

Зачетные и экзаменационные требования по дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для студентов 4 курса дневной формы получения образования и 5 курса заочной формы получения образования обучающихся по направлению специальности «Спортивно-педагогическая деятельность тренерская работа по тяжелой атлетике»

1. Анализ соревновательной деятельности спортсменов и методы оперативной корректировки ошибок.
2. Весовой режим спортсмена и восстановительные средства. Весовые категории в тяжелой атлетике
3. Взаимосвязь задач обучения совершенствования и развития с содержанием подготовительной, основной и заключительной частей урока.
4. Виды научных работ, состояния научных исследований в тяжелой атлетике и силовых видах спорта, основа работы с литературой.
5. Влияние нагрузок на женский организм. Обоснованность применения средств развития физических качеств с учетом особенностей женского организма.
6. Выбор и распределение значимости соревнований в системе подготовки.
7. Выполнение энергоресурсов организма. Пищевой и питьевой режим. Основы витаминизации.
8. Дидактические принципы, реализуемые при обучении.
9. Дозирование нагрузки с учетом влияния интенсивности и продолжительности заданий.
10. Дозирование нагрузки со статическими напряжениями при занятиях с девочками. Учет особенностей женского организма.
11. Дозирование оздоровительных нагрузок с использованием средств силовых видов спорта в зависимости от возраста, пола и физического состояния.
12. Документация необходимая для проведения соревнований по силовым видам спорта. Основные требования к положению о соревнованиях.
13. Задачи и содержание заданий по освоению технических приемов
14. Задачи и средства общей физической подготовки. Определение понятий «физические качества», «сила», «быстрота», «выносливость», «гибкость», «ловкость».
15. Закономерности формирования знаний, умений и навыков как этап обучения двигательным действиям в тяжелой атлетике.
16. Закономерности формирования знаний, умений и навыков как этап обучения двигательным действиям в тяжелой атлетике.
17. Значение тактики в реализации успешного выступления на соревнованиях. Основные формы и виды тактики.
18. Индивидуальный план подготовки спортсмена и его содержание
19. Исследование особенностей психических состояний спортсменов стрессовых ситуациях соревновательной деятельности
20. История и эволюция развития тяжелой атлетики и разновидностей силовых видов спорта. Силовые виды спорта как естественные средства физической деятельности человека.
21. Классификация соревнований. Система соревнований в Республике Беларусь.

22. Методика дозирования физической нагрузки по объему и интенсивности выполняемых заданий.
23. Методика измерения уровня развития физических качеств, с учетом сенситивных периодов их развития в процессе многолетней тренировки.
24. Методика начального обучения с детьми различного возраста и пола
25. Методика обучения соревновательным упражнениям в тяжелой атлетике.
26. Методы тестирования с целью определения уровней подготовленности функциональности, мышечных групп, специальных возможностей с учетом морфологических особенностей спортсменов.
27. Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.
28. Оборудование и инвентарь спортивного зала для занятий по тяжелой атлетике и силовыми видами спорта. Требования к месту занятий и к оборудованию.
29. Общая и специальная физическая подготовка как основа повышения уровня спортивного мастерства
30. Общее понятие о теории управления. Основные звенья и закономерности процесса управления спортивной тренировкой
31. Общие закономерности влияния соревновательной обстановки на психические состояния спортсмена-любителя
32. Определение главных отборочных, подводящих и контрольных соревнований для спортсменов разного уровня подготовленности.
33. Определение понятия «прогноз спортивных результатов». Классификация прогнозов: краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные.
34. Оптимальные параметры соотношений нагрузки и восстановительных мер.
35. Организация внеурочных занятий, их структура и содержание
36. Организация, планирование и учет подготовки атлетов в специализированных учебно-спортивных учреждениях
37. Основные средства тренировки. Соревновательные упражнения, формы соревновательных упражнений.
38. Основы обучения тактическим действиям на различных этапах подготовки и участия в соревнованиях.
39. Особенности планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования.
40. Особенности разработки индивидуальных планов подготовки к соревнованиям. Индивидуализация перспективного планирования
41. Особенности техники соревновательных и тренировочных движений при выполнении рывка и толчка.
42. Планирование и организация исследования: определение целей и задач, подбор соответствующих методов исследований, определение контингента испытуемых, места, времени и условий проведения исследований.
43. Планирование спортивного совершенствования
44. Подбор индивидуальной техники с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей тяжелоатлета.
45. Помост (размеры, расположение), места и оборудование для главной судейской коллегии руководителей и судей.

46. Понятие о кумулятивном эффекте тренировки и способы его определения с помощью медицинских, морфологических, биомеханических методов исследований.
47. Построение и содержание макроцикла
48. Построение и содержание мезоцикла
49. Построение и содержание микроцикла
50. Правила пользования вспомогательными сооружениями, требования к местам занятий, меры предотвращения травм при пользовании оборудованием зала.
51. Приемы самостраховки и правил страховки партнера как обязательное условие обеспечения безопасности занятий.
52. Приобретение практических навыков использования фото и видеоматериалов в научной, методической, учебной и спортивной работе по силовым видам спорта
53. Проблема, тема, актуальность, объект и предмет исследования, формулирование гипотезы, целей и задач исследования. Задачи исследования
54. Развитие женских силовых видов спорта в мире и Республике Беларусь.
55. Развитие физических качеств применительно к специфике, технике и тактике спортсмена.
56. Разделы и содержание международных правил соревнований по тяжелой атлетике и силовым видам спорта. Правила судейства
57. Роль и задачи специальной физической подготовки.
58. Сведения о развитии тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, армрестлинга и гиревого спорта в мире и в РБ. Результаты выступлений спортсменов РБ на официальных чемпионатах мира и Европы.
59. Система отбора как составная часть общей системы подготовки в тяжелой атлетике. Принципы отбора
60. Система отбора как составная часть общей системы формирования составов сборных команд. Принципы отбора.
61. Системы спортивной тренировки в тяжелой атлетике.
62. Современные информативные технологии в научно-исследовательской работе по силовым видам спорта. Общие сведения о интернет-технологиях.
63. Соревнования как основное звено и средство определения уровня мастерства спортсмена. Спортивные титулы и звания
64. Спортивный режим. Организация отдыха, рационального питания, питьевого режима. Весовой режим. Восстановительные мероприятия.
65. Средства и методы контроля общей и специальной физической подготовленности. Определение параметров физической подготовленности.
66. Структура многолетней подготовки. Понятия: микроцикл, мезоцикл, макроцикл
67. Терминология в силовых видах спорта. Термины и их значение в обучении. Обоснование терминологии в силовых видах спорта
68. Техника выполнения специальных и подводящих упражнений со штангой. Исправление ошибок в спортивной технике.
69. Техника выполнения специальных и подводящих упражнений со штангой. Исправление ошибок в спортивной технике.
70. Технология составления тактических схем выступления на соревнованиях.

71. Требования к спортивным сооружениям для проведения официальных, международным соревнованиям, предъявляемые международными федерациями. Инвентарь и оборудование мест проведения соревнований.
72. Тренер как педагог и воспитатель. Функции тренера (обучение, воспитание, учет, контроль, планирование, организация и самосовершенствование).
73. Учет ошибок и анализ соревновательной деятельности с определением возможностей устранения замеченных недостатков в подготовленности атлетов.
74. Финансирование спортивных мероприятий. Формы и содержание смет, технология составления и утверждения
75. Формирование и совершенствование индивидуальной техники и тактики на основе повышения специальных знаний физиологических, биохимических процессов.
76. Формирование психической готовности к максимальной нагрузке и стрессовым ситуациям в соревновательной деятельности.
77. Формы и последовательность заданий в основной части занятий
78. Формы и последовательность заданий в основной части занятий.
79. Формы и содержание заданий в разных частях занятий
- 80.** Формы и содержание планов подготовки сборных команд к соревнованиям. Цели и задачи подготовки сборных команд
81. Формы организации и проведения показательных выступлений, разработка сценариев выступлений в силовых видах спорта
82. Характеристика и способы регуляции психических состояний в процессе тренировочной и соревновательной деятельности в тяжелой атлетике и силовых видах спорта.
83. Характеристика методов, используемых в научных исследованиях в тяжелой атлетике и силовых видах спорта.
84. Характеристика специфических травм в тяжелой атлетике и силовых видах спорта.
85. Характеристика физиологического явления суперкомпенсации
86. Характеристика физического качества «сила». Факторы, влияющие на развитие силы. Виды силы и методы развития
87. Цель и задачи долгосрочного прогнозирования. Определяющие значения долгосрочного прогнозирования в достижении высоких спортивных результатов.
88. Электронные приборы, применяемые в исследованиях по силовым видам спорта. Их технические характеристики. Применение приборов в исследованиях.
89. Этапы и фазы формирования двигательного навыка
90. Этапы и фазы формирования двигательного навыка.

Утверждены на заседании кафедры протокол № 04 от 06.11.2019