

Зачетные и экзаменационные требования по дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для студентов 2 курса дневной формы получения образования и 3 курса заочной формы получения образования обучающихся по направлению специальности «Спортивно-педагогическая деятельность тренерская работа по тяжелой атлетике»

1. Тяжелая атлетика в системе физического воспитания
2. Классификация упражнений и терминология.
3. Ошибки при выполнении толчка от груди.
4. История развития тяжелой атлетики
5. Фазовая структура толчка.
6. Режимы сокращения мышц. Абсолютная и относительная сила
7. История развития пауэрлифтинга.
8. Ошибки при выполнении рывка и подъема штанги на грудь.
9. Самоконтроль спортсмена-силовика.
10. Итоги выступления белорусских спортсменов на Олимпийских играх.
11. Армрестлинг. Краткая характеристика, перспективы развития и состояние в Республике Беларусь.
12. Правила выполнения упражнений в гиревом спорте.
13. Белорусский тяжелоатлетический союз. Структура, организация работы, цели и задачи.
14. Специальные упражнения для рывка.
15. Продолжительность и периодичность тренировочных занятий в силовых видах спорта.
16. Положение о соревнованиях. Основные требования к положению, разработка положения о соревнованиях.
17. Формы тактики. Индивидуальная и командная тактика.
18. Методика подбора и применения общеразвивающих и специальных упражнений для развития гибкости.
19. Тяжелая атлетика. Краткая характеристика, перспективы развития и состояние в Республике Беларусь.
20. Структура занятия в спортивной секции.
21. Система раундов при выступлении атлетов в пауэрлифтинге.
22. Пауэрлифтинг. Краткая характеристика, перспективы развития и состояние в Республике Беларусь.
23. Задачи, организация и содержание тренировочных занятий.
24. Разрядные нормативы в силовых видах спорта.
25. Гиревой спорт. Краткая характеристика, перспективы развития и состояние в Республике Беларусь.
26. Основы обучения тактическим действиям на различных этапах подготовки и участия в соревнованиях.
27. Методическая последовательность в применении и изучении основных и подводящих упражнений.
28. Бодибилдинг. Краткая характеристика, перспективы развития и состояние в Республике Беларусь.
29. Виды тактических действий при выполнении зачетных подходов на помосте.
30. Правила выполнения толчка классического.

31. Особенности техники тяжелоатлетических упражнений (исходные положения для выполнения упражнения и фиксации штанги).
32. Физическая нагрузка и ее дозировка при проведении занятий в спортивной секции.
33. Весовые категории в силовых видах спорта.
 1. Урок как основная форма организации и проведения занятий в спортивной секции.
34. Гибкость. Характеристика гибкости. Гибкость в тяжелой атлетике.
35. Методика судейства в пауэрлифтинге и тяжелой атлетике.
36. Основные тенденции в становлении и развитии силовых видов спорта.
37. Упражнения на специальных станках и тренажерах для совершенствования специальных физических качеств.
38. Весовой режим тяжелоатлета.
39. Подготовительные действия при выполнении толчка.
40. Методика подбора и применения общеразвивающих и специальных упражнений для развития ловкости.
41. Итоги выступления белорусских тяжелоатлетов на Олимпийских играх.
42. Типы траекторий движения штанги при выполнении рывка.
43. Тактические действия в период взвешивания.
44. Фармакологическое сопровождение при подготовке спортсменов-силовиков.
 1. Выносливость в тяжелой атлетике. Общая и специальная выносливость.
45. Предварительная подготовка начинающих юных спортсменов.
 2. Порядок определения абсолютного первенства в пауэрлифтинге. Таблица Вилкса.
46. Специальные упражнения для толчка.
47. Правила выполнения рывка классического.
48. Ошибки при выполнении соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.
49. Сила. Характеристика силы.
50. Обучение технике соревновательных упражнений с помощью средств срочной информации.
51. Календарный план соревнований.
52. Обучение элементам техники соревновательных и вспомогательных упражнений.
53. Ошибки при выполнении соревновательных упражнений в пауэрлифтинге и тяжелой атлетике.
54. Ошибки при выполнении соревновательных упражнений в тяжелой атлетике.
55. Взвешивание в пауэрлифтинге и тяжелой атлетике. Правила и порядок проведения.
56. Разминка спортсмена-силовика. Цели и задачи разминки.
57. Быстрота. Характеристика быстроты. Значение быстроты в тяжелой атлетике.
58. Методика подбора и применения общеразвивающих и специальных упражнений для развития силы.
59. Психологическая подготовка спортсмена-силовика.

60. Техника безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.
61. Поэтапная подготовка тяжелоатлетов. Моделирование многолетней подготовки тяжелоатлетов.
62. Фазовая структура рывка.
63. Определение величины весовых надбавок на штангу в зависимости от предполагаемых тактических действий соперников.
64. Содержание частей урока в спортивной секции.
65. Соотношение средств СФП и ОФП на различных этапах подготовки атлета-силовика.
66. Возрастные категории в силовых видах спорта.
67. Методика обучения тяжелоатлетическим упражнениям.
68. Упражнения на специальных станках и тренажерах для освоения и совершенствования техники выполнения соревновательных упражнений.
69. Методика отбора для занятий силовыми видами спорта.
 1. Виды тактических действий до начала соревнований
 2. Методика сгонки веса в силовых видах спорта.
 3. Последовательность освоения техники соревновательных и специально-вспомогательных упражнений
70. Факторы, влияющие на проявление силы.
71. Особенности обучения упражнениям подростков и юношей в силовых видах спорта.
 4. Тренировочные программы развития мускулатуры для различных групп мышц.
72. Методы развития силы мышц.
73. Варианты тактических действий в зависимости от ситуации спортивной борьбы на помосте.
74. Правила выполнения соревновательных упражнений в силовом троеборье.
75. Планирование нагрузки в зависимости от периода подготовки.
76. Подготовительные действия при выполнении рывка.
77. Общие положения тактики. Значение тактики в реализации успешного выступления на соревнованиях.
78. Рывок классический. Характеристика упражнения, техника выполнения.
79. Анализ правил соревнований. Виды соревнований. Возрастная и квалификационная дифференциация участников.
80. Гигиена тяжелоатлета
81. Толчок классический. Характеристика упражнения, техника выполнения.
82. Динамический и статический старт.
83. Методика подбора и применения общеразвивающих и специальных упражнений для развития быстроты.

Утверждены на заседании кафедры протокол № 04 от 06.11.2019