

Атлетическая гимнастика

1. Какие основные цели тренировок по атлетической гимнастике?
2. Какие упражнения использовали в Древней Греции для подготовки атлетов?
3. Кто был одним из наиболее известных атлетов античного мира?
4. Какие виды нагрузок НЕ относятся к атлетической гимнастике?
 - А) Силовые тренировки
 - Б) Аэробные упражнения
 - В) Медитация
 - Г) Высокоинтенсивные интервальные тренировки (НИТ)
5. Соотнесите упражнение и его действие:

1) Приседания со штангой	А) Развивают мышцы груди и трицепсы
2) Отжимания	Б) Развивают мышцы ног и спины
3) Подтягивания	В) Развивают мышцы спины и бицепсов
6. Какова роль заминки в тренировке?
7. Какие тренажеры используют для кардионагрузок?
8. Какие методы восстановления используются в атлетической гимнастике?
9. Как называется метод тренировки с короткими интенсивными нагрузками и короткими периодами отдыха?
 - А) Статическая тренировка
 - Б) Высокоинтенсивная интервальная тренировка (НИТ)
10. Кто был одним из основателей современного бодибилдинга?
 - А) Арнольд Шварценеггер
 - Б) Евгений Сандов
 - В) Фридрих Людвиг Ян