

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
для промежуточной аттестации по дисциплине

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Код, направление подготовки	49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ
Направленность (профиль)	Спортивно-оздоровительный туризм
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 упражнение для развития трапецевидных мышц, техника их выполнения и методические рекомендации;
- 11. Изолирующие упражнение для развития дельтовидных мышц, техника их выполнения и методические рекомендации;
- 12. Изолирующие упражнение для развития мышц груди, техника их выполнения и методические рекомендации;
- 13. Изолирующие упражнение для развития мышц спины, техника их выполнения и методические рекомендации;
- 14. Изолирующие упражнение для развития мышц ног, техника их выполнения и методические рекомендации;
- 15. Изолирующие упражнение 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 масс 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.