**Орієнтовний перелік питань для підсумкового контролю(залік)**

1. Дайте характеристику історії зародження та розвитку атлетичної гімнастики.
2. Охарактеризуйте базові та формуючі вправи а атлетизмі.
3. Розкрийте причини виникнення травм в атлетизмі та шляхизапобігання травматизму.
4. Охарактеризуйте основні особливості організації тренувального процесу в атлетизмі. .
5. Складіть комплекс вправ для тренування м’язів спини, та охарактеризуйте техніку виконання вправ.
6. Охарактеризуйте історію зародження та розвитку атлетичної гімнастики в Україні. Видатні українські спортсмени.
7. Охарактеризуйте складові частини, особливості та значення проведення розминки в атлетизмі.
8. Складіть комплекс вправ на тижневий мікроцикл для початківців віком 15-16 років із зайвою вагою.
9. Розкрийте основні шляхи профілактики травматизму в атлетизмі. ­Класифікація травм. Перша допомога при травмуванні
10. Дайте характеристику базовим та формуючим вправам в атлетизмі. Навести приклад
11. Охарактеризуйте м’язи черевного пресу, та вправи для їх розвитку.
12. Охарактеризуйте правила проведення змагань з атлетичної гімнастики.
13. Охарактеризуйте основні режими роботи м’язів.
14. Складіть комплекс вправ для тренування грудних м’язів та охарактеризуйте технічні помилки.
15. Охарактеризуйте раціональне харчування, як засіб відновлення спортивної працездатності в атлетизмі.
16. Охарактеризуйте основні засоби, методи та принципи тренувань в атлетизмі.
17. Складіть комплекс вправ для тренування тріцепсів.
18. 1Охарактеризуйте особливості методики тренувань жінок в атлетизмі.
19. Розкрийте особливості методики розвитку м’язевої маси в атлетизмі.
20. Дайте характеристику тенденціям розвитку атлетичної гімнастики в Україні і світі на сучасному етапі
21. Складіть комплекс тренувань для осіб похилого віку на тижневий мікроцикл.
22. Назвіть та охарактеризуйте основні компоненти навантаження в атлетизмі.
23. Назвіть та охарактеризуйте вправи для розвитку м’язів спини. Техніка виконання, помилки при виконанні.
24. Охарактеризуйте негативні наслідки застосування допінгу в спорті. 25.Охарактеризуйте методику тренувань для збільшення сили та м’язевої маси в атлетичній гімнастиці.
25. Охарактеризуйте основні засоби тренувань в атлетичній гімнастиці.
26. Назвіть видатних атлетів України та світу та їх спортивні досягнення.
27. Охарактеризуйте методику розвитку сили та м’язової маси в атлетизмі.
28. Охарактеризуйте особливості застосування фармакологічних засобів відновлення в атлетичній гімнастиці.
29. Охарактеризуйте особливості організації та проведення змагань з атлетичної гімнастики. дновлення в атлетичній гімнастиці.
30. Дайте характеристику методиці розвитку силової витривалості в атлетизмі.
31. Складіть комплекс вправ для тренування біцепсів.33. Визначте та проаналізуйте гігієнічні вимоги до занять в тренажерному залі.
32. Охарактеризуйте фактори, що впливають на силові якості людини.
33. Охарактеризуйте вправи для розвитку дельтовидних м’язів.
34. Охарактеризуйте значення вітамінів в раціоні спортсменів.
35. Розкрийте особливості методики розвитку силових якостей засобами атлетизму.
36. Розкрийте методику здійснення страховки та самостраховки та правила техніки безпеки на заняттях атлетизмом.
37. Складіть комплекс вправ для тренування м’язів ніг
38. Розказати про основні поняття і терміни, що вживаються в атлетизмі.
39. Назвіть та охарактеризуйте, які ви знаєте силові види спорту.
40. Назвіть вправи для розвитку м’язів рук та охарактеризуйте техніку їх виконання.
41. Охарактеризуйте особливості методики тренувань початківців в атлетизмі.
42. Розкрийте принципи планування тренувальних навантажень на заняттях атлетизмом.
43. Розкрийте вплив занять бодібілдингом на організм людини.
44. Методика навчання техніки змагальних вправ у гирьовому спорті.
45. Техніка безпеки на заняттях з силових видів спорту. Травматизм і його профілактика на заняттях з силових видів спорту.
46. Загальні положення та види змагань з важкої атлетики.
47. Охарактеризуйте вправи для розвитку м’язів ніг.
48. Охарактеризуйте основні принципи та методики силового тренування в атлетизмі. (підбір ваги, вправи та їх поєднання, кількість повторень та підходів, інтервали відпочинку та ін.).
49. Охарактеризуйте правила суддівства змагань з атлетичної гімнастики.
50. Типи тренувальних занять у силових видах спорту.
51. Методика розвитку швидкісної та вибухової сили засобами важкої атлетики.
52. Розкрийте методику здійснення контролю та самоконтролю на заняттях атлетичною гімнастикою.атлетики.
53. Методика навчання та техніка виконання присідання у пауерліфтингу.
54. Охарактеризуйте види відпочинку та його значення в тренувальному процесі.
55. Дайте характеристику основним принципам раціонального харчування в атлетизмі
56. Дайте характеристику відновлювальним процесам після тренувальних навантажень.
57. Складіть комплекс вправ для розвитку грудних м’язів та тріцепсів.