|  |  |
| --- | --- |
|  | УтверждАЮ  Руководитель секции теории  и практики физической культуры  ……………………….. Н.И.Филимонова  «19» октября 2023 |

**ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**«ПОВЫ ШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА»**

для студентов 4 курса дневной формы получения образования

специальности 1-03 02 01Физическая культура

(осенний семестр 2023/2024 учебного года)

1. Силовые упражнения со штангой, гантелями, на тренажерах для мышц ног.
2. Силовые упражнения со штангой, гантелями, на тренажерах для мышц спины.
3. Силовые упражнения со штангой, гантелями, на тренажерах для мышц живота.
4. Силовые упражнения со штангой, гантелями, на тренажерах для мышц груди.
5. Силовые упражнения со штангой, гантелями, на тренажерах для мышц плечевого пояса (дельтовидные, трапециевидные).
6. Силовые упражнения со штангой, гантелями, на тренажерах для мышц рук.
7. Силовые упражнения на гимнастических снарядах.
8. Силовые упражнения без отягощений и предметов, с преодолением сопротивления собственного тела.
9. Методика проведения занятий на увеличение силовых показателей.
10. Методика проведения занятий на увеличения объема мышечной массы.
11. Методика проведения занятий на похудение (рельеф).
12. Методика проведения занятий по атлетизму с женщинами.
13. Особенности организации и проведения занятий по атлетической гимнастике (время проведения занятий, разминка, основная часть, заключительная часть).
14. Силовые упражнения, выполняемые в парах, тройках.
15. Методика проведения самостоятельных занятий.
16. Техника безопасности при организации занятий в силовых видах спорта.
17. Контроль и самоконтроль спортсменов. Врачебный контроль, оказание первой помощи.
18. Противопоказания к занятиям атлетизмом.
19. Особенности питания занимающихся атлетизмом.
20. Отдых и предупреждение перетренированности.
21. Восстановление в атлетизме.
22. Дневник самоконтроля, особенности ведения.

(*Форма проведения аттестации — устная)*

Рассмотрены на заседании секции ТиПФК:

протокол № 7 от 19.10.2023

Составитель:

старший преподаватель секции ТиПФК В.Г.Левкевич