

«УТВЕРЖДЕНО»

на заседании кафедры ЛФК и ФКД

«17» 06 2024 г. протокол № 15

ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

**по учебной дисциплине «Теория и организация АФК» для студентов
1 курса дфпо (2 семестр) направления специальности
«Оздоровительная и адаптивная физическая культура (адаптивная)»
к экзамену**

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.