1. **Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

**Тяжелая атлетика**

1. Компонентная структура рывка классического.
2. Компонентная структура подъёма штанги на грудь.
3. Компонентная структура толчка штанги от груди.
4. Практическое выполнение классических упражнений на оценку.
5. Практическое выполнение специально-вспомогательных упражнений по заданию преподавателя.
6. Методика разучивания техники рывка
7. Методика разучивания техники подъема штанги на грудь для толчка
8. Методика разучивания техники толчка штанги от груди
9. Основные параметры тренировочной нагрузки в силовых видах спорта
10. Методы развития силы мышц
11. Методика составления тренировочных программ
12. Основные положения правил соревнований по т/атлетике.
13. Практическое выполнение функций судей (по заданию преподавателя).
14. Практическое выполнение упражнений из программы по т/атлетике

**Атлетическая гимнастика**

1. Где, когда и кем был организован первый атлетический клуб и кто является отцом атлетической гимнастики в России.
2. Первые выдающиеся атлеты России.
3. Развитие атлетической гимнастики в СССР и после его распада.
4. Мышцы шеи и упражнения для их развития.
5. Мышцы груди и упражнения для их развития.
6. Мышцы рук и упражнения для их развития.
7. Мышцы спины грудного отдела и упражнения для их развития
8. Мышцы живота и упражнения для их развития.
9. Мышцы таза и упражнения для их развития.
10. Мышцы поясничного отдела спины и упражнения для их развития.
11. Мышцы ног и упражнения для их развития.
12. Физические качества и методы развития физических качеств с помощью упражнений атлетической гимнастики.
13. Сила и методы развития.
14. Быстрота и методы развития.
15. Выносливость и методы развития.
16. Ловкость и методы развития.
17. Гибкость и методы развития.
18. Интенсивность и объём тренировочных нагрузок.
19. Питание и гигиена атлетов.
20. Инвентарь и оборудование для залов атлетической гимнастики.