***Атлетична гімнастика (жінки) 2 курс***

***Завдання № 7***

1.Теоретичні основи техніки безпеки в тренажерному залі;

2.Поняття спортивна травма, види травм;

3.Засоби запобігання травматизму;

***Атлетична гімнастика (жінки) 2 курс***

***Завдання № 8***

1.Структура занять, особливості змісту занять для дівчат 16-18 років;

2.Класифікація вправ атлетичної гімнастики;

3.Особливості вправ атлетичної гімнастики для дівчат 16-18 років.

***Атлетична гімнастика (жінки) 2 курс***

***Завдання № 9***

1.Поняття сили та її види;

2.Композиція м'язів, методи оцінки сили;

3.Засоби та методи розвитку сили.

***Атлетична гімнастика (жінки) 2 курс***

***Завдання № 10***

1.Атлетична гімнастика, як складова розвитку фізичних якостей студентів;

2 Формування швидкісно-силових якостей, витривалості, гнучкості;

3.Методи тренування швидкісно-силових якостей в атлетичній.

***Атлетична гімнастика (жінки) 2 курс***

***Завдання № 11***

1. Розробити індивідуальну програму тренування;

2.План тренування : а) вид тренування;

б) частота(2 рази на тиждень);

в) інтенсивність, тривалість (не менше 60хв);

3.Щоденник самоконтролю;

***Атлетична гімнастика (жінки) 2 курс***

***Завдання № 12***

1.Особливості харчування під час тренувань;

2.Харчові джерела вітамінів;

3.Питний режим, під час тренувань.