

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
по учебной дисциплине «Средства оздоровительной физической культуры» для студентов 5 курса заочной формы получения образования

1. Определение понятия «оздоровительный бодибилдинг».
2. Бодибилдинг как средство оздоровительной физической культуры.
3. Методика развития силовой выносливости на занятиях бодибилдингом.
4. Средства, используемые на занятиях бодибилдингом.
5. История развития бодибилдинга. Требования к месту проведения занятий бодибилдингом, оборудованию и инвентарю.
6. Особенности проведения занятий оздоровительным бодибилдингом.
7. Методика развития собственно-силовых способностей на занятиях бодибилдингом.
8. Особенности построения микро и макроциклов в тренировочном процессе в бодибилдинге.
9. Тестирование силовых способностей, выносливости и гибкости в бодибилдинге.
10. Планирование тренировочного процесса занятий бодибилдингом. Виды планирования.
11. Методика проведения 2-х разовых тренировок в микроцикле тренировочного процесса в бодибилдинге.
12. Структура (подготовительная, основная и заключительная части) занятия и особенности учебно-тренировочного процесса занятий бодибилдингом в зависимости от задач (гипертрофия скелетной мускулатуры, снижение жирового компонента).
13. Методика проведения 3-х разовых тренировок в микроцикле тренировочного процесса в бодибилдинге.
14. Методика проведения 4-х разовых тренировок в микроцикле тренировочного процесса в бодибилдинге.
15. Программы занятий в бодибилдинге с использованием метода круговой тренировки.
16. Программирование фитнес-занятий. Составление алгоритма программы занятий оздоровительным бодибилдингом.
17. Методика проведения 5-и разовых тренировок в микроцикле тренировочного процесса в бодибилдинге.
18. Методика построения 6-и разовых тренировок в микроцикле тренировочного процесса в бодибилдинге.

19. Программирование фитнес-занятий в бодибилдинге для подготовки к соревнованиям.
20. Разработка фитнес-программы занятий бодибилдингом.
21. Средства восстановления, используемые при занятиях бодибилдингом.
22. Регулирование массы тела в занятиях бодибилдингом.
23. Питание в бодибилдинге. Суточное потребление белков, жиров, углеводов.
24. Контроль и самоконтроль показателей физического развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях бодибилдингом.
25. Методика прогрессирующего отягощения при обучении технике выполнения упражнений в бодибилдинге.
26. Организация и методика проведения занятий бодибилдингом с детьми.
27. Ведение дневника самоконтроля при занятиях бодибилдингом.
28. Организация и методика проведения занятий бодибилдингом с мужчинами.
29. Особенности авторских методик занятий по Ч.Атласу, Б.Гофману, Д.Вейдеру.
30. Методика «Читинг» в первом периоде обучения технике выполнения упражнений бодибилдингом.
31. Организация и методика проведения занятий бодибилдингом с Питание по Д.Дюшейну в бодибилдинге.
32. Методика «супер серий». Виды супер серий в бодибилдинге.
33. Организация и методика проведения занятий для подготовленных занимающихся бодибилдингом с использованием сплит-программы.
34. Методика организации и проведения индивидуальных занятий бодибилдингом с астениками.
35. Особенности методики «трисет» при выполнении специальных упражнений в бодибилдинге.
36. Методика организации и проведения индивидуальных занятий бодибилдингом с нормостениками.
37. Особенности методики «гигантский сет» при выполнении специальных упражнений в бодибилдинге.
38. Методика «100 повторений» в бодибилдинге.
39. Методика организации и проведения индивидуальных занятий бодибилдингом с гиперстениками.
40. Методика приоритета в бодибилдинге.
41. Правила безопасности при проведении занятий бодибилдингом.
42. Особенности системы М.Ментцера в бодибилдинге.
43. Разработка мини-комплексов физических упражнений бодибилдинга для занимающихся с низким уровнем физической подготовленности.

44. Разработка мини-комплексов физических упражнений бодибилдинга для занимающихся со средним уровнем физической подготовленности.
45. Разработка мини-комплексов физических упражнений бодибилдинга для занимающихся с высоким уровнем физической подготовленности.
46. Базовые и специальные упражнения бодибилдинга для отдельных мышечных групп.
47. Методика «форсированного» повторения при обучении технике выполнения упражнений в бодибилдинге.
48. Шейпинг как средство оздоровительной физической культуры.
49. Этапы занятий в шейпинге (оздоровительный этап и этап совершенствования форм).
50. Катаболическая и анаболическая тренировка в шейпинге.
51. Классический шейпинг, методика проведения занятий.
52. Особенности питания при занятиях шейпингом.
53. Питание при катаболической и анаболической тренировках в шейпинге.
54. Проведение антропометрических измерений в шейпинге.
55. Тестирование функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, физической подготовленности в шейпинге.
56. Характеристика упражнений, применяемых в функциональной тренировке. Техника выполнения упражнений силовой, координационной, танцевальной направленности, упражнений на растягивание.
57. Специфические особенности функциональной тренировки.
58. Особенности методики проведения занятий по функциональной тренировке. Выбор упражнений, составление комплексов двигательных действий, особенности и правила применения упражнений силовой, координационной, танцевальной направленности, упражнений на растягивание.
59. Интервальная тренировка, ее характеристика.
60. Содержание высокоинтенсивных и низкоинтенсивных периодов интервальной тренировки.
61. Особенности методики проведения занятий по интервальной тренировке. Выбор упражнений, составление комплексов двигательных действий, особенности и правила применения упражнений силовой и аэробной направленности.
62. Система тренировок Табата.
63. Возникновение и основные этапы развития бильярдного спорта. Материально-техническое обеспечение и его модификации.
64. Специфика игр в бильярд «Пирамида». Правила игры «Свободная пирамида», «Динамичная пирамида», «Комбинированная пирамида».
65. Основные методы развития собственно-силовых способностей.
66. Специфика игры в бильярд «Пул». Правила игр «Восьмерка», «Девятка», «Десятка», «14 + 1», «Дуплеты», «Одна луза».
67. Особенности игры в бильярд «Снукер». Правила игры.

68. Содержание и особенности проведения соревнований по различным видам бильярда.

69. Подход, постановка тела, оптимальная хватка, кистевые упоры. Способы устранения ошибок в игровой стойке и хватке в бильярде.

70. Нахождение точки прицеливания. Нахождение линии остановки битка. Техника прицеливания в точку. Отклонение битка от линии остановки при различных ударах в бильярде.

71. Техника выполнения основных ударов в бильярде: клапшtos, накат, оттяжка.

72. Техника выполнения сложных ударов в бильярде: дуплет, триплет, боковой винт.

73. Техника выполнения особо сложных ударов в бильярде: карамболь, абриколь, оборотный, дуговик. Техника выполнения всех видов бильярдных ударов.

74. Развитие бильярда в России. Перспективы развития бильярдного спорта в Республике Беларусь.