

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 20.06.2024 14:39:55
Уникальный программный ключ:
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

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.