

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 15.06.2026 12:38:07  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3ea1c62674b54f1008089d7c46bfdcf836

## Оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (7 семестр)

Код, направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Адаптивное физическое воспитание
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры

#### Типовые задания для контрольной работы

Контрольная работа оформляется в виде реферата по выбранной теме, в соответствии с предъявляемыми требованиями.

1. Содержание деятельности методической службы спортивной организации
2. Методическое обеспечение системы подготовки в адаптивном спорте
3. Самостоятельная работа спортсмена в избранном виде спорта
4. Анализ спортивных результатов в избранном виде спорта
5. Силовые качества и их определяющие факторы
6. Региональная силовая и скоростно-силовая выносливость
7. Максимальная мощность и частота движений
8. Тренировочные упражнения (силовая выносливость)
9. Тренировочные упражнения (скоростно-силовая подготовленность)
10. Тренировочные упражнения максимальной региональной мощности
11. Интервальные тренировочные упражнения в избранном виде спорта
12. Дистанционные тренировочные упражнения в избранном виде спорта
13. Повторные тренировочные упражнения в избранном виде спорта
14. Параметрическая тренировка спортсмена в избранном виде спорта
15. Учет индивидуальных особенностей при формировании навыков.
16. Индивидуализации педагогического воздействия на спортсменов.
17. Структура методического обеспечения системы

## Типовые вопросы к экзамену

1. Цели и задачи методической работы в спортивном учреждении.
2. Методическая служба, управление ею. Примерное положение о методической службе.
3. Перечень документации заместителя директора, курирующего деятельность методической службы спортивной школы.
4. Положение о методическом объединении. Документация методического объединения.
5. Аналитическая деятельность, информационная деятельность, организационно-методическая деятельность, консультационная деятельность методической службы спортивной организации.
6. Общая характеристика адаптивной физической культуры
7. Суперкомпенсация и долговременная адаптация в тренировке
8. Оптимизация объемов тренировочной нагрузки
9. Методика индивидуализации тренировки в АФК
10. Система управления тренировкой в АФК
11. Условия реализации системного подхода в АФК
12. Составляющие системы управления тренировкой в АФК
13. Показатели состояния занимающихся и переменные управления тренировкой в АФК
14. Тренировочные упражнения и другие виды воздействий в АФК
15. Неуправляемые воздействия в тренировке в АФК
16. Время как фактор динамики адаптации
17. Ограничения в системе управления спортивной тренировкой
18. Определение стратегии тренировки в АФК
19. Анализ и прогнозирование результатов в АФК
20. Динамика результатов в годичном тренировочном макроцикле в АФК
21. Энергетическая производительность в циклических упражнениях
22. МПК и кислородный долг как критерий оценки состояния спортсмена
23. Зоны энергетической производительности

24. Распределение тренировочной нагрузки в годичном макроцикле
25. Динамика адаптационных процессов в тренировке
26. Адаптация к тренировочным воздействиям в АФК
27. Методика построения тренировочного микроцикла
28. Основы системного управления спортивной тренировкой
29. Силовые тренировочные упражнения
30. Построение тренировочного макроцикла
31. Динамика тренировочной нагрузки в годичном микроцикле
32. Самостоятельная работа по силовой подготовке спортсмена
33. Основные показатели силовой подготовленности (на примере плавания)
34. Основные соотношения времени упражнений, темпа и нагрузки  
на тренажере
35. Увеличение работоспособности при заданной нагрузке и  
времени упражнений.