

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**  
**для промежуточной аттестации по дисциплине**

**АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

Код, направление подготовки	49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Направленность (профиль)	Спортивная тренировка
Форма обучения	Очная
Кафедра разработчик	Теории физической культуры
Выпускающая кафедра	Теории физической культуры

**Типовые задания для контрольной работы**

- Задание 1. Описать правила проведения общей разминки;
- Задание 2. Описать правила проведения специальной разминки;
- Задание 3. Описать правила страховки при выполнении упражнений со свободными отягощениями;
- Задание 4. Описать правила поведения в тренажерном зале;
- Задание 5. Описать правила оказания первой помощи при растяжениях;
- Задание 6. Описать правила оказания первой помощи при ушибах;

**Типовые вопросы к зачету**

1. Мышцы верхних конечностей и упражнения для их развития;
2. Мышцы спины и упражнения для их развития;
3. Мышцы ног и упражнения для их развития;
4. Мышцы живота и упражнения для их развития;
5. Составить таблицу «Функции крупных мышечных групп»;
6. Базовые упражнения для развития мышц ног;
7. Базовые упражнения для развития мышц спины;
8. Базовые упражнения для развития мышц верхних конечностей;
9. Базовые упражнения для развития мышц живота;
10. Изолирующие упражнения для развития трапециевидных мышц, техника их выполнения и методические рекомендации;
11. Изолирующие упражнения для развития дельтовидных мышц, техника их выполнения и методические рекомендации;
12. Изолирующие упражнения для развития мышц груди, техника их выполнения и методические рекомендации;
13. Изолирующие упражнения для развития мышц спины, техника их выполнения и методические рекомендации;
14. Изолирующие упражнения для развития мышц ног, техника их выполнения и методические рекомендации;
15. Изолирующие упражнения для развития прямых мышц живота, техника их выполнения и методические рекомендации;
16. Факторы, определяющие развитие и проявление гибкости;
17. Средства и методы воспитания гибкости;
18. Упражнения, применяемые для развития гибкости;
19. Виды гибкости;
20. Методические правила, которые необходимо соблюдать при занятиях стретчингом;
21. Упражнения для развития гибкости мышц ног;
22. Упражнения для развития гибкости мышц туловища;
23. Упражнения для развития гибкости мышц спины;
24. Упражнения для развития мышц живота;
25. Понятие сверх восстановления в системе тренировок;
26. Кумулятивный эффект в атлетической гимнастике;
27. Время отдыха между повторениями, подходами и днями тренировок;
28. Принципы основ рационального питания;
29. Особенности питания для набора мышечной массы;
30. Особенности питания для снижения жировой массы тела;
31. Особенности питания и водного режима при занятиях атлетической гимнастикой;
32. Особенности содержания тренировочного процесса для наращивания мышечной массы тела;
33. Особенности содержания тренировочного процесса для снижения жировой массы тела;
34. Особенности содержания тренировочного процесса для развития силовой выносливости;
35. Особенности содержания тренировочного процесса для развития максимальной силы;

36. Структура и содержание занятий по атлетической гимнастике;
37. Методы организации процесса тренировки в бодибилдинге;
38. Методы организации процесса тренировки в тяжелой атлетике;
39. Контроль за состоянием сердечно-сосудистой, дыхательной системы;
40. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки физического состояния организма и физической подготовленности;
41. Объективные показатели самоконтроля и их оценка;
42. Субъективные показатели самоконтроля и их оценка;
43. Дневник самоконтроля.