**Перелік питань для модульного контролю (КР):**

1. Визначення поняття атлетизму.

2. Що таке термінологія атлетичних видів спорту.

3. Засоби атлетичної гімнастики.

4. Основні причини травмування при заняттях атлетичною гімнастикою.

5. Необхідне екіпірування для занять атлетичною гімнастикою.

6. Які основні правила поведінки в тренажерному залі.

7. Який основний набір інвентарю для залу атлетичної гімнастики?

8. Яка головна умова тренувального процесу в силових видах спорту.

9. Дайте визначення навантаження в спорті.

10. Що таке абсолютна інтенсивність навантаження?

11.Що таке відносна інтенсивність навантаження?

12. Основні принципи проведення занять з юнаками.

13. Вплив занять спортом на організм людей похилого віку.

14. Чим зумовлене вікове зниження силових якостей?

15 Дайте визначення вибухової сили.

16. Що таке традиційні методи розвитку сили?

17. Що таке «метод контрасту» в нетрадиційних методах розвитку сили?

18. Найчастіші помилки при виконанні вправ  та їх причини.

19. Причини найчастіших помилок, яких припускаються вихованці.

20. Назвіть основні пози бодібілдера.

21. Протягом якого часу за правилами змагань з гирьового спорту виконується поштовх гир ?

22. Скільки в  добовому раціоні спортсмена повинно бути білка, жиру та вуглеводів на 1 кг маси   тіла?

23. Яка калорійність добового раціону спортсмена вагою 65-70 кг?

24. Які найпоширеніші стимулятори фізичної активності рослинного походження?

25. Що таке пауерліфтінг та найвідоміші пауерліфтери.