

«СИЛОВОЙ АТЛЕТИЗМ» (Бакалавриат, специальность 49.03.01

«Физическая культура»)

Перечень вопросов к зачету

1. Основатель кружка силовых видов спорта и начало существования кружка.
2. Правила соревнований по гиревому спорту.
3. Правила соревнований по тяжелой атлетике.
4. Правила соревнований по пауэрлифтингу.
5. История развития пауэрлифтинга в России.
6. Выдающиеся тяжелоатлеты.
7. Виды силы, присущие тяжелой атлетике, гиревому спорту, пауэрлифтингу.
8. Оборудование и инвентарь для занятий силовой подготовкой
9. Техника безопасности на занятиях по силовой подготовке.
10. Отличие технических характеристик штанги в тяжелой атлетике и пауэрлифтинге.
11. Техника рывка и толчка в тяжелой атлетике.
12. Технические характеристики штанги в тяжелой атлетике.
13. Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге.
14. Техника выполнения упражнений в гирях.
15. Технология и организация проведения занятий.
16. Влияние занятий по силовым видам спорта на повышение уровня физической подготовленности.
17. Оздоровительное влияние занятий.
18. Пауэрлифтинг как вид троеборья.
19. Подготовка мест соревнований.
20. Организация и проведение соревнований.
21. Работа судейской коллегии.
22. Классификация и планирование соревнований.
23. Положение о соревнованиях.
24. Основные средства подготовки в силовых видах.
25. Основные методы подготовки.
26. Методы развития силы.
27. Техника выполнения упражнений на базовые группы мышц.

Рекомендуемая литература

а) основная литература:

1. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства / Л.С.Дворкин. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2001.- 160 с.

б) дополнительная литература:

1. Амосов, Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М.Амосов, Я.Л.Вендет.- Киев: Здоровье .- 56 с.
2. Воробьев, А.Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке /А.Н.Воробьев.-М. : ФиС, 1977.- 105 с.
3. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика / А.Н.Воробьев.- М. : ФиС, 1988.- 110 с.
4. Венуто, Том. Нетрадиционная тактика тренировки ног // Итон Ман. № 9, 2000. - С. 20-25.
5. Воробьев, А.Н. Тяжелая атлетика: учебник для институтов физической культуры /А.Н.Воробьев.- М. : ФиС, 1972.-248 с.
6. Завьялов, И.В. Жим лежа. // Мир силы.- 2000, №2
7. Карпман, В.Л. Спортивная медицина / В.Л.Карпман.- М. : ФиС, 1987.- 96 с.
8. Медведев, А.С. Организация соревнований по атлетической гимнастике./ Тяжелая атлетика и методика преподавания. / А.С.Медведев.- М. : ФиС, 1986.- 56 с.
9. Роман ,Р.А. Тренировка тяжелоатлета / Р.А.Роман.- М. : ФиС, 1986.- 86 с.
- 10.Фомин, Н.Л. Физиологические основы двигательной активности / Н.Л.Фомин, Ю.Н.Вавилов. – М. :ФиС, 1991.- 96 с.
- 11.Как тренируются в силовом троеборье опытные спортсмены.// Архитектура тела и развитие силы. 1993.- № 1.- С.16.

в) Интернет-ресурсы

<http://lib.sportedu.ru>

<http://www.sportlib.ru>