

Зачётные требования

по дисциплине по выбору «Атлетизм»

для обучающихся 4 курса дневной и 5 курса заочной форм получения образования по направлениям специальности

1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»;

1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)»;

1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»;

1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»;

1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)»

1. Место атлетической подготовки в системе физического воспитания.
2. Факторы, определяющие силу мышц.
3. Тренировочная нагрузка и способы ее интенсификации, взаимосвязь между нагрузкой и восстановлением.
4. Педагогический контроль за силовой подготовленностью занимающихся. Сенситивные периоды развития силовых способностей.
5. Тесты, оценивающие уровень развития силовых способностей.
6. Сила как физическое качество. Классификация силовых способностей.
7. Характеристика форм проявления силы.
8. Общая характеристика тяжелой атлетики. Общая характеристика бодибилдинга.
9. Общая характеристика пауэрлифтинга.
10. Общая характеристика гиревого спорта.
11. Общая характеристика армрестлинга.
12. Оборудование зала атлетической гимнастики, санитарно-гигиенические нормы, размещение снарядов в зале.
13. Тренажеры и тренажерные устройства. Средства многоборной подготовки. Приспособления для изолированного воздействия на различные мышечные группы.
14. Наименование мышечных групп и их специализация.
15. Классификация методов развития силы. Характеристика метода комплексного развития силы.
16. Характеристика методов развития максимальной силы.
17. Характеристика методов развития скоростной силы.
18. Характеристика методов развития силовой выносливости.
19. Общая характеристика средств развития силы. Классификация упражнений, применяемых в силовой тренировке.
20. Базовые силовые упражнения для мышц шеи и плечевого

пояса.

21. Базовые силовые упражнения для мышц рук.

22. Базовые силовые упражнения для мышц спины.

23. Базовые силовые упражнения для мышц груди и брюшного пресса.

24. Базовые силовые упражнения для мышц ног и ягодичных мышц.

25. Техника силовых упражнений.

26. Способы регулирования тренировочной нагрузки.

27. Интенсивный тренинг с продолжительными периодами отдыха.

28. Циклирование нагрузки: классическое циклирование, циклирование с деадаптацией.

29. Принципы тренировки для начинающих.

30. Принципы тренировки для лиц со средним опытом.

31. Принципы для опытных.

32. Роль питания в процессе восстановления работоспособности и регулирования массы тела. Правила питания занимающихся атлетической гимнастикой.

33. Белки, жиры, углеводы – функции, энергетическая ценность, содержание в основных продуктах питания, суточная потребность.

34. Характеристика средств, стимулирующих анаболизм.

35. Особенности занятий по атлетической гимнастике оздоровительной направленности с женским контингентом. Принципы организации силовой тренировки женщин, методы и средства атлетической гимнастики используемые ими.

36. Принципы организации силовой тренировки подростков и юношей. Особенности использования методов и средств атлетической гимнастики.

37. Основные правила соревнований в различных силовых видах спорта: бодибилдинг, тяжелая атлетика, армреслинг, гиревой спорт. Разрядные требования.

38. Медицинский контроль и самоконтроль за занимающимися силовыми упражнениями.