УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
05.06.2026 Аниськова О. Е.

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к экзамену
по учебной дисциплине «Теория и организация АФК»
для студентов 1 курса дневной формы получения образования
специальности 6-05-1012-01 «Физическая культура»,
профилизация «Адаптивная физическая культура»
на 2026/2027 учебный год
Форма проведения: устная

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.

Рассмотрены на заседании кафедры ЛФК и ФКД протокол № 13 от 05.06.02026 г