

Зачетные и экзаменационные требования по дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для студентов 1 курса дневной формы получения образования и 2 курса заочной формы получения образования обучающихся по направлению специальности «Спортивно-педагогическая деятельность тренерская работа по тяжелой атлетике»

1. Формы, методы, средства, применяемые в учебно-воспитательной работе со студентами
2. Сущность тяжелой атлетики, его место в системе физического воспитания, в подготовке всесторонне развитых спортсменов
3. Зарождение тяжелой атлетики как вида спорта, этапы его развития
4. Сравнительный анализ данных на различных этапах развития тяжелой атлетики.
5. Тренер – представитель педагогической профессии.
6. Многообразие профессиональных функций тренера
7. Определение понятий: «классификация», «систематика», «терминология».
8. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам занятий
9. Соблюдение правил поведения, дисциплины занимающихся в процессе занятий.
10. Форма одежды спортсменов в соответствии с требованиями в условиях тренировки и соревнований.
11. Противоречия в теории и практике тяжелой атлетики во взглядах на первоначальные этап отбора.
12. Особенности соревновательной деятельности в тяжелой атлетике
13. Оценка результата в соревнованиях по тяжелой атлетике.
14. Особенности правил соревнований для юношей, для женщин.
15. Общая и специальная физическая подготовка, их неразрывное единство.
16. Направленность содержания СФП на развитие физических качеств, специфических для тяжелоатлетов, систематическое выполнение упражнений сходных по структуре с соревновательными действиями обеспечивает рост уровня специальной физической подготовки.
17. Понятие о технике тяжелой атлетики, как комплексе специальных приемов, необходимых для успешного выполнения упражнения
18. Содержание и место тактической подготовки в системе тренировки тяжелоатлетов
19. Формы тактики
20. Владение тактикой действий за счет совокупности словесных, наглядных, практических методов и средств подготовки
21. Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования у спортсменов спортивно-важных качеств
22. Свойства необходимые для успешной тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них
23. Основные аспекты интеллектуальной подготовки
24. Развитие координационных способностей как базовая предпосылка для спортивно-технического совершенствования
25. Методы обучения и воспитательной работы юных тяжелоатлетов

26. Вспомогательные и подводящие упражнения на месте и в движении
27. Освоение классических движений с облегченными весами
28. Освоение силовых движений на тренажерных устройствах
29. Структура процесса обучения
30. Основы проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия
31. Основы проведения основной части учебно-тренировочного занятия
32. Основы проведения заключительной части учебно-тренировочного занятия
33. Разработка комплексов отдельных частей урока с различной направленностью: общей и специальной физической подготовки
34. Разработка комплексов отдельных частей урока с различной направленностью: технической, тактической подготовки
35. Анализ уровня подготовленности спортсмена всесторонность воздействий (с учетом «звездных» качеств тяжелоатлетов, углубленная индивидуализация)
36. Подбор упражнений для совершенствования координационных способностей
37. Принципы спортивной тренировки: достижения единства общей и специальной физической подготовленности; повторности и непрерывности тренировочного процесса;
38. Принципы спортивной тренировки: цикличности; постепенного увеличения тренировочных нагрузок;
39. Принцип индивидуализации спортивной тренировки
40. Контроль общей физической и специальной физической подготовленности, контроль технико-тактической подготовленности, контроль психической подготовленности
41. Особенности отбора в секцию тяжелой атлетики
42. Тестирование в тяжелой атлетике.
43. Контрольно-нормативные показатели тестов для групп различного возраста.
44. Практическое овладение методами тестирования.
45. Методы определения уровня общей физической подготовленности (ОФП).
46. Тесты и контрольные упражнения, характеризующие уровень ОФП.
47. Методы определения уровня специальной физической подготовленности (СФП).

Утверждены на заседании кафедры протокол № 04 от 06.11.2019