

Зачетные и экзаменационные требования по дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для студентов 3 курса дневной формы получения образования и 4 курса заочной формы получения образования обучающихся по направлению специальности «Спортивно-педагогическая деятельность тренерская работа по тяжелой атлетике»

1. Международные федерации тяжелой атлетики
2. Характеристика современной тяжелой атлетики.
3. Проблемы исследований теории тяжелой атлетики.
4. Новое в технике, тактике и методике тренировки, оборудовании, инвентаре.
5. Роль мотивационной сферы личности тренера и удовлетворенность трудом.
6. Принципы построения классификации и систематика.
7. Использование тренажерных устройств в подготовке тяжелоатлетов.
8. Контроль состояния спортсменов при выполнении заданий
9. Спортивные соревнования обусловлены специфической соревновательной деятельности спортсменов.
10. Права и обязанности участников, секундантов, представителей.
11. Структура физических качеств у тяжелоатлетов на различных этапах подготовки.
12. Структура физических качеств у тяжелоатлетов на различных этапах подготовки, ее обусловленность сенситивными периодами их развития.
13. Основные правила выполнения двигательных действий.
14. Спортивно–техническая подготовка как процесс управления формированием знаний, умений и навыков
15. Этапы технической подготовки
16. Индивидуальная тактика, командная тактика. Особенности тактических действий у тяжелоатлетов
17. Методические приемы при обучении тактическим действиям
18. Место психологической подготовки в системе многолетней тренировки тяжелоатлетов
19. Общая и специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию
20. Комплекс специальных упражнений для эффективного использования и выполнения моделируемых условий
21. Интеллектуальная подготовка как процесс формирования системы знаний
22. Интеллектуальное образование спортсмена
23. Знание мировоззренческого, мотивационного и спортивно-этического характера
24. Знания, составляющие общую научную основу подготовки спортсмена
25. Знания, составляющие общую научную основу подготовки спортсмена
26. Средства и методы спортивно-технической подготовки
27. Идеомоторные упражнения, аутогенная тренировка
28. Принципы единства общей и специальной физической подготовки, повторности и непрерывности тренировочного процесса

29. Принципы волнообразности, постепенного увеличения тренировочных нагрузок, единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и подготовленности
30. Принцип углубленной спортивной специализации
31. Последовательность в обучении техническим действиям
32. Последовательность в обучении тактическим действиям
33. Этап начального разучивания
34. Этапы овладения двигательным навыкам
35. Предупреждение и устранение грубых ошибок
36. Разработка комплексов подводящих упражнений
37. Разработка комплексов специально-подготовительных, развивающих упражнений
38. Порядок взаимосвязи элементов содержания тренировки (компонентов общей и специальной физической подготовки, технической и тактической подготовки)
39. Соотношение параметров тренировочной нагрузки
40. Последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов)
41. Структура спортивной тренировки в тяжелой атлетике
42. Структура спортивной тренировки в тяжелой атлетике
43. Основные направления индивидуализации подготовки и углубленной специализации тренировочного процесса
44. Координационные способности, как основа формирования оптимального уровня технико-тактической подготовленности
45. Индивидуальная техническая подготовленность, достоинство и недостатки, обеспечение успеха в процессе занятий
46. Спортивная тренировка – основная форма системы подготовки тяжелоатлетов
47. Спортивная тренировка как многолетний специализированный процесс подготовки тяжелоатлетов
48. Управляющие воздействия тренера в условиях соревнований
49. Влияние информационно-управляющих воздействий на результат деятельности
50. Характеристика соревновательной деятельности в женской тяжелой атлетике
51. Принципы совершенствования спортивного мастерства в тяжелой атлетике
52. Принципы совершенствования спортивного мастерства в тяжелой атлетике
53. Совершенствование технико-тактического мастерства в упражнениях и на снарядах
54. Совершенствование технико-тактического мастерства на тренажерах
55. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях соревновательной деятельности
56. Диагностика уровня подготовленности тяжелоатлетов различной квалификации
57. Индивидуальные особенности спортсмена (морфологические, функциональные, психические)

58. Выбор коронных технико-тактических действий и комбинаций
59. Выбор индивидуальной манеры борьбы
60. Диагностика технико-тактического арсенала тяжелоатлетов (наблюдение и опрос)
61. Составление планов мезоциклов
62. Урок как основная форма проведения учебно-тренировочных занятий
63. Особенности работы преподавателей по тяжелой атлетике на спортивном отделении
64. Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок
65. Формы и содержание занятий в различные периоды подготовки
66. Моделирование процесса формирования технико-тактического мастерства тяжелоатлетов
67. Особенности двигательной (моторная) асимметрии тяжелоатлетов
68. Особенности сенсорной асимметрии тяжелоатлетов
69. Индивидуализация подготовки тяжелоатлетов , как одно из направлений развития спорта высших достижений
70. Влияние занятий тяжелой атлетикой на женский организм
71. Комплектование команды для участия в соревнованиях
72. Теоретические основы спортивной ориентации и отбора в тяжелой атлетике
73. Теоретические предпосылки спортивной ориентации и необходимости набора одаренных детей
74. Задачи, содержание, виды спортивного отбора
75. Этапы отбора в процессе спортивного совершенствования
76. Методы антропометрического тестирования. Определение весо-ростовых показателей и сравнение с модельными
77. Медико-биологические методы восстановления
78. Роль и значение физиотерапевтических процедур в процессе восстановления
79. Факторы внешней среды как средства восстановления
80. Применение тейпа (функциональных лейкопластырных повязок), мазей, гелей и кремов.
81. Диагностика утомления и контроль процесса восстановления в тяжелой атлетике
82. Научно-методическое обеспечение тренировочного процесса в тяжелой атлетике
83. Медицинское оборудование для комплексного контроля за эффективностью тренировок и восстановления
84. Питание – главный фактор восстановления работоспособности
85. Парентеральное питание и питьевой режим
86. Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления работоспособности
87. Требования, предъявляемые к спортооружениям для занятий тяжелой атлетикой
88. Требования, предъявляемые к спортооружениям для занятий тяжелой атлетикой
89. Деятельность физкультурно-оздоровительных центров по месту жительства

90. Получение информации о достижениях тяжелой атлетики с помощью современных компьютерных технологий
91. Анализ информации с текущих соревнований
92. Рекламное обеспечение различных мероприятий по тяжелой атлетике
93. Пропаганда тяжелой атлетики как средство формирования гармонически развитой личности
94. Особенности экономического обеспечения подготовки тяжелоатлетов
95. Целенаправленное мероприятие по менеджменту и маркетингу при реализации тренировочного и соревновательного процесса в тяжелой атлетике
96. Фундаментальные и прикладные исследования в тяжелой атлетике
97. Особенности подготовки спортсменов разного пола
98. Особенности подготовки спортсменов разного возраста
99. Основные методы исследования и возможности их использования в спортивной практике
100. Правила организации и проведения педагогических наблюдений.
101. Метод сбора мнений (экспертные оценки, интервьюирование, анкетирование, правила составления анкет)
102. Тестирование, как основной метод оценки физической и функциональной подготовленности занимающихся.
103. Проведение видеосъемки и обработка полученных результатов.
104. Использование компьютерных технологий при проведении исследований
105. Формирование темы, объекта, предмета и научной гипотезы исследований
106. Формирование цели и задач исследования
107. Понятие цель и задача научного исследования. Формулирование цели и задач исследования. Определение цели и задач собственного исследования.
108. Поиск литературы по теме исследования. Реферирование. Анализ литературы.
109. Правила библиографического описания источников.
110. Понятие цель и задача научного исследования. Формулирование цели и задач исследования. Определение цели и задач собственного исследования.
111. Поиск литературы по теме исследования. Реферирование. Анализ литературы. Правила библиографического описания источников.

Утверждены на заседании кафедры протокол № 04 от 06.11.2019