

## Оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине

### *Атлетическая гимнастика, 7 семестр*

Код, направление подготовки	49.03.04 Спорт
Направленность (профиль)	Теория и методика спортивной тренировки
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Теории физической культуры
Выпускающая кафедра	Теории физической культуры

#### Типовые задания для контрольной работы:

1. Правила проведения общей разминки;
2. Правила проведения специальной разминки;
3. Правила страховки при выполнении упражнений со свободными отягощениями;
4. Правила поведения в тренажерном зале;
5. Первая помощь при растяжениях;
6. Первая помощь при ушибах;
7. Мышцы верхних конечностей и упражнения для их развития;
8. Мышцы спины и упражнения для их развития;
9. Мышцы ног и упражнения для их развития;
10. Мышцы живота и упражнения для их развития;
11. Составить таблицу «Функции крупных мышечных групп».
12. Факторы, определяющие развитие и проявление гибкости.
13. Средства и методы воспитания гибкости?
14. Упражнения, применяемые для развития гибкости.
15. Виды гибкости.
16. Методические правила, которые необходимо соблюдать при занятиях стретчингом.
17. Упражнения для развития гибкости мышц ног;
18. Упражнения для развития гибкости мышц туловища;
19. Упражнения для развития гибкости мышц спины;
20. Упражнения для развития мышц живота.
21. Понятие сверх восстановления в системе тренировок.
22. Кумулятивный эффект в атлетической гимнастике.
23. Время отдыха между повторениями, подходами и днями тренировок.
24. Принципы основ рационального питания.
25. Особенности питания для набора мышечной массы.
26. Особенности питания для снижения жировой массы тела.
27. Особенности питания и водного режима при занятиях атлетической гимнастикой.
28. Особенности содержания тренировочного процесса для наращивания мышечной масс тела.
29. Особенности содержания тренировочного процесса для снижения жировой массы тела.
30. Особенности содержания тренировочного процесса для развития силовой выносливости.
31. Особенности содержания тренировочного процесса для развития максимальной силы.

32. Структура и содержание занятий по атлетической гимнастике.
33. Методы организации процесса тренировки в бодибилдинге.
34. Методы организации процесса тренировки в тяжелой атлетике.

Типовые вопросы к зачету:

1. Базовые упражнения в атлетической гимнастике.
  - Базовые упражнения для развития мышц ног;
  - Базовые упражнения для развития мышц спины;
  - Базовые упражнения для развития мышц верхних конечностей;
  - Базовые упражнения для развития мышц живота.
2. Изолирующие упражнения для развития мышц спины.
  - Изолирующие упражнения для развития трапециевидных мышц, техника их выполнения и методические рекомендации;
  - Изолирующие упражнения для развития широчайших мышц спины, техника их выполнения и методические рекомендации;
  - Изолирующие упражнения для развития общего разгибателя спины, техника их выполнения и методические рекомендации.
3. Изолирующие упражнения для развития мышц верхних конечностей.
  - Изолирующие упражнения для развития переднего пучка дельтовидных мышц, техника их выполнения и методические рекомендации;
  - Изолирующие упражнения для развития заднего пучка дельтовидных мышц, техника их выполнения и методические рекомендации;
  - Изолирующие упражнения для развития дельтовидных мышц, техника их выполнения и методические рекомендации;
  - Изолирующие упражнения для развития мышц груди, техника их выполнения и методические рекомендации;
  - Изолирующие упражнения для развития верхней части грудных мышц, техника их выполнения и методические рекомендации;
  - Изолирующие упражнения для развития нижней части мышц груди, техника их выполнения и методические рекомендации;
  - Изолирующие упражнения для развития двуглавых мышц плеча (бицепсов, техника их выполнения и методические рекомендации);
  - Изолирующие упражнения для развития трехглавых мышц плеча (трицепсов), техника их выполнения и методические рекомендации;
  - Изолирующие упражнения для развития мышц предплечья, техника их выполнения и методические рекомендации;
4. Изолирующие упражнения для развития мышц ног
  - Изолирующие упражнения для развития четырехглавых мышц бедра, техника их выполнения и методические рекомендации;
  - Изолирующие упражнения для развития двуглавых мышц бедра, техника их выполнения и методические рекомендации;
5. Изолирующие упражнения для развития мышц пресса.
  - Изолирующие упражнения для развития верхней части прямых мышц живота, техника их выполнения и методические рекомендации;
  - Изолирующие упражнения для развития нижней части прямых мышц живота, техника их выполнения и методические рекомендации;
  - Изолирующие упражнения для развития косых мышц живота, техника их выполнения и методические рекомендации;
  - Изолирующие упражнения для развития прямой мышцы живота, техника их выполнения и методические рекомендации.