

«УТВЕРЖДЕНО»

на заседании кафедры ЛФК и ФКД

«10» 06 2025 г. протокол № 17

## **ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**по учебной дисциплине**

**«Теория и организация АФК»**

**для студентов 1 курса дфпо к экзамену (2 семестр)**

Специальность: 6-05-1012-01 Физическая культура

Профилизация: Адаптивная физическая культура

1. Характеристика понятий: «динамический стереотип», «моторный паттерн», «визуальные критерии динамики опорно-двигательного аппарата».
2. Характеристика понятий: «тонус мышц», сила мышцы», «состояние мышц».
3. Характеристика понятий: «парадоксальное действие мышц», «направление тяги мышц», «пара сил».
4. Преодолевающая работа мышц. Характеристика работы. Примеры упражнений.
5. Уступающая работа мышц. Характеристика. Примеры упражнений.
6. Синкинезии дыхательной и позвоночной мускулатуры.
7. Основные мышцы, обеспечивающие сгибание головы. Места их прикрепления. Примеры упражнений статической и динамической работы данных мышц.
8. Основные мышцы, обеспечивающие разгибание головы. Места их прикрепления. Примеры упражнений статической и динамической работы данных мышц.
9. Основные мышцы, обеспечивающие сгибание туловища. Места их прикрепления. Примеры упражнений статической и динамической работы данных мышц.
10. Основные мышцы, обеспечивающие разгибание туловища. Места их прикрепления. Примеры упражнений статической и динамической работы данных мышц.
11. Основные мышцы, обеспечивающие наклон туловища в сторону. Места их прикрепления. Примеры упражнений статической и динамической работы данных мышц.
12. Основные мышцы, обеспечивающие повороты туловища. Места их прикрепления. Примеры упражнений статической и динамической работы данных мышц.
13. Основные мышцы, обеспечивающие сгибание плеча. Места их прикрепления. Примеры упражнений статической и динамической работы данных мышц.
14. Основные мышцы, обеспечивающие разгибание плеча. Места их прикрепления. Примеры упражнений статической и динамической работы данных мышц.

15. Основные мышцы, обеспечивающие приведение плеча. Места их прикрепления. Примеры упражнений статической и динамической работы данных мышц.
16. Основные мышцы, обеспечивающие отведение плеча. Места их прикрепления. Примеры упражнений статической и динамической работы данных мышц.
17. Основные мышцы, обеспечивающие сгибание бедра. Места их прикрепления. Примеры упражнений статической и динамической работы данных мышц.
18. Основные мышцы, обеспечивающие разгибание бедра. Места их прикрепления. Примеры упражнений статической и динамической работы данных мышц.
19. Основные мышцы, обеспечивающие приведение бедра. Места их прикрепления. Примеры упражнений статической и динамической работы данных мышц.
20. Основные мышцы, обеспечивающие отведение бедра. Места их прикрепления. Примеры упражнений статической и динамической работы данных мышц.
21. Анатомо-функциональная характеристика работы дыхательных мышц.
22. Основные и вспомогательные мышцы вдоха, функции вспомогательных мышц вдоха. Значение специальных дыхательных упражнений со снятием веса рук.
23. Анатомо-функциональная характеристика работы мышц при движениях позвоночного столба.
24. Анатомо-функциональная характеристика работы мышц сгибателей при движениях верхних конечностей. Примеры упражнений.
25. Анатомо-функциональная характеристика работы мышц разгибателей при движениях верхних конечностей. Примеры упражнений.
26. Анатомо-функциональная характеристика работы мышц сгибателей при движениях нижних конечностей. Примеры упражнений.
27. Анатомо-функциональная характеристика работы мышц разгибателей при движениях нижних конечностей. Примеры упражнений.
28. Понятие и факторы, определяющие развитие гибкости в адаптивной физической культуре.
29. Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений с предметами в адаптивной физической культуре.
30. Методические подходы развития гибкости в адаптивной физической культуре.
31. Составление и проведение комплексов упражнений на растягивание в адаптивной физической культуре.
32. Понятие и факторы, определяющие развитие силовых способностей в адаптивной физической культуре.
33. Составление и проведение комплексов упражнений на расслабление в адаптивной физической культуре.
34. Методы развития силовых способностей в адаптивной физической культуре.
35. Составление и проведение комплексов идеосенсорных упражнений в

- адаптивной физической культуре.
36. Понятие и факторы, определяющие развитие выносливости в адаптивной физической культуре.
  37. Составление и проведение идеомоторных, упражнений в адаптивной физической культуре.
  38. Методы развития выносливости в адаптивной физической культуре.
  39. Составление и проведение комплексов рефлекторных упражнений в адаптивной физической культуре.
  40. Понятие и факторы, определяющие развитие координационных способностей в адаптивной физической культуре.
  41. Составление и проведение комплексов пассивных упражнений в адаптивной физической культуре.
  42. Методические подходы развития координационных способностей в адаптивной физической культуре.
  43. Составление и проведение комплексов корригирующих упражнений в адаптивной физической культуре.
  44. Понятие общая тренировка в адаптивной физической культуре.
  45. Составление и проведение комплексов упражнений на координацию в адаптивной физической культуре.
  46. Понятие специальная тренировка в адаптивной физической культуре.
  47. Составление и проведение комплексов упражнений для тренировки вестибулярного аппарата в адаптивной физической культуре.
  48. Классификация режимов мышечной работы, используемых при развитии силовых способностей в адаптивной физической культуре.
  49. Составление и проведение комплексов статических упражнений в адаптивной физической культуре.
  50. Разновидности координационных способностей в адаптивной физической культуре.
  51. Составление и проведение комплексов упражнений с предметами на тренировку вестибулярного аппарата в адаптивной физической культуре.
  52. Классификация физических упражнений, используемых при развитии силовых способностей в адаптивной физической культуре.
  53. Составление и проведение комплексов упражнений с сопротивлением в адаптивной физической культуре.
  54. Составление и проведение комплексов динамических дыхательных упражнений в адаптивной физической культуре.
  55. Характерные признаки физических упражнений, используемых при развитии выносливости в адаптивной физической культуре.
  56. Составление и проведение комплексов статических дыхательных упражнений в адаптивной физической культуре.
  57. Основные закономерности развития двигательных способностей в адаптивной физической культуре.
  58. Составление и проведение комплексов упражнений с предметами на растягивание в адаптивной физической культуре.
  59. Разновидности гибкости в адаптивной физической культуре.
  60. Составление и проведение комплексов упражнений с предметами на

- расслабление в адаптивной физической культуре.
61. Разновидности силовых способностей в адаптивной физической культуре.
  62. Составление и проведение комплексов упражнений с предметами на координацию в адаптивной физической культуре.
  63. Разновидности выносливости в адаптивной физической культуре.
  64. Составление и проведение комплексов статических с предметами в адаптивной физической культуре.
  65. Понятие «кинезиология». Ее составные части.
  66. Параметры дозирования физической нагрузки в адаптивной физической культуре.

Зав. кафедрой ЛФК и ФКД

Аниськова О.Е.