

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сочинский государственный университет»

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**  
**«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
Аспирантура

2026 г.

# 1. Содержание

## 1.1. Программа

№	Раздел / Тема	Содержание
I	<b>Содержательные основы оздоровительной физической культуры</b>	<p>Основные направления: оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое. Основные функции физической рекреации. Основные виды физической рекреации являются туризм (пеший, водный, велосипедный), пешие и лыжные прогулки, купание, всевозможные массовые игры: волейбол, теннис, городки, бадминтон, рыбная ловля, охота и др. Индивидуальные и групповые занятия. Специфика работы в группах ЛФК. Оздоровительно-реабилитационное направление в нашей стране. Лечебная гимнастика, дозированные ходьба, бег, прогулки на лыжах и т.п. Определены двигательные режимы (щадающий, тонизирующий, тренировочный). Основными средствами занятий являются легкодозировуемые по нагрузке упражнения основной гимнастики, плавания, легкой атлетики. Лучший оздоровительный и тонизирующий эффект при комплексном использовании упражнений. Индивидуальные занятия реабилитационного типа. Организационно-методические формы занятий (урочные, индивидуальные, групповые). Занятия в группах здоровья. Основы построения оздоровительной тренировки. Основная направленность оздоровительной физической культуры — повышение функционального состояния организма и физической подготовленности. Методические правила. Систематичность занятий. Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок. Разнообразие применяемых средств. Постепенное увеличение времени, выделяемого для оздоровительной тренировки, главная тенденция, которая должна определять двигательный режим человека до самой глубокой старости. Совершенствование адаптационно-регуляторных механизмов. Частота сердечных сокращений при занятиях физкультурой</p>

№	Раздел / Тема	Содержание
		<p>для людей разного возраста и состояния здоровья (уд./мин). Дозирование по относительным значениям мощности физических нагрузок. Дозирование по частоте сердечных сокращении. Дозирование в соответствии с энергетическими затратами. Примерный расход энергии (ккал) при выполнении физических упражнений. Дозирование по числу повторений физических упражнений. Общая характеристика учреждений спортивно-оздоровительного сервиса. Проблемы и перспективы развития спортивно-оздоровительного сервиса. Основы рационального питания (рациональное питание, диета, принципы рационального питания, роль питания в решении задач тренировки). Режим питания. Распределение суточного рациона. Состав пищи и калорийность. Требования и рекомендации в зависимости от характера и вида ОФК. Основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы). Правила, режим и рацион питания в катаболическую и анаболическую тренировки. Оборудование и инвентарь шейпинг залов, центров. Техника безопасности при проведении занятий в шейпинг-зале. Дизайн шейпинг-залов. Классификация и общая характеристика различных видов аэробики. Теория и методика проведения занятий по аэробике (методы и методические приемы; составление комбинаций, композиция и пространство). Регулирование нагрузки. Теория и методик занятий аэробикой с использованием оборудования (степ-аэробика; фитбол-аэробика; слайд-аэробика и др.). Теория и методика силовых занятий в аэробике (резиновые амортизаторы; свободные веса). Виды силовых тренировок. Педагогический и медико-биологический контроль. Перенапряжение и переутомление. Нарушения в опорно-двигательном аппарате при занятиях ОФК. Основные типы травм на занятиях и после. Методы профилактики и способы лечения. Первая медицинская помощь. Характеристика современных систем оценки состояния здоровья.</p>

№	Раздел / Тема	Содержание
		<p>Определение адекватности нагрузки на тренировки в зависимости от состояния здоровья занимающихся. Анатомо-физиологические особенности женщин. Составление программ тренировки. Особенности тренировок с людьми старшего возраста. Силовая тренировка. Понятие сила, классификация. Средства и методы. Разработка тренировочной программы. Тренировка выносливости. Понятие выносливость, классификация. Средства и методы. Разработка тренировочной программы.</p>

## 2. Список рекомендованной литературы

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культ. – М., 1991.
2. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для ин-тов физ. культ.: В 2 т. / Под общ. ред. Л. П. Матвеева, А.Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 1976.
3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта. /Л.П. Матвеев. – М.: Воениздат, 1997. 304 с.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов учреждений ВПО, обуч. по направлению подготовки "Педагогическое образование" / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2014, Академия. – 480 с.