

## Вопросы для самостоятельного обочения.

(образовательная программа базового уровня .1год обучения).

1. История развития силовых видов спорта в России.
2. История развития тяжелой атлетики в России.
3. Любительский спорт.
4. Терминология в тяжелой атлетике. Словарь основных тяжелоатлетических терминов.
5. Техника классических упражнений.
6. Рывок. Толчок. Подъем штанги на грудвочной нагрузке.
7. Специально- вспомогательные упражнения.
8. Специальные упражнеия со штангой общего назначения
9. Общеразвивающие упражнения для развития силы.
10. Упражнения для развития гибкости, выносливости, ловкости.
11. Спортивная тренировка.
12. Спортивная форма.
13. Дозирование тренировочной нагрузки.
14. Индивидуальное планирование.
15. Разминка тяжелоатлета.
16. Особенности разминки перед соревнованиями.
17. Участие в соревнованиях.
18. Воспитание воли.
19. Питание тяжелоатлета. Режим питания. Пищевой режими в день соревнований.
20. Режим тяжелоатлета.
21. Регуляция и сгонка веса.
22. Набор веса. Переход в более тяжелую весовую категорию.
23. Спортивные травмы и предупреждение их.
24. Самоконтроль тяжелоатлета.
25. Врачебный контроль тяжелоатлета.
26. Технические характеристики мужского грифа. Технические характеристики женского грифа.
27. Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

