|  |  |
| --- | --- |
|  | УтверждАЮ  Руководитель секции теории  и практики физической культуры  ………………………. Н.И.Филимонова  «28» февраля 2025 г. |

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«ОСНОВЫ АТЛЕТИЗМА»

для студентов 4 курса дневной формы получения образования

специальности 1-03 02 01 Физическая культура

весенний семестр 2024/2025 учебного года)

1. Атлетизм как учебный предмет.
2. История развития силового атлетизма в Беларуси.
3. Становление силового атлетизма как вида спорта.
4. Характеристика силовых видов спорта (тяжелая атлетика, бодибилдинг, культуризм, гиревой спорт, пауэрлифтинг, армрестлинг и пр.).
5. Физиология мышечной работы. Структура и рост мышц. Виды силовых способностей.
6. Анатомический атлас мышечной системы человека. Анатомические типы телосложения.
7. Техника безопасности при организации занятий в силовых видах спорта.
8. Оборудование, инвентарь и экипировка спортсменов. Условия организации занятий.
9. Контроль и самоконтроль спортсменов. Врачебный контроль, оказание первой помощи.
10. Общие закономерности силовой тренировки в атлетизме.
11. Особенности методики воспитания силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости.
12. Особенности проведения занятий с лицами среднего и пожилого возраста.
13. Методика проведения занятий по атлетизму с женщинами.
14. Противопоказания к занятиям атлетизмом.
15. Особенности питания занимающихся атлетизмом.
16. Белки, углеводы и жиры как источник энергии. Витамины и минеральные вещества, вода.
17. Отдых и предупреждение перетренированности.
18. Восстановление в атлетизме.
19. Классификация физических упражнений в атлетизме.
20. Принципы составления комплексов упражнений.
21. Биомеханические основы техники выполнения упражнений.
22. Особенности организации и проведения занятий по атлетической гимнастике (время проведения занятий, разминка, основная часть, заключительная часть).
23. Общеразвивающие и подготовительные упражнения в атлетизме.
24. Принципы составления комплексов упражнений.
25. Виды упражнений силового характера.
26. Методы развития силы.
27. Основы методики силовой подготовки.
28. Современные концепции спортивной тренировки.
29. Влияние различных факторов на проявление силы мышц.
30. Методика планирования самостоятельных занятий.
31. Совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений.
32. Методика развития силы без применения отягощений и предметов.
33. Принципы составления комплексов упражнений.
34. Виды упражнений силового характера.
35. Упражнения без отягощений и предметов, с преодолением сопротивлений собственного тела.
36. Силовые упражнения с преодолением сопротивления веса собственного тела.
37. Силовые упражнения на гимнастических снарядах.
38. Силовые упражнения с гимнастическими предметами.
39. Силовые упражнения, выполняемые в парах и тройках.
40. Силовые упражнения на тренажерах.
41. Вспомогательная группа упражнений в атлетизме.
42. Планирование и организация учебно-тренировочных занятий в силовых видах спорта.
43. Виды подготовки (физическая, техническая, тактическая и психологическая).
44. Проблемы периодизации тренировки.
45. Медико-биологические и психологические средства восстановления.
46. Педагогические средства восстановления.
47. Модельные характеристики критериев и параметров тренировочной нагрузки в системе многолетнего тренировочного процесса, исходя от года обучения, при травмах.
48. Соревновательная деятельность.
49. Планирование и контроль в процессе занятий атлетизмом.
50. Организация судейства соревнований.

(*Форма проведения аттестации — устная)*

Рассмотрены на заседании секции (протокол № 23 от 28.02.2025)

Составитель:

старший преподаватель секции ТиПФК В.Г.Левкевич