восстановление после физических нагрузок (способы восстановления). Цикличность тренировки: фазы развития тренированности; сроки периодизации тренировочного процесса. Характеристика периодов: подготовительный, соревновательный, переходный. Тренировочные циклы (продолжительность, организация тренировочного цикла в календарном году). Постепенное увеличение нагрузок в процессе тренировки. Спортивная форма: общая и специальная физическая подготовленность; главные критерии повышения работоспособности; способы поддержания спортивной формы. Методы тренировки: повторный, переменный, круговой. Особенности тренировочного процесса в образовательных и спортивных организациях. Разработка научно-методических рекомендаций по корректировке тренировочного процесса занимающихся с использованием современных оздоровительных технологий и фитнеса для образовательных организаций. Разработка научно-методических рекомендаций по корректировке тренировочного процесса занимающихся с использованием современных оздоровительных технологий и фитнеса для организаций оказывающих фитнес услуги населению.

3.2.10. Учет особенностей функционирования сердечно-сосудистой системы в процессе двигательной деятельности человека

Сердце: строение и работа сердца при мышечной деятельности; аэробный и анаэробные режимы; основные понятия, термины, функции и строение. Сердечные сокращения. Кровоснабжение сердца: основные понятия, термины, функции и строение. Кровеносные сосуды: основные

понятия, термины, функции и строение. Движение крови по артериям: механизм поступления крови в органы. Артериальное давление: характеристика систолического давления; характеристика диастолического давления; нормы и отклонения. Движение крови по венам: система передвижения крови по организму человека; назначение клапанов в венозной системе. Строение и функции лимфатической системы: основные понятия, термины, функции и строение. Строение лимфатической системы: лимфатическое русло и сосуды различие, значение. Кровообращение: круги кровообращения виды значение и функции. Изменения сердечно-сосудистой системы под влиянием многолетних систематических тренировок. Физиологические изменения сердечной мышцы в процессе тренировочной деятельности.

3.2.11. Дыхание и обмен энергии в процессе двигательной деятельности человека

Понятие дыхания: этапы поступления воздуха и удаление воздуха из легких; связь углекислого газа с клетками и переходом в кровь. Основная функция дыхательной системы: специфические функции дыхательной системы; строение дыхательного аппарата организма человека; отличия дыхательной системы тренированного и нетренированного организма в состоянии покоя и при выполнении мышечной работы; основные изменения в дыхательной системе под влиянием многолетней систематической тренировки. Какую энергию использует организм для мышечной деятельности: пути распада веществ в мышцах; особенности бескислородного (анаэробного распада); кислородный запрос и кислородный долг; коэффициент полезного действия (КПД). Потребление кислорода при мышечной деятельности: динамика изменений и максимальное потребление во время работы; особенности потребления кислорода при работе разной интенсивности; потребление кислорода и затраты энергии при разных видах работы. Механизмы регуляции газообмена при мышечной деятельности:

энергетические траты и величины их оценки; основные факторы, от которых зависит уровень основного обмена; понятия терминов обмен веществ, анаболизм и катаболизм. Пути ресинтеза АТФ в мышцах: переэстерификация с креатинфосфатом; миокиназная реакция между двумя молекулами АТФ; гликолитическое фосфорилирование; дыхательное фосфорилирование. Влияние нервной системы на обмен веществ при мышечной деятельности. Биохимические процессы в период отдыха.

3.2.12. Механизмы утомления и функционирования нервной системы в процессе тренировочной деятельности человека

Особенности функционирования организма при утомлении. Кратковременная работа максимальной интенсивности. Работа субмаксимальной интенсивности: тренировочные программы (структура, методы и особенности проведения программ). Работа большой интенсивности: тренировочные программы (структура, методы и особенности проведения программ). Работа умеренной интенсивности: тренировочные программы (структура, методы и особенности проведения программ). Значение утомления: законы развития утомления при двигательной деятельности; физиологические признаки утомления в процессе мышечной деятельности; значение биологического утомления; внешние проявления фаз утомления в процессе тренировочной деятельности. Виды нервной системы человека: соматическая нервная система; вегетативная нервная система. Основные функции нервной системы: работа нервной системы во время мышечной работы; модель конечного результата деятельности; формирование программы поведения; основные процессы происходящие в нервной системе во время мышечной деятельности.

3.2.13. Разминка и особенности терморегуляции в процессе двигательной деятельности человека

Понятие терморегуляции (значение способы осуществления, процесс образования отдача тепла). Теплообразование: теплота активации; теплота укорочения; теплота расслабление; способы образования тепла путем сокращением мышц. Теплоотдача. Основные изменения в организме, происходящие во время разминки: способы снижения рисков возникновения травм; физиологические сдвиги вызванные разминкой. Основные правила разминки: общая и специальная часть; длительность разминки; значение разминки перед соревнованиями. Изменения в системе теплорегуляции при мышечной работе: основной механизм теплообразования; преимущества умеренного повышения температуры.

3.2.14. Рациональное питание, гигиена и самоконтроль в процессе спортивно-оздоровительной деятельности человека

Питание при мышечной деятельности: пути повышения мышечной массы тела; пути снижения массы тела. Рациональное питание в тренировочном процессе занятий фитнесом: значение энергетических трат организма; особенности массы тела у лиц различного пола и тренированности. Правила занятий физическими упражнениями для снижения массы тела. Влияние на организм недостаточной двигательной активности. Основные понятия: авитаминозы, адреналин, азотное равновесие, аллергия, аминокислоты, атеросклероз, балластные вещества, белковое голодание, биология и биохимическая индивидуальность и т.д. Спортивное питание: основные элементы и микроэлементы необходимые организму ежедневно; ежедневная потребность в протеине в зависимости от веса тела атлета. Анаболические стероиды и о допинг-контроле: организация обеспечивающие допинг-контроль; допинг препараты (характеристика). Утренняя гигиеническая гимнастика: упражнения для укрепления мышц ног;

упражнения для выпрямления позвоночника; упражнения для развития рук и плевого пояса; упражнения для усиления деятельности важнейших органов; дозировка упражнений в утренней зарядке. Самоконтроль: минимальные требования к самоконтролю; контроль ЧСС и АД на физкультурных занятиях. Восстановление работоспособности в спорте: физиологические механизмы регулирующие процесс восстановления; роль ЦНС в развитии утомления; основные формы воздействия на восстановительные процессы.

IV. СОДЕРЖАНИЕ ТРЕБОВАНИЙ

Примерный перечень вопросов для подготовки к вступительному испытанию в аспирантуру по научной специальности 5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура

1. Российский и зарубежный опыт по развитию физической культуры и массового спорта.
2. Физическая культура как часть общей культуры и фактор обеспечения здоровья. Просветительно-образовательная и агитационная работа в области физической культуры и спорта.
3. Профессиональное взаимодействие в процессе деятельности в области физической культуры и массового спорта.
4. Целевые программы в области физической культуры и спорта. Критерии и показатели достижения целей программы, структура их взаимосвязи. Приоритеты решения задач в области профессиональной деятельности.
5. Программно-целевое планирование в области физической культуры и спорта. Стратегия развития физической культуры и спорта в России на период до 2030 года.
6. Охарактеризовать методологию как область научных знаний, раскрыть основные понятия научного познания – объект, предмет, гипотеза.
7. Современные методы научного познания (теоретические, общепедагогические, эмпирические - анализ, синтез, индукция, дедукция,

аналогия, моделирование, аксиоматизация, классификация).

8. Педагогический эксперимент как способ реализации собственной научно-исследовательской деятельности, сущность, виды.

9. Организация и методика проведения педагогического эксперимента.

10. Основные этапы подготовки и выполнения научно-исследовательских работ по физической культуре и спорту.

11. Современная система наук, изучающих физическую культуру и спорт.

12. Современные тенденции развития наук о физической культуре и спорте. Интеграция и дифференциация научного знания в современных условиях.

13. Проблематика и направления исследований в сфере физической культуре и спорте.

14. Современные проблемы массового спорта.

15. Физкультурно-спортивная активность различных социально-демографических групп.

16. Проблема коммерциализации и профессионализации современного спорта.

17. Современные проблемы и противоречия в развитии спорта высших достижений.

18. Двигательная активность человека в свете эволюционного подхода и закономерности развития и утилизации двигательного потенциала индивида.

19. Современная система знаний, отражающих закономерности подготовки спортсменов.

20. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов и их научно-методическое обеспечение.

21. Оздоровительная физическая культура: цель, задачи и ее формы.

22. Оздоровительная физическая тренировка как

специализированный процесс физического воспитания населения (определение понятия, цель, задачи, средства и методы проведения занятий).

23. Современные научные концепции о культуре здоровья и рекреационной деятельности.

24. Общая характеристика форм занятий, используемых в физическом воспитании оздоровительной направленности (урочные и внеурочные формы).

25. Нормативно-правовая база деятельности физкультурно-спортивных организаций в Российской Федерации.

26. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности: определение, виды и их содержание.

27. Разработка и реализация социально-значимых программ для различных групп населения с использованием технологий физкультурно-оздоровительной деятельности.

28. Педагогические основы тренировочного процесса в различных физкультурно-спортивных организациях.

29. Здоровый образ жизни и его составляющие: определение понятий, принципы и рекомендации направленные на здоровьеформирование.

30. Дифференцированный подход при проектировании физкультурно-спортивных занятий.

31. Здоровье человека: определение, компоненты, факторы, влияющие на состояние здоровья.

32. Врачебно-педагогический контроль в оздоровительной физической культуре.

33. Самоконтроль в оздоровительной физической тренировке: задачи, виды и характеристика.

34. Компоненты тренировочной нагрузки в оздоровительной физической тренировке их характеристика и соотношение.

35. Мониторинг физического состояния лиц занимающихся

рекреационной деятельностью.

36. Атлетическая гимнастика как физкультурно-оздоровительная система; методика, планирование, оценка результативности.

37. Силовые фитнес-программы: разновидности, особенности методики проведения занятий.

38. Организация занятий физкультурно-оздоровительными технологиями в дошкольном образовательном учреждении.

39. Организация занятий физкультурно-оздоровительными технологиями в общеобразовательной школе.

40. Организация занятий физкультурно-оздоровительными технологиями в вузах.

41. Организация занятий физкультурно-оздоровительными технологиями в спортивно-оздоровительных организациях на примере фитнес клуба.

42. Составить и обосновать содержание подготовительной части оздоровительной физической тренировки по базовой аэробике (цель, время, содержание).

43. Составить и обосновать содержание основной части оздоровительной физической тренировки по базовой аэробике (цель, время, содержание).

44. Составить и обосновать содержание заключительной части оздоровительной физической тренировки по базовой аэробике (цель, время, содержание).

45. Составить план силовой тренировки для мужчин первого периода зрелого возраста в условиях тренажерного зала.

46. Составить план силовой тренировки для юношей в условиях тренажерного зала (уровень тренированности начальный).

47. Составить план силовой тренировки для женщин первого периода зрелого возраста в условиях тренажерного зала (уровень тренированности начальный).

48. Подобрать наиболее эффективные средства по снижению избыточной массы тела у женщин второго периода зрелого возраста (рацион питания, двигательная активность, характер физических упражнений).

49. Составить комплекс физических упражнений для девушек на развитие гибкости с применением одного из видов физкультурно-оздоровительных технологий и обосновать целесообразность его использования.

50. Составить комплекс физических упражнений для женщин первого периода зрелого возраста на развитие силовой выносливости с применением одного из видов физкультурно-оздоровительных технологий и обосновать целесообразность его использования.

51. Составить комплекс физических упражнений для мужчин первого периода зрелого возраста на развитие собственно-силовых способностей с применением одного из видов ФОТ и обосновать целесообразность его использования.

52. Составить план оздоровительной физической тренировки для мужчин первого периода зрелого возраста на развитие общей выносливости с применением одного из видов ФОТ и обосновать целесообразность его использования.

53. Составить программу оздоровительных занятий для девушек в мезоцикле и обосновать целесообразность ее использования.

54. Составить план оздоровительной физической тренировки по круговому методу для подростков и обосновать целесообразность его использования.

55. Разработать годовой план спортивно-оздоровительных мероприятий для трудового коллектива.

56. Разработать годовой план спортивно-оздоровительной работы в общеобразовательной школе.

57. Разработать годовой план спортивно-оздоровительной работы в дошкольной организации.

58. Разработать годовой план спортивно-оздоровительной работы в Вузе.

59. Составить план рекреационно-оздоровительных мероприятий для женщин второго периода зрелого возраста имеющих избыточный вес (1-2 стадия ожирения).

60. Составить оздоровительную программу для офисных работников и обосновать целесообразность ее использования.

V. ЛИТЕРАТУРА

1. Актуальные вопросы физической культуры и спорта [Текст] : тр. НИИ проблем физкультуры и спорта. Т. 18 / под ред. А.И. Погребного; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Краснодар: КГУФКСТ, 2016. - 196 с.; 12,25 печ. л. - Аналит. описания ст. сб. см. в БД "Периодика"

2. Велнес-технологии в оздоровительной физической культуре: пособие для магистрантов, обучающихся по направлению 49.04.01 – Физическая культура, по магистерской программе «Физкультурно-оздоровительные технологии» / сост. С.А. Егорова, Т.В. Бакшева. - Ставрополь: СКФУ, 2016. - 107 с.

3. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки: разделы теории физической культуры [Текст]: учеб. пособие для бакалавров и магистров вузов по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 "ФК", 44.03.01, 44.04.01 "Пед. образование" / Г.Н. Германов. - Воронеж: Элист, 2017. - 303 с.

4. Дворкин, Л.С. Влияние занятий атлетической гимнастики на телосложение студентов 1-4 курса / Л.С.Дворкин, О.С. Трофимова // Культура физическая и здоровье. 2016. № 4 (59). - С. 65-68.

5. Дворкин, Л.С. Влияние занятий хатха-йогой на функциональное и физическое состояние пожилых людей / Л.С. Дворкин, Е.И. Ончукова, М.В. Одегнал. // Культура физическая и здоровье. 2016. № 5(60). С. 64-70.

6. Дворкин, Л.С. Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий / Л.С. Дворкин, Н.И. Дворкина // Учебное пособие для магистров. Краснодар: КГУФКСТ, 2019. - 246 с.

7. Дворкина Н.И. Физкультурно-оздоровительные технологии в системе физического воспитания и спорта образовательных учреждений : учеб. пособие / Н. И. Дворкина [и др.]; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - 2-е изд. - Краснодар : КГУФКСТ : Экоинвест, 2016. - 328 с.

8. Дворкина, Н.И. Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности / Н.И. Дворкина, Е.И. Ончукова // Учебное пособие. Краснодар: ФГОУ ВО КГУФКСТ, 2018. - 174 с.

9. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования: пособие для магистрантов направления подготовки 49.04.01 – Физическая культура, обучающихся по магистерской программе «Профессиональное образование в сфере физической культуры» / сост. Л.В. Блова. - Ставрополь: СКФУ, 2017. - 95 с.

10. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры / М. Ф. Иваницкий. - Изд. 12-е. - М.: Спорт, 2016. - 624 с. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page =book&id=430427.

11. Как писать магистерскую диссертацию по психолого-педагогическим наукам: учебно-методическое пособие для магистрантов / Научный редактор Кузнецов И.Н. Основы научных исследований: учебное пособие для студентов бакалавриата и магистратуры, аспирантов / И.Н. Кузнецов. - 3-е изд. - Москва: Дашков и К°, 2017. - 283 с.

12. Кузнецов И.Н. Основы научных исследований: учебное пособие для студентов бакалавриата и магистратуры, аспирантов / И.Н. Кузнецов. - 3-е изд. - Москва: Дашков и К°, 2017. - 283 с.

13. Никифорова, Д.А. Коррекция психоэмоционального состояния с помощью стретчинга на примере женщин 25-30 лет / Д.А. Никифорова, В.С. Поздняков // Материалы V Всер. научно-практ. конференции «Физическая

реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре». г. Санкт-Петербург, 2019.– С. – 549-555.

14. Оздоровительная йога : практикум / Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазакова. - Ставрополь : изд-во СКФУ, 2017. - 136 с. : ил. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/671149.

15. Ончукова, Е.И. Использование рекреационных занятий функциональной тренировкой с учащимися 16-17 лет для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО / Е.И.Ончукова, О.С. Трофимова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ, г. Краснодар, 2018. № 1. С. 182-183.

16. Ончукова, Е.И. Комбинированные танцевальные занятия как новое направление детского фитнеса для детей дошкольного возраста/ Е.И. Ончукова, О.С. Трофимова, В.А. Распопова // Физическая культура, спорт и здоровье - Йошкар-Ола, 2018, № 31. - С. 31-33.

17. Ончукова, Е.И. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительных технологий / Е.И. Ончукова // Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. - Краснодар, 2018. -105 с.

18. Осик В.И. Отношение учителей физической культуры Краснодарского края к всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО (ВФСК ГТО) /В.И. Осик, О.С. Трофимова, В.А. Гуляева // Научно-методический журнал - Физическая культура, спорт – наука и практика. г. Краснодар.- № 2, 2019. - С. 9-14.

19. Осик В.И. Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий : учеб. пособие. Осик В.И., Дворкина Н.И., Лызарь О.Г., Романенко Н.И., Филимонова О.С. - Краснодар: КГУФКСТ: Экоинвест, 2016. - 150 с.

20. Романенко, Н.И. Теория и методика избранного вида спорта / Н.И. Романенко, О.С. Трофимова, Н.И. Дворкина // Учебное пособие. Краснодар: КГУФКСТ, 2017. - 260 с.

21. Сальникова, Е.А. Влияние занятий аквааэробикой на психоэмоциональное состояние женщин / Е.А. Сальникова, Я.Е. Бугаец // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ, г. Краснодар, 2019. Т.48. С. 221-222.

22. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : практикум. Направление подготовки 49.04.01 – Физическая культура. Магистерская программа «Физкультурно-оздоровительные технологии» / Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазакова. - Ставрополь : изд-во СКФУ, 2016. - 122 с. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/603358.

23. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учеб. для вузов ФК / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - Изд. 6-е, испр. и доп. - М. : Спорт, 2016. - 620 с.

24. Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий : учеб. пособие / В. И. Осик [и др.]; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Краснодар : КГУФКСТ : Экоинвест, 2016. - 150 с

25. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учеб. пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - М.: Спорт, 2016. - 280 с.

26. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учеб. пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - М.: Спорт, 2016. - 280 с.

27. Трофимова О.С. Основы спортивно-оздоровительного мониторинга: учебно-методическое пособие / О. С. Трофимова – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 108 с.

28. Трофимова, О.С. Определение физкультурно-оздоровительной мотивации женщин первого зрелого возраста к занятиям фитнесом / О.С.Трофимова, М.А. Маринович, В.В. Фоменко // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта».- 2018. - № 11 (165). - С. 369-373.

29. Трофимова, О.С. Роль фитнес-технологий в физическом

воспитании дошкольников в контексте подготовки бакалавров профиля физкультурно-оздоровительные технологии дошкольников / О.С. Трофимова, Н.И. Дворкина // Материалы Всероссийской с междун. уч. научно-практической конференции «Современные проблемы физического воспитания подрастающего поколения: перспективы и пути решения». г.Волгоград , 2017 – С.129-132.

30. Трофимова, О.С. Формирование физкультурно-оздоровительной мотивации женщин 25-35 лет в процессе занятий фитнесом / О.С.Трофимова, Е.И.Ончукова // Проблемы современного педагогического образования: Педагогика и психология. - Ялта: 2018. – Выпуск 59. - Ч. 4 - С. 284-289.

31. Физическая культура: теория и методика физической культуры: курс лекций / авт.-сост. Д. В. Белинский; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Краснодар: КГУФКСТ: Экоинвест, 2016. - 140 с.

32. Филимонова О.С. Современные физкультурно-оздоровительные технологии: учебно-методическое пособие / О.С. Филимонова, Н.И. Романенко – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 108 с.

33. Цибульникова В.Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании: учебное пособие (с практикумом) для педагогических вузов / В.Е. Цибульникова, Е.А. Леванова. - Москва: МПГУ, 2017. - 148 с.