

ОБЪЁМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В МАГИСТРАТУРУ В 2020 ГОДУ

1. Определение понятия – «атлетизм.
2. Определение понятия «бодибилдинг».
3. Определение понятия «гиревой спорт».
4. Определение понятия «пауэрлифтинг».
5. Определение понятия «тяжёлая атлетика».
6. Определение понятия «атлетическая гимнастика».
7. Определение понятия «спортивная тренировка».
8. Виды спорта, входящие в понятие «атлетизм.
9. Виды соревновательных упражнений в бодибилдинге.
10. Виды соревновательных упражнений в гиревом спорте.
11. Виды соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.
12. Виды соревновательных упражнений в тяжёлой атлетике.
13. Принцип спортивной тренировки: направленность к высшим достижениям, углублённая специализация.
14. Принцип спортивной тренировки: непрерывность тренировочного процесса.
15. Принцип спортивной тренировки: единство постепенности увеличения тренировочной нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам.
16. Принцип спортивной тренировки: вариативность нагрузок.
17. Принцип спортивной тренировки: цикличность тренировочного процесса.
18. Принцип спортивной тренировки: единство ОФП и СФП.
19. Принцип спортивной тренировки: единство соревновательной деятельности и структуры подготовленности.
20. Определение понятия «средства спортивной тренировки»
21. Определение понятия «физическое упражнение».
22. Характеристика физических упражнений.
23. Классификация физических упражнений.
24. Пространственные характеристики движений.
25. Временные характеристики движений.
26. Пространственно-временные характеристики движений.
27. Ритмические характеристики движений.
28. Динамические характеристики движений.
29. Качественные характеристики движений.
30. Определение понятия «методы спортивной тренировки».
31. Критерии классификации методов спортивной тренировки.
32. Характеристика равномерного метода спортивной тренировки.
33. Характеристика переменного метода спортивной тренировки.
34. Характеристика повторного метода спортивной тренировки.
35. Характеристика интервального метода спортивной тренировки.
36. Характеристика кругового метода спортивной тренировки.
37. Характеристика соревновательного метода спортивной тренировки.

38. Характеристика игрового метода спортивной тренировки.
39. Характеристика интегрального метода спортивной тренировки.
40. Определение понятия «нагрузка».
41. Компоненты нагрузки.
42. Виды работоспособности.
43. Определение понятия «тренировочный эффект».
44. Виды тренировочного эффекта.
45. Определение понятия «физические способности».
46. Определение понятия «физические качества».
47. Определение понятия «физическая подготовка».
48. Определение понятия «физическая подготовленность».
49. Основные физические качества.
50. Специальные физические качества.
51. Определение понятия «сила».
52. Виды силовых качеств.
53. Определение понятия «быстрота».
54. Виды быстроты.
55. Определение понятия «скоростно-силовые качества».
56. Виды скоростно-силовых качеств.
57. Определение понятия «ловкость».
58. Виды ловкости.
59. Определение понятия «выносливость».
60. Виды выносливости.
61. Определение понятия «гибкость».
62. Виды гибкости.
63. Определение понятия «техника».
64. Определение понятия «техническая подготовка».
65. Определение понятия «умение».
66. Определение понятия «навык».
67. Отличие умения от навыка.
68. Компоненты результативности техники.
69. Значение техники в атлетических видах спорта.
70. Название соревновательных поз в бодибилдинге.
71. Фазовый состав техники толчка гири.
72. Фазовый состав техники рывка гири.
73. Фазовый состав техники толчка гири по длинному циклу.
74. Фазовый состав техники приседа.
75. Фазовый состав техники жима штанги лёжа.
76. Фазовый состав техники тяги штанги.
77. Фазовый состав техники тяги штанги.
78. Фазовый состав техники рывка штанги.
79. Фазовый состав техники толчка штанги.
80. Определение понятия «тактика».
81. Определение понятия «тактическая подготовка».
82. Виды тактики.

83. Определение понятия «микроцикл».
84. Типы микроциклов.
85. Определение понятия «мезоцикл».
86. Типы мезоциклов.
87. Определение понятия «макроцикл».
88. Типы макроциклов.
89. Определение понятия «спортивная форма».
90. Этапы спортивной подготовки.
91. Определение понятия «отбор в атлетизме».
92. Стадии отбора.
93. Определение понятия «моделирование» в спорте.
94. Компоненты моделей.
95. Определение понятия «контроль» в спортивной тренировке.
96. Виды контроля.
97. Определение понятия «тест».
98. Определение понятия «контрольное упражнение».
99. Виды планирования спортивной тренировки.
100. Виды учёта спортивной тренировки.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки Учебник / Г.П.Виноградов, И.Г.Виноградов. – М.: Спорт, 2017. – 408 с.
3. Дальский, Д.Д. Технология коррекции тренировочной нагрузки в атлетизме: учебное пособие / Д.Д.Дальский, И.Г.Виноградов, И.А.Афанасьева. – СПб.: Изд-во Политех.ун-та, 2016. – 118 с.
4. Двейрина, О.А. Теория спорта: конспекты обзорных лекций: учебное пособие / О.А.Двейрина. – СПб.: Изд-во Политех.ун-та, 2016. – 96 с.
5. Талибов, А.Х. Основы спортивной тренировки в пауэрлифтинге / А.Х.Талибов, В.Д.Зверев, А.Н.Сурков. – СПб, 2010. – 116 с.: ил.

*Утверждены на заседании кафедры Теории и методики атлетизма
10 сентября 2019 года, протокол №2*

