

«ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА» (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 с судейской коллегией.
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.