

Зачетные и экзаменационные требования по дисциплине «Атлетизм» для студентов 4 курса дневной формы получения образования и 5 курса заочной формы получения образования. Общий курс.

1. Развитие специальных физических качеств спортсменов различного уровня подготовленности.
2. Обучение и совершенствование различных фаз в соревновательных движениях силовых видов спорта.
3. Разработка комплексов упражнений для проведения отдельных частей урока.
4. Комплексное и сопряженное развитие физических качеств.
5. Совершенствование знаний, умений и навыков в обучении технике основных положений.
6. Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по силовым видам спорта.
7. Ведение протоколов взвешивания и соревнований.
8. Ознакомление с тактикой заявки весов в зависимости от важности соревнований.
9. Использование различных методов развития силы.
10. Развитие взрывной силы.
11. Средства и методы воспитания координационных способностей в силовых видах спорта.
12. Средства и методы развития гибкости.

Контрольные нормативы по гиревому спорту

Весовая категория (кг)	Зачет (16 кг)		Дополнительный разряд (16 кг)	
	Толчок (раз)	Рывок (раз)	Толчок (раз)	Рывок (раз)
60	4	3+3	6	5
65	4	4+4	8	6
70	5	4+4	10	8
75	5	5+5	11	9
80	6	5+5	12	10
90	7	6+6	14	12
+90	8	7+7	16	12

Норматив засчитывается только при соблюдении техники выполнения упражнений в соответствии с правилами соревнований, утвержденных Белорусской федерацией гиревого спорта.

Контрольные нормативы по пауэрлифтингу

Весовая кат.(кг)	Приседания (кг)	Жим лежа (кг)	Становая тяга (кг)
52	40	30	50
56	45	35	55
60	50	40	60
67,5	55	45	70
75	60	50	80
82,5	65	55	90

90	70	60	100
100	75	65	105
110	80	70	110
125	90	85	115
+125	100	90	120

Контрольные задания

1. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) мужчины – 10 раз.
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейки (кол-во раз) женщины – 15 раз.
3. Жим штанги лежа (кг) – 50 % собственного веса.
4. Прыжки в длину с места (см) – 210 (м), 165 (ж).
5. Вопросы для оценки уровня теоретической подготовленности:

Учебная практика

1. Разработка и проведение комплексов упражнений с отягощениями.

Утверждены на заседании кафедры протокол № 04 от 06.11.2019