

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе университета

\_\_\_\_\_ Е.В. Фильгина

\_\_\_\_\_ /уч.  
Регистрационный № УД-\_\_\_\_/уч.

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине для направления специальности  
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по тяжелой атлетике)»

Минск 2019

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2013, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 88

**СОСТАВИТЕЛИ:**

**М.В.Лях**, заведующий кафедрой фехтования, бокса и тяжелой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

**А.В.Шарий**, старший преподаватель кафедры фехтования, бокса и тяжелой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

**С.В.Синкевич**, старший преподаватель кафедры фехтования, бокса и тяжелой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**Л.А.Либерман**, заведующий кафедрой спортивной борьбы учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», доцент;

**А.В.Григоров**, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный аграрный технический университет», кандидат педагогических наук, профессор

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

кафедрой фехтования, бокса и тяжелой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 06.03.2019 № 8);

советом спортивно-педагогического факультета спортивных игр и единоборств учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 20.03.2019 № 9);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» разработана для студентов, обучающихся по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по тяжелой атлетике)», с учетом требований образовательного стандарта высшего образования первой степени ОСВО 1-88 02 01-2013, учебного плана вышеуказанного направления специальности, Порядка разработки и утверждения учебных программ и программ практики для реализации содержания образовательных программ высшего образования, утвержденного Министерством образования Республики Беларусь 06.04.2015.

Учебная дисциплина «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» является основной дисциплиной, при изучении которой формируются знания, умения и навыки для работы в качестве тренера в избранном виде спорта. Тяжелая атлетика, как один из сложно-координационных видов спорта, требует от специалиста широкого спектра знаний в области психологии, педагогики, биомеханики, физиологии и др., что обеспечивает междисциплинарные связи с другими учебными дисциплинами, входящими в программу обучения в университете.

### ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ:

Цель учебной дисциплины: формирование и развитие социально-профессиональной, практико-ориентированной компетентности, позволяющей сочетать академические, социально-личностные, профессиональные компетенции для решения задач в сфере профессиональной и социальной деятельности тренера по современному пятиборью, а также формирование профессиональных компетенций для работы в сфере физической культуры и спорта на различных уровнях образовательного процесса:

#### **Задачи учебной дисциплины:**

- проведение и контроль учебно-тренировочных и других занятий с учетом пола, возраста и уровня спортивной подготовленности занимающихся;
- обеспечение безопасности практических занятий по спортивной подготовке в тяжелой атлетике и физическом воспитании;
- обучение двигательным действиям;
- направленное развитие двигательных способностей;
- нормирование и контроль физической нагрузки;
- выбор и использование средств и методов спортивной подготовки в тяжелой атлетике;
- формирование навыков самоконтроля у занимающихся;
- организация и проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий;

- судейство спортивных соревнований и подготовка судей по тяжёлой атлетике;
- формирование у занимающихся гуманистического мировоззрения, нравственного сознания и нравственного поведения, гражданских черт личности, устойчивого интереса к спортивным и физкультурным занятиям, навыков физического самосовершенствования.

## ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ И УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» формируются следующие компетенции:

академические:

- 1) уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;
- 2) владеть системным и сравнительным анализом;
- 3) владеть исследовательскими навыками;
- 4) уметь работать самостоятельно;
- 5) творчески подходить к решению задач профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- 6) владеть междисциплинарным подходом при решении проблем;
- 7) иметь навыки, связанные с использованием современных информационных технологий;
- 8) обладать навыками устной и письменной коммуникации;
- 9) уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни;

социально-личностные:

- 1) обладать качествами гражданственности, формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение;
- 2) быть способным к социальному взаимодействию;
- 3) владеть навыками и быть примером в ведении здорового образа жизни;
- 4) быть способным к критике и самокритике;
- 5) уметь работать в команде;
- 6) совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности;
- 7) пользоваться одним из государственных языков Республики Беларусь и иным иностранным языком как средством делового общения;
- 8) формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию;
- 9) уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм;
- 10) уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия;

11) проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях;

профессиональные:

1) формировать у занимающихся физическую культуру личности;  
 2) воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности;  
 3) формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания, спортивной подготовки и самосовершенствования;

4) осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

5) работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами;

6) анализировать и оценивать собранные данные;

7) взаимодействовать со специалистами смежных профилей;

8) вести переговоры с другими заинтересованными участниками;

9) готовить доклады и материалы к презентациям;

10) пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций;

11) организовывать работу по физической культуре и спорту различных организаций и производств;

12) применять на практике современные управленческие технологии;

13) оптимизировать профессиональное взаимодействие в малой группе;

14) системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития;

15) квалифицированно проводить научные исследования в сфере физической культуры и спорта;

16) организовывать и проводить спортивный отбор;

17) судить спортивные соревнования и готовить судей по тяжёлой атлетике;

18) организовывать и проводить спортивные соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия;

19) обеспечивать безопасность занятий по физическому воспитанию;

20) осуществлять пропаганду физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен знать:

– историю, современное состояние и тенденции развития тяжелой атлетики;

– основные понятия тяжелой атлетики;

– структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных органов управления тяжелой атлетикой;

– правила спортивных соревнований;

– основные положения системы подготовки спортсмена;

- технику и тактику тяжелой атлетики;
- методику физической, технической и тактической подготовки;
- специфику психологической подготовки в тяжелой атлетике;
- правила безопасного проведения учебно-тренировочных занятий по тяжелой атлетике;
- цель, задачи и содержание системы подготовки спортсмена различной квалификации;
- показатели и критерии спортивного отбора;
- систему контроля и отбора в тяжелой атлетике;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль в тяжелой атлетике;
- соревновательную деятельность в тяжелой атлетике;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки спортсменов;
- уметь:*
  - осуществлять профилактику и предупреждение травматизма, оказывать первую помощь при несчастных случаях;
  - организовать спортивные соревнования;
  - судить спортивные соревнования;
  - готовить судей по тяжелой атлетике;
  - реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности;
  - выполнять технические приемы и тактические действия в тяжелой атлетике;
  - анализировать технику тяжелой атлетики;
  - осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку;
  - регулировать психическое состояние спортсмена;
  - обучить технике и тактике тяжелой атлетики;
  - дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку;
  - планировать, проводить, контролировать и корректировать подготовку спортсменов различной квалификации;
  - организовать и проводить спортивный отбор;
  - контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
  - организовать информационное, научно-методическое, учебно-тренировочное обеспечение;
  - выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм;
  - взаимодействовать со специалистами смежных профилей;
- владеть:*
  - понятийным аппаратом тяжелой атлетики;
  - методами страховки и оказания помощи;
  - методикой и навыками судейства;

- техникой тяжелой атлетики;
- тактикой тяжелой атлетики;
- методикой технической и тактической подготовки;
- методиками направленного развития двигательных способностей;
- педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена;
- методикой спортивного отбора;
- методиками планирования учебно-тренировочного процесса;
- методами контроля;
- методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности.

Изучение учебной дисциплины предназначено для студентов дневной и заочной форм получения образования и рассчитано на общее количество часов – 1836 часов.

Распределение аудиторного времени (876 часов) для студентов дневной формы получения образования: лекции – 110 часов, практические занятия – 686 часов, семинарские занятия – 80 часов. По учебной дисциплине предусмотрено выполнение курсовой работы (40 часов). Формы текущей аттестации – зачет, экзамен.

Распределение аудиторного времени (220 часов) для студентов заочной формы получения образования: лекции – 22 часа, практические занятия – 180 часов, семинарские занятия – 18 часов. По учебной дисциплине предусмотрено выполнение курсовой работы (40 часов). Формы текущей аттестации – зачет, экзамен.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Раздел I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ И СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА**

#### **Тема 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ И СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА. ИСТОРИЯ И АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ**

Роль и значение физической культуры для личности и общества.

История и эволюция развития тяжелой атлетики и разновидностей силовых видов спорта. Силовые виды спорта как средство физической деятельности человека. Виды силовых видов спорта. Использование средств силовых видов спорта в системе физического воспитания молодого поколения в различных странах и континентах от средних веков до наших дней. Многогранность воздействия занятий силовыми видами спорта на физическое совершенствование человека. Воспитательная, оздоровительная и образовательная роль силовых видов спорта в подготовке молодого поколения.

Тяжелая атлетика как один из самых популярных видов в программе Олимпийских игр. Роль силовых видов спорта в становлении морально-патриотического и спортивно-оздоровительного воспитания подрастающего поколения в Республике Беларусь.

Роль и значение достижений тяжелой атлетики в советский период для развития тяжелой атлетики и силовых видов спорта в мире. Основные этапы в развитии силовых видов спорта.

Сведения о развитии тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, армрестлинга и гиревого спорта в мире и в Республике Беларусь. Анализ важнейших спортивных соревнований в мире. Деятельность международных федераций. Актуальные проблемы пропаганды и внедрения тяжелой атлетики в системе физической культуры и спорта. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики силовых видов спорта. Организационные формы и методы совершенствования соревновательной деятельности в Республике Беларусь. Эволюция правил спортивных соревнований и влияние изменений в правилах на уровень технико-тактической спортивной подготовки спортсменов разных стран.

Взаимодействие международных и республиканских общественных объединений. Вопросы дальнейшего развития силовых видов спорта в мире. Расширение географии видов. Проблемы занятий силовыми видами спорта среди женщин.

Определение тенденций развития силовых видов спорта в мире по статистическим данным: количество стран, развивающих силовые виды спорта; количество организаций, клубов, культивирующих силовые виды спорта; тренерские кадры и система спортивной подготовки; повышение

спортивного мастерства спортсменов; анализ выступлений спортсменов разных стран на официальных международных спортивных соревнованиях. Результаты выступлений спортсменов Республики Беларусь на официальных чемпионатах мира и Европы.

## **Тема 2. ОСОБЕННОСТИ КЛАССИФИКАЦИИ И ТЕРМИНОЛОГИИ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ. КЛАССИФИКАЦИЯ, СИСТЕМАТИКА И ТЕРМИНОЛОГИЯ В СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА**

Определение понятий: «классификация», «систематика», «терминология». Основные принципы классификации и систематики. Требования к построению системы. Подходы к формированию разновидностей классификаций. Классификация видов спорта. Классификация спортсменов по возрасту, весу, спортивной подготовленности, принадлежности к спортивным организациям.

Общая классификация технических действий. Классификация тактики. Соразмерность классификации в силовых видах спорта. Термины и их значение в обучении. Обоснование терминологии в силовых видах спорта.

Классы, подклассы, группы технических действий. Требования к терминам и их определениям. Эволюция терминов с учетом современных тенденций развития тяжелой атлетики.

## **Тема 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ**

Тренер как педагог и воспитатель. Требования к уровню спортивной подготовки. Функции тренера (обучение, учет, контроль, планирование, организация, самосовершенствование). Наличие в профессиональной подготовленности тренера достаточного уровня знаний и умений в области социально-гуманитарных, естественнонаучных, общепрофессиональных и специальных дисциплин. Личные качества тренера: идеологические, патриотические, нравственные и профессиональные.

Диапазон знаний и умений в профессиональной подготовленности к тренерской работе. Объем профессиональных компетенций, предусматривающий способности в организационно-управленческой деятельности, в проектно-аналитической работе, в научно-исследовательской деятельности, в физкультурно-оздоровительной работе.

Роль и значение психолого-педагогических способностей тренера.

Деятельность тренера как многофакторный процесс в рамках определенной педагогической системы. Особенности структурных и функциональных компонентов в деятельности тренера. Функциональные компоненты, обуславливающие становление, развитие и совершенствование тренерского мастерства: гностический, конструктивный, организаторский, коммуникативный компоненты.

#### **Тема 4. ОПРЕДЕЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПРИГОДНОСТИ И СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ**

Система спортивного отбора как составная часть общей системы спортивной подготовки в тяжелой атлетике. Понятие об одаренности и способностях. Принципы спортивного отбора. Основные пути спортивного отбора. Оценка морфофункциональных особенностей спортсменов. Значимость показателей физических и психических способностей при отборе юношей и девушек в группы начальной спортивной подготовки специализированных учебно-спортивных учреждений. Критерии спортивного отбора по состоянию здоровья, возрастным отличиям. Методика измерения уровня развития физических качеств с учетом сенситивных периодов и их развитие в процессе многолетней тренировки. Средства и методы спортивного отбора (общие, инструментальные, специальные). Уточнение понятий системы спортивного отбора. Учет морфофункциональных особенностей детей при определении пригодности к занятиям тяжелой атлетикой.

Анализ конкретных случаев планирования развития способностей, длительного и кратковременного проявления одаренности, долгосрочных и краткосрочных прогнозов, взаимодействия естественности спортивного отбора и административно-педагогических мер.

#### **Тема 5. ОСНОВЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Классификация спортивных соревнований. Календарь официальных международных спортивных соревнований. Система спортивных соревнований в Республике Беларусь.

Спортивные соревнования как основное звено и средство определения уровня мастерства спортсменов. Спортивные титулы и звания. Единая спортивная классификация Республики Беларусь (ЕСК РБ) и ее роль в развитии видов спорта, повышении мотивации спортсменов к повышению спортивных результатов для получения спортивных разрядов и званий. Требования ЕСК РБ по силовым видам спорта для присвоения спортивных разрядов и званий.

Характер и способы проведения спортивных соревнований. Участники спортивных соревнований. Возрастные группы участников. Допуск участников к спортивным соревнованиям. Весовые категории. Оборудование мест спортивных соревнований. Требования к местам спортивных соревнований.

Права и обязанности участников. Экипировка участника. Тренеры и представители команд. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Оргкомитет спортивных соревнований.

#### **Тема 6. ПРАВИЛА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ И СИЛОВЫМ ВИДАМ СПОРТА**

Разделы и содержание международных правил спортивных соревнований по тяжелой атлетике и силовым видам спорта. Правила судейства.

Программа и график проведения спортивных соревнований.

Проведение взвешивания, жеребьевки, составление групп.

Нарушения правил спортивных соревнований и санкции, применяемые к участникам и тренерам.

Определение результатов первенства в личных и командных спортивных соревнованиях. Содержание работы всех членов судейской коллегии. Терминология, судейство спортивных соревнований в различных должностях, определение и представление победителя, судейская этика. Правила судейства.

Форма и содержание отчета главного судьи.

### **Тема 7. СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ СПОРТИВНОГО ЗАЛА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ И СИЛОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА, УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ, ЭКИПИРОВКА СПОРТСМЕНОВ**

Требования к месту занятий: гигиенические требования к помещениям, условия организации занятий, численность групп.

Современные требования к спортивному оборудованию и инвентарю. Тренажерные устройства. Спортивная одежда. Тренировочная и соревновательная экипировка в силовых видах спорта. Хранение и уход за спортивным оборудованием, инвентарем и экипировкой.

## **Раздел II. ФОРМЫ И СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ**

### **Тема 8. ТЕХНИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ И СПЕЦИАЛЬНО-ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Значение и актуальные задачи технической спортивной подготовки в силовых видах спорта. Особенности техники соревновательных и тренировочных движений при выполнении рывка и толчка. Фазовая структура техники классических упражнений со штангой. Специфика разделения соревновательных упражнений на фазы и элементы. Основные кинематические и динамические характеристики подъема штанги, в рывке и толчке.

Траектория, типы траектории. Усилия, развиваемые в отдельных фазах.

Понятие о технической подготовленности. Биомеханический, физиологический и психолого-педагогический аспекты спортивной техники. Взаимосвязь техники с физической и психической подготовкой.

Изменение и совершенствование техники классических упражнений с учетом современных тенденций совершенствования правил спортивных соревнований. Освоение техники специальных упражнений. Исправление ошибок в спортивной технике. Техника выполнения специальных и подводящих упражнений со штангой.

## **Тема 9. РАЗДЕЛЫ, СОДЕРЖАНИЕ И КОМПОНЕНТНЫЙ СОСТАВ ТАКТИКИ И ТАКТИЧЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ**

Общие положения. Значение тактики в реализации успешного выступления на спортивных соревнованиях. Основные формы и виды тактики. Индивидуальная и командная тактика. Варианты соревновательных действий в зависимости от ситуации спортивной борьбы. Виды тактических действий до начала спортивных соревнований, во время взвешивания и непосредственно во время спортивных соревнований. Основы обучения тактическим действиям на различных этапах спортивной подготовки и участия в спортивных соревнованиях.

## **Тема 10. ФОРМЫ И СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Гармоническое развитие личности как цель физической подготовки в тяжелой атлетике и силовых видах спорта. Задачи и средства общей физической подготовки. Общая физическая подготовка. Определение понятий: «физические качества», «сила», «быстрота», «выносливость», «гибкость», «координация».

Характеристика физического качества «сила». Способы определения силы. Факторы, влияющие на развитие силы. Виды силы. Режимы мышечной работы. Методы развития силы.

Способы измерения быстроты (общие и специальные). Факторы, влияющие на развитие быстроты. Методика развития быстроты.

Способы измерения выносливости (общей и специальной). Выносливость при статической и динамической работе. Способы увеличения функциональных способностей систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной и др.).

Виды и механизмы утомления (физического, умственного, сенсорного, эмоционального и др.).

Способы измерения координационных способностей. Факторы, влияющие на развитие координации (общей и специальной). Способы увеличения координационных способностей.

Способы измерения гибкости. Общая и специальная гибкость. Факторы, влияющие на развитие гибкости. Активная и пассивная гибкость. Методика развития гибкости.

Особенности воспитания физических качеств у подростков, юношей, взрослых, мужчин и женщин.

Роль и задачи специальной физической подготовки. Требования к уровню развития специальной работоспособности. Развитие физических качеств применительно к специфике техники и тактики спортсмена. Средства

специальной физической подготовки. Дозирование средств в процессе повышения уровня специальной физической подготовленности.

Формы контроля динамики развития физических качеств и уровня общей и специальной подготовленности.

## **Тема 11. ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Определение понятий: «психика», «психология», «психические качества». Психологические особенности спортивной деятельности в тяжелой атлетике и силовых видах спорта. Определение понятий: «воля» и «волевые качества». Закономерности проявления волевых усилий.

Способы, средства и методы развития волевых качеств. Характеристика составных элементов волевых качеств: выдержка, настойчивость, решительность, смелость, инициативность, терпеливость.

Средства и методы воспитания моральных качеств: трудолюбия, принципиальности, коллективизма, гуманизма, интернационализма, дисциплинированности, ответственности, скромности, честности. Влияние положительных и отрицательных эмоций на процесс формирования морально-волевых качеств.

Характеристика и способы регуляции психических состояний в процессе тренировочной и соревновательной деятельности в тяжелой атлетике и силовых видах спорта. Состояние психической напряженности: апатия, лихорадка. Особенности формирования оптимального боевого состояния.

Задачи, средства и методы психологической подготовки. Средства и методы регулирования потребностей, чувств, эмоций спортсменов в процессе спортивной тренировки и спортивных соревнований. Методы совершенствования моральных качеств, характера и привычек. Права и обязанности участников при поведении спортивных соревнований и учебно-тренировочного процесса. Психологическая направленность содержания разминки в зависимости от типа темперамента. Планирование моральной и психологической подготовки в спортивной тренировке. Средства и методы контроля моральной и психологической подготовки.

## **Раздел III. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ**

### **Тема 12. ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ**

Особенности построения процесса обучения в тяжелой атлетике и силовых видах спорта.

Определение понятий: «знания», «умения», «навык». Закономерности формирования знаний, умений и навыков как этапов обучения двигательным действиям в тяжелой атлетике. Система методов обучения и спортивной

тренировки, их взаимосвязь. Последовательность решения задач обучения. Содержание процесса обучения.

Содержание процесса обучения. Контроль умений и способы исправления ошибок.

Формы и методы определения степени совершенствования навыков и умений.

Методы передачи знаний: словесные и наглядные (слово, показ). Технические средства обучения (аудио-, визуальные и аудиовизуальные). Методы контроля знаний. Методы программированного обучения (линейные, разветвленные и адаптированные программы).

Методы обучения (целостно-конструктивный, расчлененно-конструктивный и комбинированный). Методы контроля качества освоения упражнений. Способы предупреждения и исправления ошибок.

Методы спортивной тренировки (равномерный, повторный, переменный, игровой, соревновательный и т. д.). Использование тренажерных устройств как средства повышения уровня спортивной подготовленности. Спортивные соревнования, как основной метод контроля степени совершенствования навыков. Выявление и исправление недостатков подготовленности (достаточность и надежность навыка).

Разновидности методик обучения. Особенности обучения взрослых мужчин и женщин, подростков и юношей, девушек.

Особенности обучения основным и вспомогательным упражнениям.

### **Тема 13. ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ И ФОРМЫ ИХ РЕАЛИЗАЦИИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ**

Дидактические принципы, реализуемые при обучении. Смысловое содержание принципов обучения: воспитывающего обучения, научности, сознательности и активности, доступности, сочетания индивидуального и коллективного в обучении, наглядности, систематичности и последовательности, прочности. Формы реализации принципов обучения.

Определение понятий: «воспитание», «обучение», «принципы», «знания», «умение», «навык», «задачи обучения», «средства обучения», «тренировка», «упражнение».

Закономерности процесса передачи знаний в системе «тренер – спортсмен». Способы контроля знаний. Значение технических средств в процессе обучения и тренировки (аудио, видео, аудиовизуальные).

Роль тренера при реализации способов исправления ошибок в процессе обучения. Признаки определения разновидности ошибок.

### **Тема 14. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА. ОБУЧЕНИЕ СПОСОБАМ СТРАХОВКИ И ПРИЕМАМ САМОСТРАХОВКИ**

Характеристика специфических травм в тяжелой атлетике и силовых видах спорта. Ушибы, ссадины, растяжения связок, вывихи, переломы. Способы профилактики травм. Общие требования к личной гигиене. Правила

самоконтроля функционального состояния организма и здоровья. Подготовка мышечных групп и суставно-связочного аппарата к физической работе повышенной мощности и интенсивности. Правила безопасного выполнения технических действий. Обеспечение безопасности при обучении и совершенствовании упражнений, выполнении сложно-координационных действий.

Приемы самостраховки и правил страховки партнера как обязательное условие обеспечения безопасности занятий.

Соблюдение правил безопасности проведения занятий (тренер, спортсмен, медицинский работник).

### **Тема 15. ЭТАПЫ РАЗУЧИВАНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ**

Структура процесса обучения. Современный подход к процессу обучения. Этапы обучения. Этап начального разучивания. Создание и формирование установки на обучение. Ознакомление. Методические приемы разучивания. Характерные ошибки. Оперативная диагностика технических ошибок и их ликвидация. Этап углубленного разучивания. Методические особенности детализированного освоения техники. Индивидуальный подход к процессу освоения техники движений. Создание предпосылок вариативного выполнения упражнений. Преимущества и недостатки соревновательного и игрового методов спортивной тренировки.

Этап закрепления и совершенствования двигательного навыка. Цель, задачи, методы. Овладение техникой соревновательных упражнений в соревновательных условиях. Взаимосвязь соревновательного и игрового методов для повышения уровня вариативности при совершенствовании технико-тактических действий. Принцип направленного сопряжения как основа взаимодействия процессов совершенствования техники и развития физических качеств. Контроль и оценка эффективности обучения.

Особенности обучения упражнениям спортсменов различного пола и возраста. Методическая последовательность в применении и изучении основных и подводящих упражнениях. Методика обучения соревновательным упражнениям. Использование средств срочной информации в процессе обучения и совершенствования. Специфика контроля уровня специальной подготовленности в тяжелой атлетике и силовых видах спорта.

Задачи, организация и содержание учебно-тренировочных занятий с подростками: отсутствие ближайшей установки на максимальный результат, проведение спортивных соревнований на лучшую технику выполнения упражнений и др. Обеспечение эффективности процесса обучения. Форма организации учебно-тренировочных занятий. Разновидности и чередование урочных и внеурочных форм – основа повышения уровня спортивной подготовленности.

Этапы и фазы формирования двигательного навыка. Реализация дидактических принципов при обучении. Взаимообусловленность физической

подготовленности и качества освоения двигательного навыка. Организация процесса обучения. Особенности обучения тяжелоатлетическим упражнениям подростков и юношей.

Организация занимающихся в различных частях учебно-тренировочных занятий. Проведение строевых и общеразвивающих упражнений. Владение навыками обучения техники за счет общеразвивающих и подводящих упражнений для изучения техники рывка и толчка. Методика определения и исправления ошибок, допущенных занимающимися. Взаимосвязь задач обучения, совершенствования и развития с содержанием подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия для этапа начального обучения.

## **Тема 16. МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ И ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА И ПОЛА**

Особенности психики и функциональной подготовленности детей 10–15 лет. Методические приемы организации занятий с детьми. Распределение заданий. Организационные формы. Специально-подготовительные и подводящие упражнения и формы освоения. Имитационные действия. Методика применения в занятиях игрового и соревновательного методов. Регулирование заданий повышенной продолжительности с однообразной работой. Роль подвижных игр в учебно-тренировочном процессе. Подбор упражнений с учетом морфофункциональных отличий детей.

Наиболее общие принципы применения правил дидактики: от легкого к трудному; от простого к сложному; от частного к целому.

Дозирование нагрузки со статическими напряжениями при занятиях с девочками. Ограничение работы повышенной выносливости и силовых напряжений. Учет особенностей женского организма. Особенности управления физическим развитием девушек.

## **Раздел IV. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ И СИЛОВЫМ ВИДАМ СПОРТА**

### **Тема 17. СТРУКТУРА, ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Структура учебно-тренировочных занятий. Зависимость формы и организации занятий, их содержания от педагогических задач, уровня подготовленности занимающихся. Обоснование выбора задач, средств и методов при проведении занятий.

Разновидности форм занятий их особенности и признаки (постоянный состав, твердое расписание, коллективная и индивидуальная работа с занимающимися, фиксированная продолжительность).

Теоретические и практические занятия, их задачи и содержание.

Практические занятия: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, методические, учебная практика. Задачи и содержание заданий. Распределение средств и дозировка заданий. Формы и содержание заданий в разных частях занятий. Отличительные особенности учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий. Варьирование направленностью заданий в решении обучающих или развивающих задач.

Обеспечение комплексного решения задач спортивной подготовки. Сопряженные методы обучения и тренировки, повышения уровня физического развития. Формы и последовательность заданий в основной части занятия. Методика дозирования физической нагрузки по объему и интенсивности выполняемых заданий.

Соревновательные (основные) упражнения. Вспомогательные упражнения (строевые, подготовительные, рекреационные) и методы их применения. Методы применения основных упражнений для совершенствования координационных и кондиционных способностей. Определение понятия «тренировочная нагрузка». Психофизиологические компоненты тренировочной нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки. Особенности объективности и субъективности оценки тренировочной нагрузки. Использование стандартного (упражнения) и переменного (варьирование) методов тренировки в процессе совершенствования навыков. Дозирование нагрузки. Конспект занятия, его форма и содержание.

### **Тема 18. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ**

Основные средства тренировки. Этапы технико-тактического совершенствования. Соревновательные упражнения: собственно соревновательные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений (выполняются на тренировках). Подготовительные упражнения: специально-подготовительные, общеподготовительные. Специально-подготовительные: специальные, вспомогательные, подводящие, имитационные, профилактические. Общеподготовительные упражнения: общеразвивающие, из других видов спорта; спортивные игры, акробатика, плавание и др.

Методы обучения и спортивной тренировки в тяжелой атлетике. Основные две группы методов, используемых в тренировочном процессе. Общепедагогические методы (словесный, наглядный). Практические методы: строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

### **Тема 19. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

Цели, задачи, средства и методы физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка как основа повышения уровня спортивного мастерства. Средства и методы развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости. Нормативные основы

оценки уровня общей и специальной физической подготовленности на различных этапах тренировки. Дозирование нагрузки в процессе общей и специальной физической подготовки при развитии отдельных физических качеств. Особенности развития физических качеств различного возраста и пола. Средства и методы контроля общей и специальной физической подготовленности. Определение параметров физической подготовленности.

Применение физических упражнений развивающего характера в виде домашних заданий. Составление и ведение «дневника спортсмена». Дозирование нагрузки с учетом влияния интенсивности и продолжительности заданий. Распределение заданий направленного характера для развития отдельных мышечных групп, или комплексного воздействия на функциональные системы организма.

### **Тема 20. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ И СИЛОВЫМ ВИДАМ СПОРТА РАЗЛИЧНЫХ СТРУКТУРНЫХ ФОРМ**

Специфика структуры и содержания учебных, учебно-тренировочных, тренировочных, контрольных, методических занятий. Учебная практика. Задачи и содержание заданий по освоению технических приемов. Методические приемы обучения, закрепления умений и совершенствования. Способы, средства и формы сопряженного воздействия на уровень технико-тактической подготовленности и функционального развития. Варьирование направленностью заданий в решении обучающих или развивающих задач. Сопряженные методы обучения и тренировки, повышения уровня специальной физической подготовленности.

Задания по освоению технических действий с определенными требованиями к качеству и интенсивности выполнения приемов. Варьирование продолжительностью и количеством серий заданий. Контроль выполняемых заданий с оценкой интенсивности.

### **Тема 21. ВНЕУРОЧНЫЕ ФОРМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Организация внеурочных учебно-тренировочных занятий, их структура и содержание. Внеурочные задания, теоретические и практические самостоятельные занятия, зарядка, разминка. Домашние задания как внеурочная форма занятий. Содержание и рекомендуемые средства. Формы индивидуальной нагрузки по объемам и интенсивности выполняемых заданий как в утренней зарядке, так и в дополнительных индивидуальных занятиях. Применение нетрадиционных средств спортивной подготовки. Методика применения беговых упражнений (кроссы по пересеченной местности, бег по лестничным площадкам, по песку, по воде); упражнения с камнями, с резиновыми амортизаторами.

## **Раздел V. СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ**

### **Тема 22. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Основная цель спортивной тренировки: достижение спортивных результатов. Задачи спортивной тренировки: освоение и совершенствование структуры выполнения двигательных действий (техники и тактики), воспитание специальных физических качеств и морально-волевых качеств. Сохранение и укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие, воспитание нравственных качеств, воспитание навыков организационной, инструкторской и судейской деятельности. Воспитание спортсменов в процессе спортивной тренировки с учетом потребностей, чувств, привычек, нравственных убеждений и мировоззрения. Формирование личности спортсмена. Средства спортивной тренировки: упражнения (основные и вспомогательные). Методы спортивной тренировки – способы варьирования упражнениями. Принципы: системного чередования нагрузок и отдыха, постепенного наращивания тренирующих воздействий, адаптивного сбалансирования динамики нагрузок, циклического построения системы занятий, возрастной адекватности направлений многолетнего процесса обучения и тренировки.

Реализация принципа всесторонности как основного звена в системе спортивной подготовки спортсменов высшей квалификации и достижения высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

### **Тема 23. УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Периоды спортивной тренировки. Дозировка нагрузки по периодам. Построение и содержание тренировочных циклов. Формы и содержание плана спортивной подготовки спортсмена к спортивным соревнованиям. Режим тренирующегося спортсмена (в предсоревновательном, соревновательном и восстановительном периодах). Весовой режим, методы сгонки веса. Режим питания, режим дня.

Совершенствование технико-тактических действий (ТТД) на основе надежности уровня физических качеств, обеспечивающих эффективность применения ТТД в соревновательной деятельности.

Формирование и совершенствование индивидуальной техники и тактики на основе повышения специальных знаний физиологических, биохимических процессов в организме.

Контроль и учет в процессе спортивного совершенствования. Педагогические наблюдения. Выявление достоинств и недостатков подготовленности. Использование результатов педагогических наблюдений для планирования спортивной подготовки в последующих периодах спортивной тренировки.

Методика анализа плановой и выполненной тренировочной работы. Оперативная коррекция тренировочного процесса с учетом прогрессивности изменений в показателях тренированности спортсменов. Критерии оценки данных (динамика спортивных результатов, работоспособность в соревновательной деятельности, психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях, мотивация достижений в спортивной деятельности). Формирование модельной характеристики спортсмена по спортивным показателям и перспективности потенциальных возможностей.

Планирование спортивного совершенствования. Перспективный план (многолетнее планирование), текущее планирование (годовое). Оперативное планирование (к соревнованию). Цель и задачи перспективного планирования. Определяющее значение перспективного планирования в достижении высоких спортивных результатов. Комплектование исходных данных для составления перспективных планов спортивной подготовки. Основы объективных оценок исходных данных для определения реальных параметров нагрузки по объемам и интенсивности. График нагрузок в перспективном плане спортивной тренировки. Формы перспективного планирования. Документы перспективного планирования. Комплексная программа перспективной спортивной подготовки к ответственным спортивным соревнованиям: Олимпийским играм, чемпионатам мира, многолетнее планирование, планирование на определенный временной период.

Обобщенное планирование тренировочного процесса. Планирование спортивной подготовки сборной команды и индивидуальной спортивной подготовки спортсмена.

Комплексные схемы тренировочных занятий. Общие тренировочные задания и способы индивидуализации их содержания по технико-тактической направленности, методы регулирования интенсивности и мощности выполняемой тренировочной работы. Индивидуальное планирование на основе моделирования предполагаемых уровней технико-тактического мастерства. Методика распределения тренировочной нагрузки в микроциклах, мезоциклах, макроциклах. Оценка рациональности плановых нагрузок по содержанию, объемам, интенсивности. Способы сокращенной оперативной записи содержания тренировочных занятий и определения нагрузки по объему и интенсивности. Планирование, контроль и учет спортивного совершенствования. Новые направления в теории и практике тренировки по силовым видам и пути их рационального применения в системе спортивной подготовки. Тренированность и перетренированность. Методы их определения.

## **Тема 24. УПРАВЛЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ**

Календарь спортивных соревнований. Выбор и распределение значимости спортивных соревнований в системе спортивной подготовки спортсменов. Составление планов спортивной подготовки и прогнозирование результатов участия в спортивных соревнованиях для спортсменов разного уровня подготовленности. Градация спортивных соревнований.

Международный календарный план и классификация спортивных соревнований. Распределение спортивных соревнований для членов сборных команд республики. Критерии комплектования состава участников и планирование результатов.

Периодичность и системность составления календаря спортивных соревнований в стране в соответствии с международным календарным планом. Критерии допуска к участию в международных спортивных соревнованиях.

Главные, отборочные, подводящие и контрольные спортивные соревнования. Определение количества соревновательных стартов в годовом цикле. Контроль и учет спортивного совершенствования. Педагогические наблюдения. Выявление достоинств и недостатков подготовленности. Использование результатов педагогических наблюдений для планирования спортивной подготовки к последующим спортивным соревнованиям. Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена и его содержание. Основные направления в формировании индивидуальных технико-тактических комплексов спортсменов. Анализ соревновательной деятельности спортсменов и методы оперативной корректировки ошибок, устранения слабых звеньев в сторонах спортивной подготовки: технической, тактической, физической, психологической. Методы тестирования с целью определения уровней подготовленности функциональных систем, мышечных групп, специальной спортивной подготовки с учетом морфологических особенностей спортсменов. Метод изменяемых условий. Сбивающие факторы и формы устранения отрицательных психических эмоций в условиях соревновательной деятельности. Обеспечение устойчивости психических состояний к стрессовым ситуациям на соревнованиях.

## **Тема 25. ФОРМИРОВАНИЕ КАЛЕНДАРЯ СБОРОВ И СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ. КЛАССИФИКАЦИЯ СБОРОВ И ЗАДАЧИ ЦЕНТРАЛИЗОВАННОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

Международный календарный план спортивных соревнований. Периодичность и системность формирования календаря республиканских спортивных соревнований. Определение главных, отборочных, подводящих и контрольных спортивных соревнований для спортсменов разного уровня подготовленности. Планирование участия спортсменов в спортивных соревнованиях.

Основы формирования системы централизованной спортивной подготовки. Система и классификация централизованных сборов, их содержание. Формы планирующих и отчетных документов, корректировка планов по содержанию и нагрузке. Учет цели и задач спортивной подготовки сборных команд. Планирование и реализация планов спортивной подготовки. Стратегические планы командных результатов с учетом потенциальных возможностей каждого члена сборной команды. Организация централизованных сборов с учетом юридических и финансовых возможностей

обеспечения соревновательной деятельности сборной команды или отдельных членов команды. Сметы расходов. Требования к отчетной документации.

Анализ календаря спортивных соревнований. Выбор и распределение значимости спортивных соревнований в системе спортивной подготовки. Составление планов спортивной подготовки и прогнозирование результатов участия в спортивных соревнованиях для спортсменов разного уровня подготовленности. Главные, отборочные, подводящие и контрольные спортивные соревнования. Определение количества соревновательных стартов в годовом цикле. Формы учета результатов участия в спортивных соревнованиях. Анализ выступлений. Критерии оценки. Способы корректировки средств и методов спортивной подготовки. Систематизация комплектования состава участников и планирования результатов выступлений с учетом уровня спортивных соревнований и участников. Учет периодичности и системности календаря спортивных соревнований в Республике Беларусь в соответствии с международным календарным планом. Международный календарный план и классификация спортивных соревнований. Объективное и прогрессивное планирование результатов выступлений на спортивных соревнованиях по спортивным показателям и перспективности потенциальных возможностей спортсменов. Особенности обеспечения реальности прогрессивного планирования.

## **Тема 26. ФОРМЫ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Педагогический контроль, его содержание и значение. Методика педагогического контроля. Применение способов сокращенной оперативной записи содержания тренировочных заданий и определения нагрузки по объему и интенсивности. Выявление достоинств и недостатков подготовленности. Использование результатов педагогических наблюдений. Анализ соревновательной деятельности спортсменов и методы оперативной корректировки ошибок, устранения слабых звеньев в сторонах спортивной подготовки: технической, тактической, физической, психологической. Методы тестирования с целью определения уровней подготовленности функциональных систем, мышечных групп, специальных возможностей с учетом морфологических особенностей спортсменов. Контроль и учет спортивного совершенствования. Задачи и методика использования форм комплексного контроля: текущего обследования, этапных комплексных обследований, углубленных медицинских обследований. Содержание и методики применения специализированных тестов.

Оценка рациональности плановых нагрузок по содержанию, объемам, интенсивности. Методика использования медицинского и технического оборудования для комплексного контроля эффективности тренировок и восстановления.

Обработка показателей соревновательной деятельности. Способы оперативной коррекции параметров тренировочной нагрузки и показателей технико-тактического мастерства.

## **Раздел VI. МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ И СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА**

### **Тема 27. МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ УРОВНЯ ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ И СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА**

Основные направления в формировании индивидуального технико-тактического мастерства. Моделирование спортивной подготовки с составлением «модели чемпиона». Моделирование индивидуальной спортивной подготовки с учетом морфофункциональных особенностей тяжелоатлета. Основы выполнения планируемых задач. Методика анализа и коррекции.

Особенности использования методики интегральной спортивной подготовки при формировании индивидуальной техники тяжелоатлета. Учет ошибок и анализ соревновательной деятельности с определением возможностей устранения замеченных недостатков в подготовленности атлетов. Методы тестирования с учетом морфологических особенностей тяжелоатлета. Индивидуально-комплексный способ освоения технических действий. Подбор спортивной техники с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей тяжелоатлета. Повышение надежности выполнения технических действий в условиях соревнований.

### **Тема 28. МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ И СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА**

Подбор упражнений для совершенствования двигательных навыков и физических качеств, отвечающих современным требованиям соревновательной деятельности тяжелоатлета.

Организация развития физических качеств заданиями специальной направленности. Дозирование нагрузки с учетом влияния интенсивности и продолжительности заданий. Распределение заданий направленного характера для развития отдельных мышечных групп, или комплексного воздействия на функциональные системы организма.

Формы контроля и учета выполнения тренировочной работы. Оперативный контроль влияния плановой тренировочной работы на функциональные показатели спортсменов. Оптимальные параметры соотношений нагрузки и восстановительных мер. Оказание помощи в организации качественного сбалансированного питания спортсменов, своевременной и достаточной витаминизации, рационального применения

средств массажа и термопроцедур. Объективная оценка потенциальных возможностей спортсменов.

### **Тема 29. ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ СХЕМ ВЫСТУПЛЕНИЯ НА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ**

Технология составления тактических схем выступления на спортивных соревнованиях. Методика сбора информации об особенностях подготовленности предстоящих соперников и их индивидуальном уровне технико-тактической и функциональной подготовленности. Рациональные схемы тактических действий с использованием спонтанно возникающих и создаваемых благоприятных ситуаций.

### **Тема 30. ВЕСОВОЙ РЕЖИМ СПОРТСМЕНА И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА**

Весовые категории в тяжелой атлетике и силовых видах спорта. Закономерности роста и развития организма. Возрастная динамика мышечной массы и структурных преобразований в развивающемся организме. Обоснование особенностей возрастных изменений весовых показателей спортсменов. Функциональные и физические показатели атлетов разных весовых категорий. Тренировочные энерготраты и средние показатели снижения веса за тренировочное занятие. Восполнение энергоресурсов организма. Пищевой и питьевой режим. Основы витаминизации. Роль средств и форм массажа в восстановительных процессах. Способы снижения веса при подготовке к спортивным соревнованиям. Продленный и быстрый способ снижения веса. Правила использования парной бани для экстренной сгонки веса. Фармакологические средства и технологии их применения в системе спортивной подготовки.

### **Тема 31. МЕТОДИКА РЕГУЛИРОВАНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ В ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Общие закономерности влияния соревновательной обстановки на психические состояния спортсмена. Особенности развития психических функций и волевых качеств в процессе повышения уровня технико-тактической подготовленности и приобретения соревновательного опыта.

Пути управления психическими процессами, овладение методами психического саморегулирования. Методика овладения идеомоторной тренировкой. Формирование психической готовности к максимальным нагрузкам и стрессовым ситуациям в соревновательной деятельности. Овладение приемами аутогенной тренировки и саморегулирования психических состояний.

Изучение и обобщение факторов, влияющих на оптимальную реализацию жизненных потенциалов. Методы контроля уровня психической напряженности в тренировках с различной физической нагрузкой. Приемы

снятия или снижения психического утомления после напряженных тренировочных занятий.

### **Тема 32. СОСТАВЛЕНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ ПЛАНИРУЮЩЕЙ ДОКУМЕНТАЦИИ**

Формы и содержание документов планирования и учета учебно-тренировочной работы. Особенности планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы для групп начальной спортивной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Технология составления учебных рабочих планов, распределения учебных часов и средств спортивной подготовки с учетом требований регламентирующих документов. Составление планов спортивной подготовки и прогнозирование результатов участия в спортивных соревнованиях для спортсменов разного возраста, пола и уровня подготовленности.

Требования к составлению планов многолетней спортивной подготовки. Формы и содержание планов спортивной подготовки к спортивным соревнованиям, корректировка планов по содержанию и нагрузке. Формы составления: микроциклов, способы формирования мезоциклов и макроциклов. Учет главных спортивных соревнований как определяющего фактора распределения циклов по продолжительности, содержанию, структуре, решаемым задачам. Пути оптимизации содержания и продолжительности макроциклов, мезоциклов, микроциклов. Учет этапов и периодов спортивной подготовки при составлении планирующей документации, а также используемых средств.

Сбор исходных данных для составления перспективных планов спортивной подготовки. Основы объективных оценок исходных данных для определения реальных параметров нагрузки по объемам и интенсивности.

Методы реализации поставленной цели и задач в планировании. Способы коррекции планов.

Документы и формы перспективного планирования. Технология составления комплексной программы перспективной спортивной подготовки к ответственным спортивным соревнованиям: Олимпийским играм, чемпионатам мира, Европы.

Формы контроля и учета выполнения плановых заданий. Оперативный контроль влияния плановой тренировочной работы на функциональные показатели тяжелоатлетов. Определение оптимальных параметров соотношения нагрузки и восстановительных мер.

### **Тема 33. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Медико-биологические характеристики функциональных возможностей организма. Медико-биологические показатели работоспособности и адаптации к специфическим нагрузкам в тяжелой атлетике и силовых видах спорта. Задачи, решаемые с помощью медико-биологических методов

обследований. Понятие о кумулятивном эффекте спортивной тренировки и способы его определения с помощью медицинских, морфологических, клинико-биохимических и биомеханических методов исследований. Особенности восстановительных процессов после физических и психических напряжений. Степень утомления и закономерности управления тренировочными нагрузками и периодами восстановления. Критерии возможностей спортсменов к восстановлению. Характеристика физиологического явления суперкомпенсации.

Система врачебно-педагогических наблюдений. Пробы с повторными и дополнительными нагрузками. Специфические тесты диагностики функциональной готовности спортсменов.

## **Раздел VII. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧЕБНО-СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

### **Тема 34. ПЛАНИРОВАНИЕ, КОНТРОЛЬ И УЧЕТ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В СИСТЕМЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧЕБНО-СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

Современные тенденции построения многолетней спортивной подготовки спортсменов. Проблемы многолетней спортивной подготовки. Структура многолетней спортивной подготовки. Задачи многолетней спортивной подготовки. Резервы повышения эффективности спортивной подготовки спортсменов. Требования к планированию многолетней спортивной подготовки. Понятия «микроцикл», «мезоцикл», «макроцикл». Технологии формирования циклов по содержанию и решаемым задачам. Этапы спортивной подготовки. Периоды спортивной подготовки.

Цель и задачи планирования, контроля и учета. Планирование учебно-тренировочной и воспитательной работы. Основные регламентирующие требования к уровню спортивной подготовки по показателям физической, технико-тактической, психологической спортивной подготовки. Показатели соревновательной деятельности.

Формы и содержание документов планирования и учета. Особенности планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы для групп начальной спортивной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Составление планов спортивной подготовки и прогнозирование результатов участия в спортивных соревнованиях для спортсменов разного возраста, пола и уровня подготовленности.

### **Тема 35. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В СИСТЕМЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧЕБНО-СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

Цели, задачи многолетней спортивной подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях. Планирование работы. Программа как основной регламентирующий и руководящий документ. Основные разделы программы и краткая аннотация. Примерный учебный план спортивной подготовки по возрастным отличиям и спортивным показателям. Соотношение средств спортивной подготовки. Соревновательная деятельность занимающихся силовыми видами спорта и основные требования к степени подготовленности для допуска к спортивным соревнованиям. Режим учебно-тренировочной работы и требования к наполняемости групп. Классификация групп по этапам спортивной подготовки.

Организация, планирование и учет спортивной подготовки атлетов в специализированных учебно-спортивных учреждениях. Комплектование групп высшего спортивного мастерства по уровню спортивной подготовки, возрастным отличиям. Прогрессивно-перспективное планирование спортивной подготовки спортсменов, моделирование спортивной подготовки с составлением «модели чемпиона», моделирования индивидуальной спортивной подготовки с учетом особенностей спортсмена. Планирование спортивной подготовки по периодам, этапам, циклам с оперативным контролем и коррекцией в целях повышения эффективности работы. Отбор в группы специализированных учебно-спортивных учреждений по спортивным показателям и перспективности потенциальных возможностей спортсменов. Цели и задачи спортивного отбора. Тренерско-преподавательский состав специализированных учебно-спортивных учреждений. Комплектование и подбор тренерского состава. Организация и содержание работы по совершенствованию теоретической и методической спортивной подготовки тренеров.

Учетно-отчетная документация спортивной подготовки спортсменов в специализированных учебно-спортивных учреждениях. Перспективное планирование спортивной подготовки с учетом индивидуальных возможностей спортсменов. Ответственность тренера и спортсмена за реализацию утвержденных планов и качества их выполнения. Планирование и реализация планов спортивной подготовки. Способы планирования. Проведение отдельных частей учебно-тренировочных занятий в специализированных учебно-спортивных учреждениях и сборных командах по утвержденным планам и структуре проведения с решением определенных задач. Составление конспектов занятий. Способы сокращенных записей содержания занятий по структуре, объему и интенсивности заданий. Методика анализа плановой и выполненной тренировочной работы. Оперативная коррекция тренировочного процесса с учетом прогрессивности изменений в показателях тренированности спортсменов. Планирование спортивной подготовки общественных кадров в специализированных учебно-спортивных учреждениях, инструкторская подготовка, судейская практика. Объективное и прогрессивное планирование результатов выступлений на спортивных соревнованиях. Особенности обеспечения реальности прогрессивного планирования. Мера присутствия индивидуальной работы со спортсменами в общей схеме спортивной подготовки

сборных команд. Взаимодействие тренеров сборных команд с личными тренерами спортсменов для повышения эффективности спортивной подготовки.

### **Тема 36. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ СБОРНЫХ КОМАНД И ОРГАНИЗАЦИИ ЦЕНТРАЛИЗОВАННОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Система спортивного отбора в сборные команды городов, областей, Республики Беларусь, меры обеспечения объективного и эффективного спортивного отбора. Особенности спортивного отбора, формирования, спортивной подготовки сборных команд. Зависимость содержания планов спортивной подготовки от уровня спортивной подготовленности членов сборных команд. Компромиссные варианты решений в затруднительных ситуациях комплектования составов команд. Возможности административно-педагогических оценок перспективности спортсменов и ответственности за принятия решения по отбору кандидатур. Особенности организации спортивной подготовки сборных команд.

Система спортивного отбора как составная часть общей системы формирования составов сборных команд. Принципы спортивного отбора (естественность, равные возможности, объективность оценки). Значение педагогических и административных мер в системе спортивного отбора. Этапы спортивного отбора (поэтапная информация о динамике функциональных изменений и спортивных результатов). Критерии спортивного отбора (динамика спортивных результатов, работоспособность в соревновательной деятельности, психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях, высокая мотивация достижений в спортивной деятельности).

Система централизованных сборов, их содержание. Организация централизованной спортивной подготовки членов национальных команд Республики Беларусь разного возраста и пола. Создание оптимальных условий качественной спортивной подготовки кандидатов в сборные команды в специализированных учебно-спортивных учреждениях.

Формы и содержание планов спортивной подготовки сборных команд к спортивным соревнованиям, корректировка планов по содержанию и нагрузке. Стратегические планы командных результатов с учетом потенциальных возможностей каждого члена сборной команды. Цели и задачи спортивной подготовки сборных команд. Основы объективных оценок исходных данных для определения реальных параметров нагрузки по объемам и интенсивности. График нагрузок. Формы и документы перспективного планирования. Комплексная программа перспективной спортивной подготовки к ответственным спортивным соревнованиям: Олимпийским играм, чемпионатам мира, чемпионатам Европы.

Юридические и финансовые возможности обеспечения соревновательной деятельности сборной команды или отдельных членов команды. Отчетная документация.

### **Тема 37. ПОДГОТОВКА СУДЕЙ И ОРГАНИЗАЦИЯ СУДЕЙСТВА В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ И СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА**

Документация, необходимая для проведения соревнований по силовым видам спорта. Разработка положения соревнований среди юношей.

Определение результатов первенства в личных и командных спортивных соревнованиях.

Организация и проведение судейских семинаров.

Содержание работы всех членов судейской коллегии, судейская этика.

### **Тема 38. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ В СЕКЦИЯХ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА**

Задачи спортивно-массовой и оздоровительной работы среди населения. Силовые виды спорта как средство массовой физической культуры, широкая доступность занятий для различного контингента. Организация занятий и соревнований с акцентированной оздоровительной направленностью. Особенности организации занятий по месту жительства. Учет анатомо-физиологических и психологических особенностей занимающихся различного возраста. Подбор средств и методов для проведения занятий с различным контингентом. Дозирование оздоровительных нагрузок с использованием средств силовых видов спорта в зависимости от возраста, пола и физического состояния. Составление программы физкультурного праздника с включением выступления атлетов. Подготовка мест занятий и спортивных соревнований.

Проведение физкультурных праздников. Обеспечение безопасности, меры предупреждения травматизма, страховка и самостраховка. Противопоказания к занятиям.

Применение системы упражнений при организации занятий по месту жительства, в группах оздоровительной направленности. Требования к подготовке мест занятий. Организация и проведение спортивных соревнований по упрощенным правилам, правила безопасности и предупреждение травматизма. Учет противопоказаний к занятиям спортом. Внедрение занятий по силовым видам спорта в систему спортивной подготовки школьников.

### **Тема 39. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ОБЩЕСТВЕННЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ И СИЛОВЫМ ВИДАМ СПОРТА**

Пропагандистско-агитационная работа. Формы организации и проведения показательных выступлений в силовых видах спорта. Разработка сценариев выступлений. Привлечение к агитационной работе спортсменов высокого класса, чемпионов мира, Европы.

Подготовка информационных материалов о выдающихся спортсменах и тренерах. Ознакомление с особенностями работы общественных объединений по тяжелой атлетике и силовым видам спорта. Задачи и содержание работы в республиканской и территориальных федерациях. Структурные подразделения

федераций. Составы и основные обязанности членов федераций, ответственных за выполнение работы в комиссиях федераций.

## **Раздел VIII. УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

### **Тема 40. ПЛАНИРОВАНИЕ И МОДЕЛИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ ВЫСШИХ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ**

Общее понятие о теории управления. Основные звенья и закономерности процесса управления спортивной тренировкой. Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Основные компоненты процесса управления спортивной тренировкой, определение исходного уровня состояния тренируемой системы, построение программы тренировок, комплексный контроль состояния, корреляция тренировочных программ, построение краткосрочного прогноза. Связи в системе управления «тренер – спортсмен». Роль объективной информации в системе управления спортивной тренировкой. Понятие о моделировании и программировании в тренировочном процессе. Модели, отражающие структуру соревновательной деятельности. Модели, характеризующие основные стороны подготовленности спортсмена и модели с морфологическими особенностями. Модельные характеристики. Обобщенные, групповые и индивидуальные группы моделей. Программирование в тренировочном процессе. Принципы составления программ обучения и тренировки. Перспективное планирование. Комплектование исходных данных для составления перспективных планов спортивной подготовки.

Задачи текущего планирования. Структура и формы годового плана спортивной подготовки членов команды. Периоды тренировки. Продолжительность периодов спортивной подготовки для спортсменов разного уровня подготовленности. Соотношение средств общей физической направленности и специальной спортивной подготовки и особенности построения структуры занятий в различные периоды. Построение и содержание тренировочных циклов. Главные спортивные соревнования как определяющий фактор распределения циклов по продолжительности, содержанию, структуре, решаемым задачам. Пути оптимизации содержания и продолжительности макро-, мезо-, микроциклов спортивной подготовки. Задачи оперативного планирования. Содержание недельных циклов спортивной подготовки как основной структурной единицы микроциклов.

### **Тема 41. ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Определение понятия «прогноз спортивных результатов». Классификация прогнозов: краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный. Методы научного прогнозирования. Характер прогнозов.

Обобщение современных тенденций подготовленности ведущих спортсменов мира и влияния изменений в правилах соревнований на результативность соревновательной деятельности.

Цель и задачи долгосрочного прогнозирования. Определяющее значение долгосрочного прогнозирования в достижении высоких спортивных результатов. Методика составления и коррекции перспективных планов спортивной подготовки, критерии объективной оценки исходных данных и определения реальных прогнозов спортивных достижений. Индивидуализация спортивных прогнозов. Отражение прогнозируемых параметров спортивного мастерства и соревновательных результатов в содержании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Комплексная программа перспективной спортивной подготовки к ответственным спортивным соревнованиям: Олимпийским играм, чемпионатам мира, чемпионатам Европы. Многолетнее планирование, планирование на определенный временной период как основополагающий документ достижения прогнозируемого результата.

#### **Тема 42. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Моделирование спортивной подготовки к спортивным соревнованиям. Анализ уровня подготовленности предстоящих соперников. Составление технико-тактических схем выступления на спортивных соревнованиях с учетом отличительных особенностей соперников. Прогрессивное планирование результатов выступления в официальных спортивных соревнованиях. Оперативный контроль и коррекция замеченных ошибок и несоответствий в функциональной подготовке, мотивация деятельности в достижении наивысших результатов на спортивных соревнованиях различного уровня. Педагогические и естественнонаучные основы индивидуализации спортивной подготовки: проблема индивидуализации в педагогике, естественнонаучные предпосылки индивидуализации спортивной подготовки спортсменов разных весовых категорий, физическое развитие, двигательные качества, структура физической дееспособности. Индивидуализация средств и методов спортивной подготовки: рациональность и эффективность тренировочных воздействий, целенаправленность тренировки. Система комплексного контроля: морфологические обследования, критерии и оценка физических качеств. Соревновательный метод в системе тренировки.

Особенности разработки индивидуальных планов спортивной подготовки к спортивным соревнованиям. Индивидуализация перспективного планирования. Содержание индивидуального плана спортивной подготовки. Индивидуализация режима спортивной подготовки в различные периоды. Весовой, питьевой режим. Рекреационные средства и пути оптимальных параметров восстановления спортивной работоспособности. Способы рационального варьирования средствами тренировки и восстановления.

### **Тема 43. ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В ЖЕНСКОЙ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ**

Развитие женских силовых видов спорта в мире и Республике Беларусь. Влияние силовых нагрузок на женский организм. Традиционные средства специальной спортивной подготовки женщин, занимающихся силовыми видами спорта. Формирование спортивно важных психических свойств спортсменок. Обоснованность применения средств развития физических качеств с учетом особенностей женского организма. Предпочтительные направления в формировании технико-тактического мастерства женщин. Педагогический контроль психофизиологических состояний спортсменок. Организация соревновательной деятельности спортсменок национальных команд республики. Формы контроля, анализа, коррекции тренировочного процесса с учетом проявленных недостатков в подготовке. Повышенные требования к профилактике травматизма в подготовке и соревновательной деятельности женщин.

Спортивный режим. Организация отдыха, рационального питания, питьевого режима, восполнения органико-минеральных нарушений в организме, весовой режим. Восстановительные мероприятия.

## **Раздел IX. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **Тема 44. ТЕМАТИКА, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ И СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА**

Предмет исследования в тяжелой атлетике и силовых видах спорта (физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, классификация, систематика и терминология, механизмы эффективности техники, тактики, процессы обучения, совершенствования двигательных навыков и др.).

Характеристика методов, используемых в научных исследованиях в тяжелой атлетике и силовых видах спорта: динамография, полидинамометрия, полихронодинамометрия, электромиография, стабิโลграфия, измерение времени реакции, биомеханический анализ и синтез, педагогические наблюдения, анкетирование, педагогический эксперимент, математическая обработка результатов и др.

Современные информативные технологии в научно-исследовательской работе по силовым видам спорта (компьютерные технологии, информационно-тренажерные технологии, инструментальные методы и т. д.). Общие сведения о интернет-технологиях. Представление о современных компьютерных электронных таблицах, текстовых и графических редакторах. Анализ источников информации. Использование компьютерных возможностей для

статистической обработки данных экспериментальных исследований. Применение компьютера в планировании и распределении средств тренировки.

#### **Тема 45. НАПРАВЛЕНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ И СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА**

Виды научных работ, состояние научных исследований в тяжелой атлетике и силовых видах спорта, основы работы с литературой.

Проблемы и перспективы развития научных исследований в тяжелой атлетике и силовых видах спорта.

Обзор диссертационных работ, научных публикаций, монографий по тяжелой атлетике и силовым видам спорта.

Оценка научной, практической, теоретической и экономической значимости результатов научно-исследовательской работы.

Теоретические предпосылки и требования к проведению научных исследований в тяжелой атлетике и силовых видах спорта. Изучение информативности методик. Рациональный выбор измерительной и регистрирующей аппаратуры. Стационарные и портативные методики, используемые в исследованиях по силовым видам спорта. Требования, предъявляемые к научным методикам исследования. Планирование и организация исследования: определение цели и задач, подбор соответствующих методов исследований, определение контингента испытуемых, места, времени и условий проведения исследований. Назначение тренажерно-исследовательских стендов. Средства срочной информации. Аппаратура общего и специального назначения: датчики и регистрирующие приборы, измерительная аппаратура и др.

#### **Тема 46. МАТЕМАТИКО-СТАТИСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ОБРАБОТКИ НАУЧНОЙ ИНФОРМАЦИИ И СОВРЕМЕННЫЕ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Методы исследования отдельных компонентов спортивной подготовки спортсменов. Методы исследования, применяемые в силовых видах спорта: инструментальные методы (полидинамометрии, динамометрии и др.); педагогические методы (анкетный опрос, тестирование, педагогические наблюдения и т. д.); медико-биологические методы (электрокардиография, биохимические анализы и др.).

Технология обоснования математико-статистических результатов научно-исследовательской и научно-методической работ. Измерительные шкалы (наименования, порядка, интервалов и отношений). Характеристика выборочного метода в математической статистике. Основные методы проверки статистических гипотез. Основные методы оценки связи между явлениями.

Аппаратура для проведения исследований по силовым видам спорта. Особенности использования методов полидинамометрии, динамометрии,

полихронодинамометрии, электрокардиографии, электромиографии при проведении исследований.

Научная аппаратура, электронные приборы: их устройство и технические характеристики.

Устройства для оценки различных аспектов тренировочной и соревновательной деятельности, пространственно-временных параметров движения, для медико-биологических антропометрических исследований, для оценки тренированности, для моделирования и тестирования. Возможности использования компьютерной техники и видеоаппаратуры. Устройство и содержание научной аппаратуры. Электронные приборы, применяемые в исследованиях по силовым видам спорта. Их технические характеристики. Применение приборов в исследованиях.

#### Тема 47. ОСНОВЫ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ И УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Задачи и основы организации научно-исследовательской работы студентов, специализирующихся по силовым видам спорта. Актуальные направления исследований. Проблематика технико-тактической подготовленности. Исследование особенностей психических состояний спортсменов в стрессовых ситуациях соревновательной деятельности. Оптимизация специальной физической спортивной подготовки спортсменов в силовых видах спорта. Анализ выступлений спортсменов республики на официальных международных спортивных соревнованиях.

Ознакомление с технологией исследовательской работы. Информационные сведения о прогрессивных направлениях в исследованиях по спорту. Особенности научно-исследовательской деятельности кафедры.

Использование технических средств для сбора научной информации. Практическое использование технических средств в тренировочном процессе.

Условия проведения исследований, информативность методик. Виды экспериментов, их планирование.

Естественный, модельный и лабораторный эксперименты. Специфика подбора общих и частных методов исследования.

#### Тема 48. ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ КУРСОВЫХ РАБОТ СТУДЕНТОВ

Утверждение тем курсовых работ. Ознакомление с технологией исследовательской работы. Работа с литературными источниками. Обзор выполненных исследований на кафедре. Выбор методик исследования, составление плана проведения эксперимента, оформление протокола эксперимента. Исследования различных аспектов тренировочной и соревновательной деятельности с использованием педагогических методов. Ознакомление и проведение исследований с использованием

инструментальных и компьютерных методов. Проведение исследований физической, технической, тактической подготовки спортсменов.

Выбор форм представления полученных научных результатов. Различные интерпретации полученных результатов исследований. Рассмотрение результатов исследований с позиций современных тенденций спортивной подготовки спортсменов и научных концепций.

Требования к содержанию курсовых работ. Планирование работы. Проблема, тема, актуальность, объект и предмет исследования, формулирование гипотезы, целей и задач исследования. Задачи исследования. Методика выполнения курсовых работ: составление плана работы, определение цели и задач работы, подбор литературы, определение методов исследования, проведение экспериментов. Требования к рукописи: рубрикация текста, язык и стиль изложения, правила оформления таблиц, иллюстраций и библиографического описания. Обработка измерений и наблюдений, составление таблиц и графиков. Обсуждение результатов, формулировка выводов. Подготовка доклада по теме курсовой работы. Требования к оформлению курсовых работ. Составление тезисов доклада и доклад. Порядок подготовки и защиты курсовых работ.

Подготовка слайдов, видеофильмов, плакатов и т. д. Оформление титульного листа, глав, таблиц, рисунков, диаграмм, выводов, списка литературы, актов внедрения. Разработка протоколов, характеризующих контрольную и экспериментальную группы, протоколов исследуемых показателей тестирования.

#### Тема 49. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ И СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Методика использования размеров и конструктивных особенностей залов для занятий силовыми видами спорта. Учет качества освещения, звукоизоляции, вентиляции и отопления в тренировочном процессе. Правила пользования вспомогательными сооружениями (раздевалки, душевые, массажные, бани и др.). Требования к местам занятий. Меры предотвращения травм при пользовании спортивного оборудования зала. Спортивная одежда спортсмена. Требования к качеству спортивной одежды. Требования к экипировке, согласно правил спортивных соревнований.

Методика использования медицинского и технического оборудования для комплексного контроля эффективности тренировок и восстановления. Оборудование для комплексного педагогического и медико-биологического контроля.

Приобретение практических навыков использования фото и видеоматериалов в научной, методической, учебной и спортивной работе по силовым видам спорта. Составление планирующей документации с применением компьютерных программ. Компьютерная обработка данных соревновательной деятельности. Применение видеофильмов для

информационного ознакомления с особенностями технико-тактических действий в тяжелой атлетике и силовых видах спорта и повышения качества учебно-тренировочного процесса.

### **Тема 50. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ МЕСТ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ И СИЛОВЫМ ВИДАМ СПОРТА**

Требования к физкультурно-спортивным сооружениям для проведения официальных международных спортивных соревнований, предъявляемые международными федерациями. Спортивное оборудование и инвентарь мест проведения спортивных соревнований. Основные размеры места проведения, особенности освещения, звуковое сопровождение и радиовещание, отопление, вентиляция, электронные и информационные табло. Оформление зала флагами расцветивания. Размещение флагов стран-участниц. Наличие и условия трансляции гимнов участвующих стран.

Помост (размеры, расположение), места и оборудование для главной судейской коллегии, руководителей и судей.

Вспомогательные помещения: комната для пресс-центра, раздевалки для участников и судей, душевые, гардероб, буфет, туалеты.

### **Тема 51. ФИНАНСИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И ЦЕНТРАЛИЗОВАННОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ И СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА**

Смета расходов на проведение спортивных соревнований или сборов. Формы и содержание смет, технология составления и утверждения. Юридические обоснования финансовых затрат на аренду спортивных помещений, расходов на наградную атрибутику, оплату за работу членов судейской коллегии, обслуживающего и медицинского персонала. Статьи расходов на проведение централизованных учебно-тренировочных сборов. Целевое назначение и продолжительность сборов. Количественный состав участников, тренеров, медицинского персонала. Условия оплаты за размещение и питание участников сбора. Расходы на фармакологию и витаминизацию участников сбора и медпрепараты. Финансовые расходы за аренду физкультурно-спортивных сооружений спортивного оборудования и инвентаря.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (дневной формы получения образования, 1-й курс)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Количество часов УСР	Материальное обеспечение занятия (Наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Форма контроля занятий
		Лекции	Практические занятия	Семинарские Занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>1</b>	<b>Общие основы теории тяжелой атлетики и силовых видов спорта</b>							
<b>1.1</b>	<b>Место и роль тяжелой атлетики в системе физического воспитания как средства разностороннего развития молодёжи</b>							
1	Предмет, задачи, содержание учебной дисциплины. Требования к уровню всесторонней подготовленности студентов.		2					
2	Формы, методы, средства, применяемые в учебно-воспитательной работе со студентами		2					
3	Сущность тяжелой атлетики, его место в системе физического воспитания, в подготовке всесторонне развитых спортсменов	2						
4	Сущность тяжелой атлетики, его место в системе физического воспитания, в подготовке всесторонне развитых спортсменов			2				
<b>1.2</b>	<b>История развития тяжелой атлетики</b>							
5	Зарождение тяжелой атлетики как вида спорта, этапы его развития	2						
6	Зарождение тяжелой атлетики как вида спорта, этапы его развития в Древней Греции, Египте, Англии, США			2				
<b>1.3</b>	<b>Актуальные вопросы развития тяжелой атлетики</b>							
7	Сравнительный анализ данных на различных этапах развития тяжелой атлетики.		2					
<b>1.4</b>	<b>Содержание профессионально-педагогической деятельности тренера по тяжелой атлетике</b>							
8	Тренер – представитель педагогической профессии.		2					
9	Многообразие профессиональных функций тренера	2						
10	Многообразие профессиональных функций тренера (воспитание, обучение, просвещение, планирование, организация и управление, общение, самообразование, оздоровление и др.).			2				
<b>1.5</b>	<b>Классификация, систематика и терминология тяжелой атлетики. Особенности классификации и терминологии в силовых видах спорта</b>							

1	2	3	4	5	6	7	8	9
11	Определение понятий: «классификация», «систематика», «терминология».	2						
12	Классификация спортсменов по возрастным группам, весовым категориям и спортивным разрядам.	2						
13	Классификация спортсменов по возрастным группам, весовым категориям и спортивным разрядам.			2				
<b>1.6</b>	<b>Меры обеспечения безопасности подготовки тяжелоатлетов различной квалификации. Профилактика травматизма</b>							
14	Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам занятий.	2						
15	Соблюдение правил поведения, дисциплины занимающихся в процессе занятий. Форма одежды спортсменов в соответствии с требованиями в условиях тренировки и спортивных соревнований.		2					
<b>1.7</b>	<b>Определение пригодности к занятиям тяжелой атлетикой (система отбора)</b>							
16	Противоречия в теории и практике тяжелой атлетики во взглядах на первоначальные этап отбора.		2					
<b>1.8</b>	<b>Соревновательная деятельность. Основы правил спортивных соревнований по тяжелой атлетике</b>							
17	Особенности соревновательной деятельности в тяжелой атлетике	2						
18	Особенности соревновательной деятельности в тяжелой атлетике Оценка результата в соревнованиях по тяжелой атлетике.			2				
19	Особенности правил спортивных соревнований для юношей, для женщин.	2						
20	Особенности правил спортивных соревнований для юношей, для женщин. Этика поведения спортсменов.			2				
<b>2</b>	<b>Средства спортивной подготовки по тяжелой атлетике</b>							
<b>2.9</b>	<b>Физическая подготовка тяжелоатлетов</b>							
21	Общая и специальная физическая подготовка, их неразрывное единство.	2						
22	Общая и специальная физическая подготовка, их неразрывное единство. Ее содержание – гармоничное развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости) в соответствии с требованиями специфической деятельности тяжелоатлетов.			2				
23	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.		2					
<b>2.10</b>	<b>Техническая подготовка тяжелоатлетов</b>							
24	Понятие о технике тяжелой атлетики, как комплексе специальных приемов, необходимых для успешного выполнения упражнения.	2						
25	Понятие о технике тяжелой атлетики, как комплексе специальных приемов, необходимых для успешного выполнения упражнения. Техника, как способ выполнения отдельных соревновательных действий.			2				
	<b>Тактическая подготовка тяжелоатлетов</b>							

1	2	3	4	5	6	7	8	9
26	Содержание и место тактической подготовки в системе тренировки тяжелоатлетов	2						
27	Содержание и место тактической подготовки в системе тренировки тяжелоатлетов			2				
28	Формы тактики		2					
29	Овладение тактикой действий за счет совокупности словесных, наглядных, практических методов и средств подготовки		2					
	<b>Психологическая подготовка тяжелоатлетов</b>							
30	Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования у спортсменов спортивно-важных качеств	2						
31	Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования у спортсменов спортивно-важных качеств. Свойства необходимые для успешной тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них			2				
	<b>Интеллектуальная подготовка тяжелоатлетов</b>							
32	Теоретическая подготовка как один из компонентов интеллектуальной подготовки Основные аспекты интеллектуальной подготовки		2					
33	Методика обучения технико-тактическим действиям тяжелоатлетов							
	<b>Задачи, средства и методы обучения техническим и тактическим действиям в тяжелой атлетике</b>							
34	Задачи решаемые в процессе спортивно-технической подготовке		2					
35	Развитие координационных способностей как базовая предпосылка для спортивно-технического совершенствования		2					
	<b>Реализация основных принципов обучения в учебно-тренировочном процессе</b>							
36	Методы обучения и воспитательной работы юных тяжелоатлетов		2					
	<b>Организационные формы и последовательность обучения техническим и тактическим действиям в тяжелой атлетике</b>							
37	Вспомогательные и подводящие упражнения на месте и в движении		2					
38	Освоение классических движений с облегченными весами		2					
39	Освоение силовых движений на тренажерных устройствах							
	<b>Методика начального обучения в тяжелой атлетике. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола</b>							
40	Создание базовых предпосылок для освоения вида спорта, формирование устойчивых мотивов к занятиям тяжелой атлетикой, волевых проявлений посредством направленных педагогических воздействий и контроля за их выполнением	2						
41	Структура процесса обучения	2						
42	Структура процесса обучения: – начальное разучивание двигательного действия, – углубленное разучивание техники выполнения действия – закрепление и совершенствование двигательного действия			2				
43	Организация учебно-тренировочного процесса по тяжелой атлетике							
	<b>Структура и содержание занятий по тяжелой атлетике</b>							

1	2	3	4	5	6	7	8	9
44	Основы проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия		2					
45	Основы проведения основной части учебно-тренировочного занятия		2					
46	Основы проведения заключительной части учебно-тренировочного занятия		2					
	<b>Формы и содержание заданий в частях учебно-тренировочных занятий</b>							
47	Разработка комплексов отдельных частей урока с различной направленностью: общей и специальной физической подготовки		2					
48	Разработка комплексов отдельных частей урока с различной направленностью: технической, тактической подготовки				2			
	<b>Методы и средства повышения координационно-кондиционных способностей в учебно-тренировочном процессе тяжелоатлетов</b>							
49	Анализ уровня подготовленности спортсмена всесторонность воздействий (с учетом «звездных» качеств тяжелоатлетов, углубленная индивидуализация)		2					
50	Подбор упражнений для совершенствования координационных способностей				2			
51	Основы спортивной тренировки по тяжелой атлетике							
	<b>Цель, задачи и принципы спортивной тренировки</b>							
52	Принципы спортивной тренировки: – достижения единства общей и специальной физической подготовленности; – повторности и непрерывности тренировочного процесса;		2					
53	Принципы спортивной тренировки: – цикличности; – постепенного увеличения тренировочных нагрузок;		2					
54	Принцип индивидуализации спортивной тренировки		2					
	<b>Управление тренировочным процессом</b>							
55	Контроль общей физической и специальной физической подготовленности, контроль технико-тактической подготовленности, контроль психической подготовленности		2					
	<b>Управление соревновательной деятельностью</b>							
56	Определение понятия «соревновательная деятельность». Неразрывное единство тренировочной и соревновательной деятельности в процессе подготовки.		2					
57	Эмоциональная насыщенность спортивных соревнований, помехо-устойчивость тяжелоатлетов		2					
58	Информационно-управляющие воздействия тренеров: мотивирующие, ориентирующие, организующие, психорегулирующие		2					
59	Анализ спортивных соревнований с участием квалифицированных тяжелоатлетов.				2			
60	Особенности соревновательной деятельности сборной БГУФК по тяжелой атлетике		2					
61	Методы и средства совершенствования Технико-тактических действий		2					
	<b>Основные направления совершенствования спортивного мастерства</b>							
62	Методы регламентированного упражнения, игровой, соревновательный		2					
63	Совершенствование комбинаций ударов в атаке и контратаке				2			

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Формы тренировочных заданий и методика их применения в процессе совершенствования технико-тактических действий</b>							
64	Организация занимающихся в процессе совершенствования технико-тактических действий		2					
	<b>Технология формирования технико-тактического комплекса тяжелоатлетов</b>							
65	Универсализация технико-тактического мастерства – одна из тенденций развития современной тяжелой атлетики		2					
66	Организация учебно-тренировочной работы спортивных организаций Республики Беларусь		2					
	<b>Планирование, контроль и учет многолетней подготовки тяжелоатлетов в системе специализированных учебно-спортивных учреждений</b>							
67	Учет тренировочных нагрузок: объем, интенсивность		2					
	<b>Организационно-методические особенности подготовки тяжелоатлетов в системе специализированных учебно-спортивных учреждений, сборных командах городов, областей, Республики Беларусь</b>							
68	Отбор как основная часть общей системы подготовки тяжелоатлетов		2					
	<b>Формы организации учебно-тренировочной работы в секциях тяжелой атлетики по месту жительства</b>							
69	Учет возрастных особенностей в процессе организации работы по месту жительства		2					
	<b>Организация работы по тяжелой атлетике в учреждениях высшего образования и учреждениях общего среднего образования</b>							
70	Использование средств тяжелой атлетики в учреждениях высшего образования		2					
71	Использование средств тяжелой атлетики в учреждениях общего среднего образования				2			
72	Управление подготовкой тяжелоатлетов высокой квалификации							
	<b>Планирование и моделирование подготовки на этапе высших спортивных достижений</b>							
73	Неразрывность и преемственность видов планирования, связь с календарем спортивных соревнований		2					
	<b>Модельные характеристики тяжелоатлетов высокой квалификации</b>							
74	Ведущая роль модельных характеристик соревновательной деятельности тяжелоатлетов		2					
	<b>Совершенствование спортивного мастерства с учетом факторов функциональной асимметрии</b>							
75	Тяжелоатлеты-левши в современной тяжелой атлетике		2					
	<b>Индивидуализация спортивной тренировки и соревновательной деятельности тяжелоатлетов высокой квалификации</b>							
76	Сущность понятия индивидуализации в оптимизации процесса управления подготовкой		2					
77	Роль целенаправленной реализации способностей и возможностей спортсмена с учетом его подготовленности		2					
	<b>Особенности управления подготовкой и соревновательной деятельностью женщин-тяжелоатлетов</b>							
78	История зарождения женских силовых видов		2					

1	2	3	4	5	6	7	8	9
79	Возникновение женской тяжелой атлетики в Европе и мире		2					
80	Спортивный отбор в тяжелой атлетике							
	<b>Система отбора и спортивной ориентации</b>							
81	Особенности отбора в секцию тяжелой атлетики		2					
82	Тестирование в тяжелой атлетике. Контрольно-нормативные показатели тестов для групп различного возраста.							
83	Практическое овладение методами тестирования.		2					
	<b>Этапы отбора и врачебно-педагогическое тестирование</b>							
84	Методы определения уровня общей физической подготовленности (ОФП). Тесты и контрольные упражнения, характеризующие уровень ОФП. Методы определения уровня специальной физической подготовленности (СФП).		2					
	<b>Итого: 154 часа</b>	<b>28</b>	<b>94</b>	<b>22</b>	<b>10</b>			

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
(дневной формы получения образования, 2-й курс)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Количество часов на УСР	Материальное обеспечение занятия (Наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Форма контроля занятий
		Лекции	Практические занятия	Семинарские Занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	<b>Общие основы теории тяжелой атлетики и силовых видов спорта</b>							
	<b>Место и роль тяжелой атлетики в системе физического воспитания как средства разностороннего развития молодёжи</b>							
1	Организационная структура и управление развитием тяжелой атлетики в государственных и общественных организациях		2					
	<b>История развития тяжелой атлетики</b>							
2	Возникновение и развитие тяжелой атлетики в странах СНГ		2					
3	Направление в развитии тяжелой атлетики	2						
	<b>Актуальные вопросы развития тяжелой атлетики</b>							
4	Анализ важнейших международных спортивных соревнований		2					
	<b>Содержание профессионально-педагогической деятельности тренера по тяжелой атлетике</b>							
5	Компоненты деятельности тренера (гностический, коммуникативный, проектировочный, организационный, конструктивный)		2					
	<b>Классификация, систематика и терминология тяжелой атлетики. Особенности классификации и терминологии в силовых видах спорта</b>							
6	Основные термины тяжелой атлетики.		2					
	<b>Меры обеспечения безопасности подготовки тяжелоатлетов различной квалификации. Профилактика травматизма</b>							
7	Соблюдение правил поведения, исправность оборудования и инвентаря - основа профилактики травматизма		2					
	<b>Определение пригодности к занятиям тяжелой атлетикой (система отбора)</b>							
8	Понятие спортивного отбора.	2						

1	2	3	4	5	6	7	8	9
9	Понятие спортивного отбора. Стадии отбора (этап начального обучения, этап отбора в сборные команды). Проблемы и перспективы отбора			2				
10	Критерии отбора (уровень физических качеств, устойчивая положительная мотивация к занятиям в секции тяжелой атлетики).		2					
	<b>Соревновательная деятельность. Основы правил спортивных соревнований по тяжелой атлетике</b>							
11	Виды спортивных соревнований. Допуск участников к соревнованиям.	2						
12	Действия судьи на помосте и судей сбоку (команды).		2					
13	Средства спортивной подготовки по тяжелой атлетике		2					
	<b>Физическая подготовка тяжелоатлетов</b>							
14	Физическая подготовка спортсмена – основа спортивного мастерства в тяжелой атлетике.		2					
15	Объем и интенсивность физических упражнений (локального и общего характера)		2					
	<b>Техническая подготовка тяжелоатлетов</b>							
16	Критерии технического мастерства: точность, надежность, экономичность, объем и разнообразие технических приемов.	2						
17	Критерии технического мастерства: точность, надежность, экономичность, объем и разнообразие технических приемов.			2				
18	Освоение основ техники выполнения специфических действий в тяжелой атлетике		2					
	<b>Тактическая подготовка тяжелоатлетов</b>							
19	Основные положения тактического мастерства тяжелоатлетов	2						
20	Основные положения тактики: единство атакующих и защитных действий, соответствие тактических решений физическим, техническим и психическим возможностям спортсменов, выбор тактических решений, затрудняющих действие соперника, соответствие тактических решений и действий нормам поведения на помосте (правилам спортивных соревнований).			2				
21	Фазовая структура классических соревновательных движений		2					
	<b>Психологическая подготовка тяжелоатлетов</b>							
22	Основные направления психологической подготовки		2					
23	Основные положения психологической подготовки		2					
24	Методика обучения технико-тактическим действиям тяжелоатлетов		2					
	<b>Задачи, средства и методы обучения техническим и тактическим действиям в тяжелой атлетике</b>							
25	Общая комплексная подготовка спортсменов (расширение фонда двигательных умений и навыков)		2					
26	Общая техническая подготовка спортсмена		2					
	<b>Реализация основных принципов обучения в учебно-тренировочном процессе</b>							
27	Спортивная тренировка как педагогический процесс	2						

1	2	3	4	5	6	7	8	9
28	Общепедагогические принципы, отправные положения, характерные для образовательно-воспитательной деятельности: – активности и сознательности, наглядности, последовательности, систематичности, доступности, индивидуализации.			2				
	<b>Организационные формы и последовательность обучения техническим и тактическим действиям в тяжелой атлетике</b>							
	Формы организации занятий	2						
29	Формы организации занятий – групповые индивидуальные формы проведения подготовительной части: фронтальная (на месте), в движении, смешанная, индивидуальная.			2				
30	Закрепление техники действий в различных условиях, ее вариативность.		2					
31	Освоение технических действий в ситуации различной степени сложности.		2					
	<b>Методика начального обучения в тяжелой атлетике. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола</b>							
32	Разработка комплексов общеразвивающих упражнений, соответствующих этапу обучения		2					
33	Разработка комплексов специальных упражнений, соответствующих этапу обучения		2					
34	Методика преподавания и организация учебно-тренировочного процесса по тяжелой атлетике и силовым видам спорта		2					
	<b>Структура и содержание занятий по тяжелой атлетике</b>							
35	Структура тренировочного занятия как относительно устойчивый порядок объединения его компонентов		2					
	<b>Формы и содержание заданий в частях учебно-тренировочных занятий</b>							
36	Формы занятий в учебно-тренировочном процессе: групповые, индивидуальные, комбинированные	2						
37	Основной формой является урок, как устойчивый способ объединения элементов содержания, составляет форму занятий физическими упражнениями. К ней относятся: соотношение частей занятия, порядок выполнения упражнений, ведущая роль тренера, характер взаимоотношений занимающихся.			2				
38	Виды уроков в учебно-тренировочном процессе тяжелоатлетов		2					
	<b>Методы и средства повышения координационно-кондиционных способностей в учебно-тренировочном процессе тяжелоатлетов</b>							
39	Уровни проявления координационных способностей в тяжелой атлетике		2					
40	Постановка реальных задач в соответствии с уровнем возможностей тяжелоатлетов. Объем и интенсивность нагрузок. Соблюдение принципов спортивной тренировки.		2					
5	<b>Основы спортивной тренировки по тяжелой атлетике</b>							
	<b>Цель, задачи и принципы спортивной тренировки</b>							
41	Цель спортивной тренировки – на основе всестороннего гармонического развития спортсмена сформировать предпосылки, необходимые для достижения высоких спортивных результатов.		2					

1	2	3	4	5	6	7	8	9
42	Наиболее общие и частные задачи спортивной тренировки		2					
43	Задачи спортивной тренировки: – нравственность воспитания спортсменов, освоение нравственных норм поведения и деятельности; – укрепление здоровья, гармоничное развитие и всесторонняя физическая подготовка.		2					
44	Задачи спортивной тренировки: – вооружение общими и специальными знаниями, умениями и навыками; – обеспечение необходимого уровня специальной психологической подготовленности.		2					
	<b>Управление соревновательной деятельностью</b>							
45	Структура соревновательной деятельности в тяжелой атлетике	2						
46	Структура соревновательной деятельности в тяжелой атлетике Виды управления этапное, текущее, оперативное. Создание предпосылок и их реализация.			2				
47	Сбор информации, ее анализ, выбор и реализация решения в условиях дефицита времени и пространства.		2					
6	<b>Методы и средства совершенствования технико-тактических действий</b>							
	<b>Формы тренировочных заданий и методика их применения в процессе совершенствования технико-тактических действий</b>							
48	Формы тренировочных заданий в процессе совершенствования технико-тактических действий		2					
49	Отсутствие ближайшей установки на максимальный результат		2					
50	Взаимосвязь соревновательного и игрового метода при совершенствовании		2					
51	Методическая последовательность в применении и изучении основных и подводящих упражнениях		2					
52	Тактическая установка на создание «нужной» ситуации для проведения приема		2					
53	Тактическая установка на использование различных вариантов соревновательных весов для достижения максимального результата		2					
54	Специфика контроля уровня специальной подготовленности		2					
55	Организация учебно-тренировочной работы спортивных организаций Республики Беларусь		2					
	<b>Планирование, контроль и учет многолетней подготовки тяжелоатлетов в системе специализированных учебно-спортивных учреждений</b>							
56	Планирование – необходимое условие для реализации цели и задач подготовки, основа всей системы управления процессом тренировки. Виды планирования: перспективное (многолетнее), текущее, оперативное		2					
57	Дифференцированный подход к этапу подготовки – начальной, предварительной базовой, специализированной базовой, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранения достижений		2					

1	2	3	4	5	6	7	8	9
58	Основное содержание планов подготовки		2					
	<b>Формы организации учебно-тренировочной работы в секциях тяжелой атлетики по месту жительства</b>							
59	Программное содержание учебно-тренировочных занятий по тяжелой атлетике		2					
60	Социальная направленность педагогической деятельности в формировании всесторонне развитого человека		2					
	<b>Организация работы по тяжелой атлетике в учреждениях высшего образования и учреждениях общего среднего образования</b>							
61	Подготовка общественных кадров		2					
62	Направленность занятий тяжелой атлетикой на обеспечение высокого уровня работоспособности, воспитание нравственности, волевых качеств		2					
63	Управление подготовкой тяжелоатлетов высокой квалификации		2					
	<b>Планирование и моделирование подготовки на этапе высших спортивных достижений</b>							
64	Тренировочное задание как основа планирования тренировки тяжелоатлетов		2					
65	Уровень специализированности частей задания, приближение к модели соревновательной деятельности.		2					
	<b>Совершенствование спортивного мастерства с учетом факторов функциональной асимметрии</b>							
66	Обучение тяжелоатлетов-левшей		2					
9	<b>Спортивный отбор в тяжелой атлетике</b>							
	<b>Функциональные особенности организма детей различного возраста</b>							
67	Роль и значение морфологических и физиологических особенностей детского организма при занятиях тяжелой атлетикой		2					
68	Структура урока для групп начальной подготовки		2					
69	Специальные упражнения для физической и технической подготовки тяжелоатлетов различного возраста		2					
10	<b>Медико-биологическое, научно-методическое, материально-техническое, информационное, финансовое обеспечение подготовки тяжелоатлетов</b>							
	<b>Врачебный контроль и медицинское обеспечение в тяжелой атлетике</b>							
70	Педагогические методы восстановления		2					
71	Применение сауны и парной бани в процессе тренировки и восстановления		2					
72	Процессы развития утомления и последующего восстановления при реализации тренировочной и соревновательной деятельности тяжелоатлетов	2						
73	Процессы развития утомления и последующего восстановления при реализации тренировочной и соревновательной деятельности тяжелоатлетов			2				
	<b>Научно-методическое обеспечение подготовки тяжелоатлетов</b>							
74	Особенности научно-методического обеспечения сборных команд различного уровня		2					
	<b>Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса в тяжелой атлетике</b>							

1	2	3	4	5	6	7	8	9
75	Тренажерные устройства в подготовке тяжелоатлетов, их классификация	2						
	<b>Информационное обеспечение, популяризация и реклама тяжелой атлетики</b>							
76	Взаимодействия со средствами массовой информации при организации пропаганды тяжелой атлетики		2					
11	<b>Основы научной деятельности</b>							
	<b>Направления научных исследований в тяжелой атлетике</b>							
77	Актуальные проблемы исследования закономерностей тренировочного процесса		2					
78	Значение научных исследований для достижения высоких результатов в тяжелой атлетике		2					
Итого: 158 часов		22	120	16				

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
(дневной формы получения образования, 3-й курс)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Количество часов на УСП	Материальное обеспечение занятия (Наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Форма контроля занятий
		Лекции	Практические занятия	Семинарские Занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	<b>Общие основы теории тяжелой атлетики</b>							
	<b>Место и роль тяжелой атлетики в системе физического воспитания как средства разностороннего развития молодёжи</b>							
1	Международные федерации тяжелой атлетики		2					
2	Актуальные вопросы развития тяжелой атлетики							
3	Характеристика современной тяжелой атлетики.	2						
4	Характеристика современной тяжелой атлетики. Проблемы исследований теории тяжелой атлетики.				2			Р
5	Новое в технике, тактике и методике тренировки, оборудовании, инвентаре.		2					
	<b>Содержание профессионально-педагогической деятельности тренера по тяжелой атлетике</b>							
6	Роль мотивационной сферы личности тренера и удовлетворенность трудом.		2					
	<b>Классификация, систематика и терминология тяжелой атлетики.</b>							
7	Принципы построения классификации и систематика.		2					
	<b>Меры обеспечения безопасности подготовки тяжелоатлетов различной квалификации. Профилактика травматизма</b>							
8	Использование тренажерных устройств в подготовке тяжелоатлетов.	2						
9	Контроль состояния спортсменов при выполнении заданий			2				
	<b>Соревновательная деятельность. Основы правил спортивных соревнований по тяжелой атлетике</b>							
10	Спортивные соревнования обусловлены специфической соревновательной деятельности спортсменов.				2			Р
11	Права и обязанности участников, секундантов, представителей.		2					
2	<b>Средства спортивной подготовки по тяжелой атлетике</b>							
	<b>Физическая подготовка тяжелоатлетов</b>							
12	Структура физических качеств у тяжелоатлетов на различных этапах подготовки.	2						

1	2	3	4	5	6	7	8	9
13	Структура физических качеств у тяжелоатлетов на различных этапах подготовки, ее обусловленность сенситивными периодами их развития.			2				
	<b>Техническая подготовка тяжелоатлетов</b>							
14	Основные правила выполнения двигательных действий.		2					
15	Спортивно–техническая подготовка как процесс управления формированием знаний, умений и навыков		2					
16	Этапы технической подготовки		2					
	<b>Тактическая подготовка тяжелоатлетов</b>							
17	Индивидуальная тактика, командная тактика. Особенности тактических действий у тяжелоатлетов				2			К
18	Методические приемы при обучении тактическим действиям		2					
	<b>Психологическая подготовка тяжелоатлетов</b>							
19	Место психологической подготовки в системе многолетней тренировки тяжелоатлетов	2						
20	Место психологической подготовки в системе многолетней тренировки тяжелоатлетов		2					
21	Общая и специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию		2					
22	Комплекс специальных упражнений для эффективного использования и выполнения моделируемых условий		2					
	<b>Интеллектуальная подготовка тяжелоатлетов</b>							
23	Интеллектуальная подготовка как процесс формирования системы знаний	2						
24	Интеллектуальная подготовка как процесс формирования системы знаний		2					
25	Интеллектуальное образование спортсмена		2					
26	Знание мировоззренческого, мотивационного и спортивно-этического характера		2					
27	Знания, составляющие общую научную основу подготовки спортсмена		2					
28	Спортивно-прикладные знания		2					
29	Основы методики обучения в тяжелой атлетике							
	<b>Задачи, средства и методы обучения тяжелоатлетическим упражнениям</b>							
30	Средства и методы спортивно-технической подготовки		2					
31	Идеомоторные упражнения, аутогенная тренировка				2			Р
	<b>Реализация основных принципов обучения в УТП</b>							
32	Принципы единства общей и специальной физической подготовки, повторности и непрерывности тренировочного процесса		2					
33	Принципы волнообразности, постепенного увеличения тренировочных нагрузок, единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и подготовленности		2					
34	Принцип углубленной спортивной специализации		2					
	<b>Организационные формы и последовательность обучения техническим и тактическим действиям в тяжелой атлетике</b>							
35	Последовательность в обучении техническим действиям		2					
36	Последовательность в обучении тактическим действиям		2					
	<b>Методика начального обучения тяжелоатлетическим упражнениям</b>							

1	2	3	4	5	6	7	8	9
37	Этап начального разучивания				2			К
38	Этапы овладения двигательным навыкам		2					
39	Предупреждение и устранение грубых ошибок		2					
40	Разработка комплексов подводящих упражнений		2					
41	Разработка комплексов специально-подготовительных, развивающих упражнений		2					
<b>4</b>	<b>Организация учебно-тренировочного процесса по тяжелой атлетике</b>							
	<b>Структура и содержание занятий по тяжелой атлетике</b>							
42	Порядок взаимосвязи элементов содержания тренировки (компонентов общей и специальной физической подготовки, технической и тактической подготовки)		2					
43	Соотношение параметров тренировочной нагрузки				2			К
44	Последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов)		2					
45	Структура спортивной тренировки в тяжелой атлетике				2			О
46	Структура спортивной тренировки в тяжелой атлетике и объективные закономерности этого процесса	2						
	<b>Методы и средства повышения скоростно-силовых способностей в учебно-тренировочном процессе в тяжелой атлетике</b>							
47	Основные направления индивидуализации подготовки и углубленной специализации тренировочного процесса		2					
48	Координационные способности, как основа формирования оптимального уровня технико-тактической подготовленности	2						
49	Координационные способности, как основа формирования оптимального уровня технико-тактической подготовленности			2				
50	Индивидуальная техническая подготовленность, достоинство и недостатки, обеспечение успеха в процессе занятий		2					
51	Основы спортивной тренировки по тяжелой атлетике							
	<b>Цель, задачи и принципы спортивной тренировки</b>							
52	Спортивная тренировка – основная форма системы подготовки тяжелоатлетов	2						
53	Спортивная тренировка как многолетний специализированный процесс подготовки тяжелоатлетов			2				
	<b>Управление соревновательной деятельностью</b>							
54	Управляющие воздействия тренера в условиях спортивных соревнований		2					
55	Влияние информационно-управляющих воздействий на результат деятельности		2					
56	Характеристика соревновательной деятельности в женской тяжелой атлетике				2			К
57	Характеристика соревновательной деятельности в мужской тяжелой атлетике		2					
6	<b>Методы и средства совершенствования технико-тактических действий</b>							
	<b>Основные направления совершенствования спортивного мастерства</b>							

1	2	3	4	5	6	7	8	9
58	Принципы совершенствования спортивного мастерства в тяжелой атлетике	2						
59	Принципы совершенствования спортивного мастерства в тяжелой атлетике			2				
60	Совершенствование технико-тактического мастерства в упражнениях и на снарядах		2					
61	Совершенствование технико-тактического мастерства на тренажерах		2					
62	Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях соревновательной деятельности		2					
63	Диагностика уровня подготовленности тяжелоатлетов различной квалификации	2						
64	Диагностика уровня подготовленности тяжелоатлетов, контроль ее динамики, коррекция			2				
	<b>Технология формирования технико-тактического комплекса тяжелоатлетов</b>							
65	Индивидуальные особенности спортсмена (морфологические, функциональные, психические)		2					
66	Выбор коронных технико-тактических действий и комбинаций		2					
67	Выбор индивидуальной манеры борьбы		2					
68	Диагностика технико-тактического арсенала тяжелоатлетов (наблюдение и опрос)				2			О
69	Организация учебно-тренировочной работы спортивных организаций Республики Беларусь							
	<b>Планирование, контроль и учет многолетней подготовки тяжелоатлетов в системе специализированных учебно-спортивных учреждений</b>							
70	Составление планов мезоциклов				2			К
71	Составление планов микроциклов		2					
	<b>Формы организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ и СДЮШОР</b>							
72	Урок как основная форма проведения учебно-тренировочных занятий		2					
	<b>Организация работы по тяжелой атлетике в учреждениях высшего образования и учреждениях общего среднего образования</b>							
73	Особенности работы преподавателей по тяжелой атлетике на спортивном отделении		2					
74	Особенности работы преподавателей по тяжелой атлетике на подготовительном отделении		2					
8	<b>Управление подготовкой тяжелоатлетов высокой квалификации</b>							
	<b>Планирование и моделирование подготовки на этапе высших спортивных достижений</b>							
75	Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок		2					
76	Формы и содержание занятий в различные периоды подготовки		2					
	<b>Модельные характеристики тяжелоатлетов высокой квалификации</b>							
77	Моделирование процесса формирования технико-тактического мастерства тяжелоатлетов		2					
	<b>Совершенствование спортивного мастерства с учетом факторов функциональной асимметрии</b>							
78	Особенности двигательной (моторная) асимметрии тяжелоатлетов		2					
79	Особенности сенсорной асимметрии тяжелоатлетов		2					
80	Особенности психической асимметрии тяжелоатлетов		2					
	<b>Индивидуализация спортивной тренировки и соревновательной деятельности тяжелоатлетов высокой квалификации</b>							
81	Индивидуализация подготовки тяжелоатлетов, как одно из направлений развития спорта высших достижений	2						

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Особенности управления подготовкой и соревновательной деятельностью женщин-тяжелоатлетов</b>							
82	Влияние занятий тяжелой атлетикой на женский организм		2					
9	<b>Спортивный отбор в тяжелой атлетике</b>							
	<b>Тема 30. Система отбора и спортивной ориентации</b>							
83	Комплектование команды для участия в соревнованиях		2					
84	Теоретические основы спортивной ориентации и отбора в тяжелой атлетике	2						
85	Теоретические предпосылки спортивной ориентации и необходимости набора одаренных детей			2				
86	Задачи, содержание, виды спортивного отбора		2					
	<b>Этапы отбора и врачебно-педагогическое тестирование</b>							
87	Этапы отбора в процессе спортивного совершенствования		2					
88	Методы антропометрического тестирования. Определение весо-ростовых показателей и сравнение с модельными		2					
10	<b>Медико-биологическое, научно-методическое, материально-техническое, информационное, финансовое обеспечение подготовки тяжелоатлетов</b>							
	<b>Врачебный контроль и медицинское обеспечение в тяжелой атлетике</b>							
89	Медико-биологические методы восстановления		2					
90	Роль и значение физиотерапевтических процедур в процессе восстановления		2					
91	Факторы внешней среды как средства восстановления		2					
92	Применение тейпа (функциональных лейкопластырных повязок), мазей, гелей и кремов.		2					
93	Диагностика утомления и контроль процесса восстановления в тяжелой атлетике		2					
	<b>Научно-методическое обеспечение тренировочного процесса в тяжелой атлетике</b>							
94	Научно-методическое обеспечение тренировочного процесса в тяжелой атлетике	2						
95	Роль и значение научно-методического обеспечения в тренировочном процессе тяжелоатлетов			2				
96	Медицинское оборудование для комплексного контроля за эффективностью тренировок и восстановления		2					
97	Питание – главный фактор восстановления работоспособности				2			Д
98	Парентеральное питание и питьевой режим		2					
99	Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления работоспособности		2					
	<b>Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса в тяжелой атлетике</b>							
100	Требования, предъявляемые к спортооружениям для занятий тяжелой атлетикой	2						
101	Требования, предъявляемые к помосту для занятий тяжелой атлетикой и для проведения спортивных соревнований по тяжелой атлетике		2					
102	Деятельность физкультурно-оздоровительных центров по месту жительства		2					
	<b>Информационное обеспечение, популяризация и реклама тяжелой атлетики</b>							
103	Получение информации о достижениях тяжелой атлетики с помощью современных компьютерных технологий	2						

1	2	3	4	5	6	7	8	9
104	Получение информации о достижениях тяжелоатлетов с помощью современных компьютерных технологий			2				
105	Анализ информации с текущих спортивных соревнований				2			Р
106	Рекламное обеспечение различных мероприятий по тяжелой атлетике		2					
107	Пропаганда тяжелой атлетики как средство формирования гармонически развитой личности		2					
	<b>Экономическое обеспечение в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в тяжелой атлетике</b>							
108	Особенности экономического обеспечения подготовки тяжелоатлетов	2						
109	Особенности экономического обеспечения подготовки тяжелоатлетов			2				
110	Целенаправленное мероприятие по менеджменту и маркетингу при реализации тренировочного и соревновательного процесса в тяжелой атлетике		2					
	<i>Итого часов по разделу</i>	8	26	6	4			
11	<b>Основы научной деятельности</b>							
	<b>Направления научных исследований в тяжелой атлетике</b>							
111	Фундаментальные и прикладные исследования в тяжелой атлетике		2					
112	Особенностей подготовки спортсменов разного пола		2					
113	Особенностей подготовки спортсменов разного возраста		2					
	<b>Методы научных исследований в тяжелой атлетике</b>							
114	Основные методы исследования и возможности их использования в спортивной практике	2						
115	Основные методы исследования и возможности их использования в спортивной практике			2				
116	Правила организации и проведения педагогических наблюдений.		2					
117	Метод сбора мнений (экспертные оценки, интервьюирование, анкетирование, правила составления анкет)		2					
118	Тестирование, как основной метод оценки физической и функциональной подготовленности занимающихся.		2					
119	Проведение видеосъемки и обработка полученных результатов.		2					
120	Использование компьютерных технологий при проведении исследований		2					
	<b>Методика написания курсовых работ</b>							
121	Формирование темы, объекта, предмета и научной гипотезы исследований	2						
122	Формирование цели и задач исследования	2						
123	Понятие цель и задача научного исследования. Формулирование цели и задач исследования. Определение цели и задач собственного исследования.			2				
124	Поиск литературы по теме исследования. Реферирование. Анализ литературы.		2					
125	Правила библиографического описания источников.		2					
126	Понятие цель и задача научного исследования. Формулирование цели и задач исследования. Определение цели и задач собственного исследования.		2					
127	Поиск литературы по теме исследования. Реферирование. Анализ литературы. Правила библиографического описания источников.		2					
	<i>Итого: 246 часов</i>	38	160	24	24			

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
(дневной формы получения образования, 4-й курс)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Количество часов на УСП	Материальное обеспечение занятия (Наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Форма контроля занятий
		Лекции	Практические занятия	Семинарские Занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	<b>Общие основы теории тяжелой атлетики</b>							
	<b>Место и роль тяжелой атлетики в системе физического воспитания как средства разностороннего развития молодёжи</b>							
1	Международные федерации тяжелой атлетики		2					
2	Актуальные вопросы развития тяжелой атлетики		2					
3	Характеристика современной тяжелой атлетики.	2						
4	Характеристика современной тяжелой атлетики. Проблемы исследований теории тяжелой атлетики.				2			Р
5	Новое в технике, тактике и методике тренировки, оборудовании, инвентаре.		2					
	<b>Содержание профессионально-педагогической деятельности тренера по тяжелой атлетике</b>							
6	Роль мотивационной сферы личности тренера и удовлетворенность трудом.		2					
	<b>Классификация, систематика и терминология тяжелой атлетики.</b>							
7	Принципы построения классификации и систематика.		2					
	<b>Меры обеспечения безопасности подготовки тяжелоатлетов различной квалификации. Профилактика травматизма</b>							
8	Использование тренажерных устройств в подготовке тяжелоатлетов.		2					
9	Контроль состояния спортсменов при выполнении заданий							
	<b>Соревновательная деятельность. Основы правил спортивных соревнований по тяжелой атлетике</b>							
10	Спортивные соревнования обусловлены специфической соревновательной деятельности спортсменов.				2			Р
11	Права и обязанности участников, секундантов, представителей.		2					
2	<b>Средства спортивной подготовки по тяжелой атлетике</b>							
	<b>Физическая подготовка тяжелоатлетов</b>							

1	2	3	4	5	6	7	8	9
12	Структура физических качеств у тяжелоатлетов на различных этапах подготовки.		2					
13	Структура физических качеств у тяжелоатлетов на различных этапах подготовки, ее обусловленность сенситивными периодами их развития.		2					
	<b>Техническая подготовка тяжелоатлетов</b>							
14	Основные правила выполнения двигательных действий.		2					
15	Спортивно–техническая подготовка как процесс управления формированием знаний, умений и навыков		2					
16	Этапы технической подготовки		2					
	<b>Тактическая подготовка тяжелоатлетов</b>							
17	Индивидуальная тактика, командная тактика. Особенности тактических действий у тяжелоатлетов				2			К
18	Методические приемы при обучении тактическим действиям		2					
	<b>Психологическая подготовка тяжелоатлетов</b>							
19	Место психологической подготовки в системе многолетней тренировки тяжелоатлетов		2					
20	Место психологической подготовки в системе многолетней тренировки тяжелоатлетов		2					
21	Общая и специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию		2					
22	Комплекс специальных упражнений для эффективного использования и выполнения моделируемых условий		2					
	<b>Интеллектуальная подготовка тяжелоатлетов</b>							
23	Интеллектуальная подготовка как процесс формирования системы знаний		2					
24	Интеллектуальная подготовка как процесс формирования системы знаний		2					
25	Интеллектуальное образование спортсмена		2					
26	Знание мировоззренческого, мотивационного и спортивно-этического характера		2					
27	Знания, составляющие общую научную основу подготовки спортсмена		2					
28	Спортивно-прикладные знания		2					
29	Основы методики обучения в тяжелой атлетике		2					
	<b>Задачи, средства и методы обучения тяжелоатлетическим упражнениям</b>							
30	Средства и методы спортивно-технической подготовки		2					
31	Идеомоторные упражнения, аутогенная тренировка				2			Р
	<b>Реализация основных принципов обучения в УТП</b>							
32	Принципы единства общей и специальной физической подготовки, повторности и непрерывности тренировочного процесса		2					
33	Принципы волнообразности, постепенного увеличения тренировочных нагрузок, единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и подготовленности		2					
34	Принцип углубленной спортивной специализации		2					
	<b>Организационные формы и последовательность обучения техническим и тактическим действиям в тяжелой атлетике</b>							
35	Последовательность в обучении техническим действиям		2					
36	Последовательность в обучении тактическим действиям		2					
	<b>Методика начального обучения тяжелоатлетическим упражнениям</b>							

1	2	3	4	5	6	7	8	9
37	Этап начального разучивания				2			К
38	Этапы овладения двигательным навыкам		2					
39	Предупреждение и устранение грубых ошибок		2					
40	Разработка комплексов подводящих упражнений		2					
41	Разработка комплексов специально-подготовительных, развивающих упражнений		2					
<b>4</b>	<b>Организация учебно-тренировочного процесса по тяжелой атлетике</b>							
	<b>Структура и содержание занятий по тяжелой атлетике</b>							
42	Порядок взаимосвязи элементов содержания тренировки (компонентов общей и специальной физической подготовки, технической и тактической подготовки)		2					
43	Соотношение параметров тренировочной нагрузки				2			К
44	Последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов)		2					
45	Структура спортивной тренировки в тяжелой атлетике				2			О
46	Структура спортивной тренировки в тяжелой атлетике и объективные закономерности этого процесса		2					
	<b>Методы и средства повышения скоростно-силовых способностей в учебно-тренировочном процессе в тяжелой атлетике</b>							
47	Основные направления индивидуализации подготовки и углубленной специализации тренировочного процесса		2					
48	Координационные способности, как основа формирования оптимального уровня технико-тактической подготовленности		2					
49	Координационные способности, как основа формирования оптимального уровня технико-тактической подготовленности		2					
50	Индивидуальная техническая подготовленность, достоинство и недостатки, обеспечение успеха в процессе занятий		2					
51	Основы спортивной тренировки по тяжелой атлетике		2					
	<b>Цель, задачи и принципы спортивной тренировки</b>							
52	Спортивная тренировка – основная форма системы подготовки тяжелоатлетов	2						
53	Спортивная тренировка как многолетний специализированный процесс подготовки тяжелоатлетов				2			
	<b>Управление соревновательной деятельностью</b>							
54	Управляющие воздействия тренера в условиях спортивных соревнований		2					
55	Влияние информационно-управляющих воздействий на результат деятельности		2					
56	Характеристика соревновательной деятельности в женской тяжелой атлетике				2			К
57	Характеристика соревновательной деятельности в мужской тяжелой атлетике		2					
6	<b>Методы и средства совершенствования технико-тактических действий</b>							
	<b>Основные направления совершенствования спортивного мастерства</b>							
58	Принципы совершенствования спортивного мастерства в тяжелой атлетике		2					

1	2	3	4	5	6	7	8	9
59	Принципы совершенствования спортивного мастерства в тяжелой атлетике		2					
60	Совершенствование технико-тактического мастерства в упражнениях и на снарядах		2					
61	Совершенствование технико-тактического мастерства на тренажерах		2					
62	Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях соревновательной деятельности		2					
63	Диагностика уровня подготовленности тяжелоатлетов различной квалификации	2						
64	Диагностика уровня подготовленности тяжелоатлетов, контроль ее динамики, коррекция			2				
	<b>Технология формирования технико-тактического комплекса тяжелоатлетов</b>							
65	Индивидуальные особенности спортсмена (морфологические, функциональные, психические)		2					
66	Выбор коронных технико-тактических действий и комбинаций		2					
67	Выбор индивидуальной манеры борьбы		2					
68	Диагностика технико-тактического арсенала тяжелоатлетов (наблюдение и опрос)				2			0
69	Организация учебно-тренировочной работы спортивных организаций Республики Беларусь		2					
	<b>Планирование, контроль и учет многолетней подготовки тяжелоатлетов в системе специализированных учебно-спортивных учреждений</b>							
70	Составление планов мезоциклов		2					
71	Составление планов микроциклов		2					
	<b>Формы организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ и СДЮШОР</b>							
72	Урок как основная форма проведения учебно-тренировочных занятий		2					
	<b>Организация работы по тяжелой атлетике в учреждениях высшего образования и учреждениях общего среднего образования</b>							
73	Особенности работы преподавателей по тяжелой атлетике на спортивном отделении		2					
74	Особенности работы преподавателей по тяжелой атлетике на подготовительном отделении		2					
8	<b>Управление подготовкой тяжелоатлетов высокой квалификации</b>							
	<b>Планирование и моделирование подготовки на этапе высших спортивных достижений</b>							
75	Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок		2					
76	Формы и содержание занятий в различные периоды подготовки		2					
	<b>Модельные характеристики тяжелоатлетов высокой квалификации</b>							
77	Моделирование процесса формирования технико-тактического мастерства тяжелоатлетов		2					
	<b>Совершенствование спортивного мастерства с учетом факторов функциональной асимметрии</b>							
78	Особенности двигательной (моторная) асимметрии тяжелоатлетов		2					
79	Особенности сенсорной асимметрии тяжелоатлетов		2					
80	Особенности психической асимметрии тяжелоатлетов		2					
	<b>Индивидуализация спортивной тренировки и соревновательной деятельности тяжелоатлетов высокой квалификации</b>							
81	Индивидуализация подготовки тяжелоатлетов, как одно из направлений развития спорта высших достижений		2					
	<b>Особенности управления подготовкой и соревновательной деятельностью женщин-тяжелотлетов</b>							

1	2	3	4	5	6	7	8	9
82	Влияние занятий тяжелой атлетикой на женский организм		2					
9	<b>Спортивный отбор в тяжелой атлетике</b>							
	<b>Тема 30. Система отбора и спортивной ориентации</b>							
83	Комплектование команды для участия в соревнованиях		2					
84	Теоретические основы спортивной ориентации и отбора в тяжелой атлетике	2						
85	Теоретические предпосылки спортивной ориентации и необходимости набора одаренных детей			2				
86	Задачи, содержание, виды спортивного отбора		2					
	<b>Этапы отбора и врачебно-педагогическое тестирование</b>							
87	Этапы отбора в процессе спортивного совершенствования		2					
88	Методы антропометрического тестирования. Определение весо-ростовых показателей и сравнение с модельными		2					
10	<b>Медико-биологическое, научно-методическое, материально-техническое, информационное, финансовое обеспечение подготовки тяжелоатлетов</b>							
	<b>Врачебный контроль и медицинское обеспечение в тяжелой атлетике</b>							
89	Медико-биологические методы восстановления		2					
90	Роль и значение физиотерапевтических процедур в процессе восстановления		2					
91	Факторы внешней среды как средства восстановления		2					
92	Применение тейпа (функциональных лейкопластырных повязок), мазей, гелей и кремов.		2					
93	Диагностика утомления и контроль процесса восстановления в тяжелой атлетике		2					
	<b>Научно-методическое обеспечение тренировочного процесса в тяжелой атлетике</b>							
94	Научно-методическое обеспечение тренировочного процесса в тяжелой атлетике	2						
95	Роль и значение научно-методического обеспечения в тренировочном процессе тяжелоатлетов			2				
96	Медицинское оборудование для комплексного контроля за эффективностью тренировок и восстановления		2					
97	Питание – главный фактор восстановления работоспособности				2			Д
98	Парентеральное питание и питьевой режим		2					
99	Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления работоспособности		2					
	<b>Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса в тяжелой атлетике</b>							
100	Требования, предъявляемые к спорсооружениям для занятий тяжелой атлетикой		2					
101	Требования, предъявляемые к помосту для занятий тяжелой атлетикой и для проведения спортивных соревнований по тяжелой атлетике		2					
102	Деятельность физкультурно-оздоровительных центров по месту жительства		2					
	<b>Информационное обеспечение, популяризация и реклама тяжелой атлетики</b>							
103	Получение информации о достижениях тяжелой атлетики с помощью современных компьютерных технологий	2						
104	Получение информации о достижениях тяжелоатлетов с помощью современных компьютерных технологий			2				
105	Анализ информации с текущих спортивных соревнований				2			Р
106	Рекламное обеспечение различных мероприятий по тяжелой атлетике		2					

1	2	3	4	5	6	7	8	9
107	Пропаганда тяжелой атлетики как средство формирования гармонически развитой личности		2					
	<b>Экономическое обеспечение в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в тяжелой атлетике</b>							
108	Особенности экономического обеспечения подготовки тяжелоатлетов	2						
109	Особенности экономического обеспечения подготовки тяжелоатлетов			2				
110	Целенаправленное мероприятие по менеджменту и маркетингу при реализации тренировочного и соревновательного процесса в тяжелой атлетике		2					
11	<b>Основы научной деятельности</b>							
	<b>Направления научных исследований в тяжелой атлетике</b>							
111	Фундаментальные и прикладные исследования в тяжелой атлетике		2					
112	Особенностей подготовки спортсменов разного пола		2					
113	Особенностей подготовки спортсменов разного возраста		2					
	<b>Методы научных исследований в тяжелой атлетике</b>							
114	Основные методы исследования и возможности их использования в спортивной практике		2					
115	Основные методы исследования и возможности их использования в спортивной практике		2					
116	Правила организации и проведения педагогических наблюдений.		2					
117	Метод сбора мнений (экспертные оценки, интервьюирование, анкетирование, правила составления анкет)		2					
118	Тестирование, как основной метод оценки физической и функциональной подготовленности занимающихся.		2					
119	Проведение видеосъемки и обработка полученных результатов.		2					
120	Использование компьютерных технологий при проведении исследований		2					
	<b>Методика написания курсовых работ</b>							
121	Формирование темы, объекта, предмета и научной гипотезы исследований		2					
122	Формирование цели и задач исследования	2						
123	Понятие цель и задача научного исследования. Формулирование цели и задач исследования. Определение цели и задач собственного исследования.		2					
124	Поиск литературы по теме исследования. Реферирование. Анализ литературы.		2					
125	Правила библиографического описания источников.		2					
126	Понятие цель и задача научного исследования. Формулирование цели и задач исследования. Определение цели и задач собственного исследования.		2					
127	Поиск литературы по теме исследования. Реферирование. Анализ литературы. Правила библиографического описания источников.		2					
Итого: 318 часов		16	270	12	20			

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
(заочной формы получения образования, 1-й курс)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Количество часов на УСР	Материальное обеспечение занятия (Наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Форма контроля занятий
		Лекции	Практические занятия	Семинарские Занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	<b>Общие основы теории тяжелой атлетики</b>							
	Место и роль тяжелой атлетики в системе физического воспитания как средства разностороннего развития молодёжи		2					
	История развития тяжелой атлетики	2						
	Содержание профессионально-педагогической деятельности тренера по тяжелой атлетике		2					
	Классификация, систематика и терминология тяжелой атлетики.		2					
	Меры обеспечения безопасности подготовки тяжелоатлетов различной квалификации. Профилактика травматизма		2					
2	<b>Средства спортивной подготовки по тяжелой атлетике</b>							
	Физическая подготовка тяжелоатлетов		2					
	Техническая подготовка тяжелоатлетов		2					
	Тактическая подготовка тяжелоатлетов		2					
	Психологическая подготовка тяжелоатлетов		2					
	Интеллектуальная подготовка тяжелоатлетов		2					
	Итого: 130 часов	2	18		110			

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
(заочной формы получения образования, 2-й курс)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Количество часов на УСП	Материальное обеспечение занятия (Наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Форма контроля занятий
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	<b>Общие основы теории тяжелой атлетики</b>							
	Меры обеспечения безопасности подготовки тяжелоатлетов различной квалификации. Профилактика травматизма		2					
	Соревновательная деятельность. Основы правил спортивных соревнований по тяжелой атлетике	2						
2	<b>Средства спортивной подготовки по тяжелой атлетике</b>							
	Задачи, средства и методы обучения тяжелоатлетическим упражнениям		2					
	Реализация основных принципов обучения в УТП		2					
	Организационные формы и последовательность обучения техническим и тактическим действиям в тяжелой атлетике		2					
	Методика начального обучения тяжелоатлетическим упражнениям		2					
4	<b>Организация учебно-тренировочного процесса по тяжелой атлетике</b>							
	Структура и содержание занятий по тяжелой атлетике		2					
	Методы и средства повышения скоростно-силовых способностей в учебно-тренировочном процессе в тяжелой атлетике		2					
	Цель, задачи и принципы спортивной тренировки		2					
	Управление соревновательной деятельностью		2					
	Итого: 190 часов	2	18		170			

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
(заочной формы получения образования, 3-й курс)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Количество часов на УСП	Материальное обеспечение занятия (Наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Форма контроля занятий
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	<b>Общие основы теории тяжелой атлетики</b>							
	Актуальные вопросы развития тяжелой атлетики	2						
	Определение пригодности к занятиям тяжелой атлетикой (система отбора)	2						
	Соревновательная деятельность. Основы правил спортивных соревнований по тяжелой атлетике		2					
4	<b>Организация учебно-тренировочного процесса по тяжелой атлетике</b>							
	Цель, задачи и принципы спортивной тренировки		2					
	Управление соревновательной деятельностью		2					
2	<b>Средства спортивной подготовки по тяжелой атлетике</b>							
	Задачи, средства и методы обучения тяжелоатлетическим упражнениям		2					
	Реализация основных принципов обучения в УТП		2					
	Организационные формы и последовательность обучения техническим и тактическим действиям в тяжелой атлетике		2					
	Методика начального обучения тяжелоатлетическим упражнениям		2					
6	<b>Методы и средства совершенствования технико-тактических действий</b>							
	Основные направления совершенствования спортивного мастерства		2					
	Технология формирования технико-тактического комплекса тяжелоатлетов		2					
	Планирование, контроль и учет многолетней подготовки тяжелоатлетов в системе специализированных учебно-спортивных учреждений		2					
	Формы организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ и СДЮШОР		2					
	Организация работы по тяжелой атлетике в учреждениях высшего образования и учреждениях общего среднего образования		2					
8	<b>Управление подготовкой тяжелоатлетов высокой квалификации</b>							
	Планирование и моделирование подготовки на этапе высших спортивных достижений		2					
	Модельные характеристики тяжелоатлетов высокой квалификации		2					
	Совершенствование спортивного мастерства с учетом факторов функциональной асимметрии		2					

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Индивидуализация спортивной тренировки и соревновательной деятельности тяжелоатлетов высокой квалификации		2					
	Особенности управления подготовкой и соревновательной деятельностью женщин-тяжелоатлетов		2					
9	<b>Спортивный отбор в тяжелой атлетике</b>							
	Система отбора и спортивной ориентации		2					
	Этапы отбора и врачебно-педагогическое тестирование		2					
10	<b>Медико-биологическое, научно-методическое, материально-техническое, информационное, финансовое обеспечение подготовки тяжелоатлетов</b>							
	Врачебный контроль и медицинское обеспечение в тяжелой атлетике		2					
	Научно-методическое обеспечение тренировочного процесса в тяжелой атлетике		2					
	Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса в тяжелой атлетике		2					
	Информационное обеспечение, популяризация и реклама тяжелой атлетики		2					
	Экономическое обеспечение в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в тяжелой атлетике		2					
11	<b>Основы научной деятельности</b>							
	Направления научных исследований в тяжелой атлетике		2					
	Методы научных исследований в тяжелой атлетике		2					
	Методика написания курсовых работ		2					
<b>Итого: 310 часов</b>		<b>4</b>	<b>54</b>		<b>252</b>			

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
(заочной формы получения образования, 4-й курс)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Количество часов на УСР	Материальное обеспечение занятия (Наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Форма контроля занятий
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	<b>Общие основы теории тяжелой атлетики</b>							
	Актуальные вопросы развития тяжелой атлетики	2						
	Определение пригодности к занятиям тяжелой атлетикой (система отбора)	2						
	Соревновательная деятельность. Основы правил спортивных соревнований по тяжелой атлетике	2						
4	<b>Организация учебно-тренировочного процесса по тяжелой атлетике</b>							
	Структура и содержание занятий по тяжелой атлетике		2					
	Методы и средства повышения скоростно-силовых способностей в учебно-тренировочном процессе в тяжелой атлетике		2					
	Цель, задачи и принципы спортивной тренировки		2					
	Управление соревновательной деятельностью		2					
6	<b>Методы и средства совершенствования технико-тактических действий</b>							
	Основные направления совершенствования спортивного мастерства		2					
	Технология формирования технико-тактического комплекса тяжелоатлетов		2					
	Планирование, контроль и учет многолетней подготовки тяжелоатлетов в системе специализированных учебно-спортивных учреждений		2					
	Формы организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ и СДЮШОР		2					
	Организация работы по тяжелой атлетике в учреждениях высшего образования и учреждениях общего среднего образования		2					
8	<b>Управление подготовкой тяжелоатлетов высокой квалификации</b>							
	Планирование и моделирование подготовки на этапе высших спортивных достижений		2					
	Модельные характеристики тяжелоатлетов высокой квалификации		2					
	Совершенствование спортивного мастерства с учетом факторов функциональной асимметрии		2					
	Индивидуализация спортивной тренировки и соревновательной деятельности тяжелоатлетов высокой квалификации		2					

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Особенности управления подготовкой и соревновательной деятельностью женщин-тяжелоатлетов		2					
9	<b>Спортивный отбор в тяжелой атлетике</b>							
	Система отбора и спортивной ориентации		2					
	Этапы отбора и врачебно-педагогическое тестирование		2					
10	<b>Медико-биологическое, научно-методическое, материально-техническое, информационное, финансовое обеспечение подготовки тяжелоатлетов</b>							
	Врачебный контроль и медицинское обеспечение в тяжелой атлетике		2					
	Научно-методическое обеспечение тренировочного процесса в тяжелой атлетике		2					
	Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса в тяжелой атлетике		2					
	Информационное обеспечение, популяризация и реклама тяжелой атлетики		2					
	Экономическое обеспечение в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в тяжелой атлетике		2					
11	<b>Основы научной деятельности</b>							
	Направления научных исследований в тяжелой атлетике		2					
	Методы научных исследований в тяжелой атлетике		2					
	Методика написания курсовых работ		2					
<b>Итого: 524 часов</b>		<b>6</b>	<b>48</b>		<b>470</b>			

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
(заочной формы получения образования, 5-й курс)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Количество часов на УСП	Материальное обеспечение занятия (Наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Форма контроля занятий
		Лекции	Практические занятия	Семинарские Занятия				
1	<b>2</b>	3	4	5	6	7	8	9
1	<b>Общие основы теории тяжелой атлетики</b>							
	История развития тяжелой атлетики	2						
	Актуальные вопросы развития тяжелой атлетики	2						
	Классификация, систематика и терминология тяжелой атлетики. Особенности классификации и терминологии в силовых видах спорта	2						
2	<b>Средства спортивной подготовки по тяжелой атлетике</b>							
	Физическая подготовка тяжелоатлетов		2					
	Техническая подготовка тяжелоатлетов		2					
	Тактическая подготовка тяжелоатлетов		2					
	Психологическая подготовка тяжелоатлетов		2					
	Интеллектуальная подготовка тяжелоатлетов		2					
	Задачи, средства и методы обучения тяжелоатлетическим упражнениям		2					
	Реализация основных принципов обучения в УТП		2					
	Организационные формы и последовательность обучения техническим и тактическим действиям в тяжелой атлетике		2					
	Методика начального обучения тяжелоатлетическим упражнениям		2					
4	<b>Организация учебно-тренировочного процесса по тяжелой атлетике</b>							
	Структура и содержание занятий по тяжелой атлетике		2					
	Методы и средства повышения скоростно-силовых способностей в учебно-тренировочном процессе в тяжелой атлетике		2					
	Цель, задачи и принципы спортивной тренировки		2					
	Управление соревновательной деятельностью		2					
6	<b>Методы и средства совершенствования технико-тактических действий</b>							

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Основные направления совершенствования спортивного мастерства		2					
	Технология формирования технико-тактического комплекса тяжелоатлетов		2					
	Планирование, контроль и учет многолетней подготовки тяжелоатлетов в системе специализированных учебно-спортивных учреждений		2					
	Формы организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ и СДЮШОР		2					
	Организация работы по тяжелой атлетике в учреждениях высшего образования и учреждениях общего среднего образования		2					
8	<b>Управление подготовкой тяжелоатлетов высокой квалификации</b>							
	Планирование и моделирование подготовки на этапе высших спортивных достижений		2					
	Модельные характеристики тяжелоатлетов высокой квалификации		2					
	Совершенствование спортивного мастерства с учетом факторов функциональной асимметрии		2					
	Индивидуализация спортивной тренировки и соревновательной деятельности тяжелоатлетов высокой квалификации		2					
	Особенности управления подготовкой и соревновательной деятельностью женщин-тяжелоатлетов		2					
10	<b>Медико-биологическое, научно-методическое, материально-техническое, информационное, финансовое обеспечение подготовки тяжелоатлетов</b>							
	Врачебный контроль и медицинское обеспечение в тяжелой атлетике		2					
	Научно-методическое обеспечение тренировочного процесса в тяжелой атлетике		2					
	Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса в тяжелой атлетике		2					
	Информационное обеспечение, популяризация и реклама тяжелой атлетики		2					
	Экономическое обеспечение в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в тяжелой атлетике		2					
11	<b>Основы научной деятельности</b>							
	Направления научных исследований в тяжелой атлетике		2					
	Методы научных исследований в тяжелой атлетике		2					
	Методика написания курсовых работ		2					
<b>Итого: 682 часа</b>		<b>6</b>	<b>62</b>		<b>614</b>			

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Содержание и формы самостоятельной работы студентов и модель модульно-рейтинговой системы оценки знаний разрабатываются или адаптируются в соответствии с целями и задачами подготовки специалистов. Самостоятельная работа студентов может осуществляться в трех основных формах, отличающихся степенью самостоятельности ее выполнения, управления со стороны преподавателя:

– управляемая самостоятельная работа (УСР), предусматривающая самостоятельное выполнение студентами учебного или исследовательского задания при опосредованном контроле и управлении преподавателя (указания со стороны преподавателя, рекомендации, научно-методическое и информационное обеспечение и др.);

– собственно самостоятельная работа, организуемая студентом и рациональное с его точки зрения время, мотивируемая собственными познавательными потребностями и контролируемая им самим (например, подготовка к экзамену).

С учетом специфики и профиля образования наиболее эффективными формами и методами организации самостоятельной работы при освоении учебной дисциплины являются:

- выполнение задания в форме рефератов;
- подготовка к опросу по темам учебной дисциплины;
- индивидуальное изучение литературы по темам учебной дисциплины.

### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ (УСР)

1. Разработка комплексов отдельных частей урока с различной направленностью: технической, тактической подготовки.
2. Подбор упражнений для совершенствования координационных способностей.
3. Анализ спортивных соревнований с участием квалифицированных тяжелоатлетов.
4. Совершенствование комбинаций ударов в атаке и контратаке.
5. Использование средств тяжелой атлетики в учреждениях общего среднего образования.
6. Характеристика современной тяжелой атлетики. Проблемы исследований теории тяжелой атлетики.
7. Спортивные соревнования обусловлены специфической соревновательной деятельностью спортсменов.
8. Индивидуальная тактика, командная тактика. Особенности тактических действий у тяжелоатлетов.
9. Идеомоторные упражнения, аутогенная тренировка.
10. Этап начального разучивания.

11. Соотношение параметров тренировочной нагрузки.
12. Структура спортивной тренировки в тяжелой атлетике.
13. Характеристика соревновательной деятельности в женской тяжелой атлетике.
14. Диагностика технико-тактического арсенала тяжелоатлетов (наблюдение и опрос).
15. Составление планов мезоциклов.
16. Питание – главный фактор восстановления работоспособности.
17. Анализ информации с текущих спортивных соревнований.
18. Характеристика современной тяжелой атлетики. Проблемы исследований теории тяжелой атлетики.
19. Спортивные соревнования обусловлены специфической соревновательной деятельностью спортсменов.
20. Индивидуальная тактика, командная тактика. Особенности тактических действий у тяжелоатлетов.
21. Идеомоторные упражнения, аутогенная тренировка.
22. Этап начального разучивания.
23. Соотношение параметров тренировочной нагрузки.
24. Структура спортивной тренировки в тяжелой атлетике.
25. Характеристика соревновательной деятельности в женской тяжелой атлетике.
26. Диагностика технико-тактического арсенала тяжелоатлетов (наблюдение и опрос).
27. Питание – главный фактор восстановления работоспособности.
28. Анализ информации с текущих спортивных соревнований.

### ТРЕБОВАНИЯ К КУРСОВОЙ РАБОТЕ

Курсовая работа является самостоятельно выполненной научной работой студента, имеющей внутреннее единство и свидетельствующей об умении выполнять формулировать и решать научные задачи, проводить собственные научные исследования, анализировать их, делать научные выводы. Полученные научные результаты должны быть доказаны на основе научной методологии и объективно оценены в сопоставлении с известными данными.

Цель научной работы заключается в систематизации, закреплении и углублении теоретических знаний и навыков исследовательской работы.

В процессе подготовки курсовой работы студент обязан:

- уметь работать с литературными источниками;
- владеть навыками самостоятельного проведения исследований;
- уметь ставить задачи исследования;
- владеть методами научного исследования;
- владеть основными методами математической статистики и уметь использовать их при обработке экспериментальных данных;
- самостоятельно анализировать результаты исследования и формулировать выводы;

– правильно оформить научную работу.

Курсовая работа по выбору студента выполняется по учебной дисциплине: «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» в соответствии с учебным планом направления специальности в объеме – 40 часов.

#### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КУРСОВЫХ РАБОТ

1. История развития тяжелой атлетики в Республике Беларусь.
2. Классификация и ранжирование тяжелоатлетических упражнений в тяжелой атлетике.
3. Фазовая структура основных и специально-вспомогательных упражнений в тяжелой атлетике.
4. Техническая и силовая подготовка спортсмена-гиревика.
5. История становления и развития бодибилдинга.
6. Тяжелая атлетика на Олимпийских играх.
7. Характеристика, техника и методика подготовки в армрестлинге (борьба на руках).
8. Техника и методика обучения в пауэрлифтинге.
9. Методика обучения в тяжелой атлетике.
10. Организация и проведение учебно-тренировочного процесса на этапе начальной специализации в тяжелой атлетике.
11. Формирование силовых и скоростно-силовых качеств юных тяжелоатлетов.
12. Возрастная динамика развития силы у юных тяжелоатлетов в зависимости от биологического возраста.
13. Ошибки и методика исправления ошибок при изучении техники тяжелоатлетических упражнений на начальном этапе обучения.
14. Теоретические основы силовой подготовки в тяжелой атлетике и атлетизме.
15. Методы развития силы в тяжелой атлетике.
16. Возрастная динамика развития силовых и скоростно-силовых качеств юных тяжелоатлетов.
17. Скоростно-силовая подготовка юных тяжелоатлетов в зависимости от биологического возраста.
18. Соотношение методов развития силовых качеств в тренировке тяжелоатлетов различной квалификации.
19. «Ударный» метод спортивно-силовой подготовки в тяжелой атлетике.
20. Сравнительный анализ уровня силовой подготовки и спортивных достижений тяжелоатлетов высшей квалификации.
21. Силовая подготовка старшеклассников в условиях учреждения общего среднего образования.

22. Исследование взаимосвязи максимальной и «взрывной» силы мышц ног со спортивными достижениями в рывке и толчке.
23. Биомеханический анализ техники рывка и рывковых вспомогательных упражнений в тяжелой атлетике.
24. Биомеханический анализ техники толчка и толчковых вспомогательных упражнений в тяжелой атлетике.
25. Динамика роста уровня спортивного мастерства в многолетней подготовке тяжелоатлетов.
26. Применение средств и методов тяжелой атлетики для силовой подготовки спортсменов разных видов спорта.
27. Тренировочная нагрузка тяжелоатлетов в системе многолетнего тренировочного процесса.
28. Модельные характеристики объема и интенсивности тренировочной нагрузки в тяжелой атлетике.
29. Качественная структура тренировочных нагрузок тяжелоатлетов в предсоревновательной и соревновательном месяцах подготовки.
30. Силовая подготовка и особенности методики развития силы у женщин занимающихся тяжелой атлетикой (атлетическими видами спорта).
31. Экспериментальное исследование оптимального количества повторений упражнений с разной величиной отягощения.
32. Экспериментальное исследование проявление тактики в соревновательной деятельности тяжелоатлетов высокой квалификации.
33. Показатели соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов как основа для прогнозирования в тяжелой атлетике.
34. Сравнительный анализ выступлений тяжелоатлетов Республики Беларусь на внутренних и международных соревнованиях.
35. Отбор и методика начальной подготовки тяжелоатлетов мотивация занятий юных спортсменов в тяжелой атлетике (силовых видов спорта).
36. Средства восстановления физической работоспособности в тяжелой атлетике.
37. Психологическая подготовка тяжелоатлетов.
38. Психолого-физиологические особенности предстартового состояния у юных тяжелоатлетов.
39. Достижения и прогнозирование роста спортивных достижений в тяжелой атлетике.
40. Основные показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных белорусских тяжелоатлетов.
41. Сравнительный анализ УСМ тяжелоатлетов Республики Беларусь с модельными характеристиками мировых достижений.
42. Возрастные особенности организма подростков и юношей, занимающихся тяжелой атлетикой.
43. Особенности методики силовой подготовки в пауэрлифтинге.

### ПЛАНИРУЮЩАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ

1. Распределение средств и объемов работы в годовом планировании.
2. Рабочий месячный план учебно-тренировочной работы.
3. Недельные микроциклы. Содержание, дозировка и анализ нагрузки.
4. Планирование и анализ учебно-тренировочного занятия.
5. План-конспект. Содержание, последовательность и дозировка заданий.
6. Индивидуальное планирование подготовки.
7. Годовой перспективный план подготовки национальных команд Республики Беларусь.
8. Тесты для определения уровня физической и технико-тактической подготовленности.

### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ

- 1) Видеокамера и видеоаппаратура для анализа техники выполнения боевых действий.
- 2) Компьютерное обеспечение для выхода в интернет.
- 3) Видеозаписи с чемпионатов мира и Европы по фехтованию.

## ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В ГРУППАХ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕНИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Перечень вопросов к зачету  
для групп с ограничением физической нагрузки  
в зависимости от функционального состояния физиологических систем

1. Цель, задачи и содержание учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» в группе с ограничением физической нагрузки.
2. Особенности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
3. Правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.
4. Роль общеразвивающих упражнений в системе подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.
5. Роль дыхательных упражнений в системе подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения дыхательным упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.
6. Противопоказания в нагрузке и при выполнении упражнений в период обострения заболевания и в стадии ремиссии.
7. Упражнения циклического и ациклического характера в группе с ограничением физической нагрузки в зависимости от заболевания.
8. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с предметами в группе с ограничением физической нагрузки.
9. Контроль нагрузки при выполнении физических упражнений лицами, имеющими заболевание, в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
10. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в парах, в группе с ограничением физической нагрузки.
11. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с отягощениями в группе с ограничением физической нагрузки.
12. Спортивные и подвижные игры в группе с ограничением физической нагрузки.
13. Методика развития и поддержания гибкости в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
14. Основные средства и методы, применяемые при ограничении физической нагрузки, в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
15. Основные ограничения в физической нагрузке в зависимости от функционального состояния физиологических систем.

## Ограничение физической нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем

1. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Показаны физические упражнения:

*Общеразвивающие упражнения* на воздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпах, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учетом реакции сердца на нагрузку. Также показаны пешие прогулки, ближний туризм. По мере тренированности можно включать пробегание небольших отрезков с ускорениями, упражнения с предметами, в парах. В занятиях широко используется перемена положения тела, сочетание упражнений для туловища с упражнениями для конечностей, поднимание конечностей в положении лежа на спине для стимуляции венозного оттока крови, движения головой, упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга.

*Дыхательные упражнения: статические* (с ровным ритмичным дыханием, упражнения дыхания, изменение механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижение уровня дыхания), *динамические* (в сочетании с упражнениями, облегчающими выполнение фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции легких, способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы, формирующими навыки рационального сочетания дыхания и движений). Растягивание мышц и связок. Упражнения на расслабление.

Студентам, имеющим миопию, показаны упражнения циклического, преимущественно аэробного характера, а также плавание (с исключением возможного раздражающего действия хлорсодержащих веществ на органы зрения), игры в настольный теннис, бадминтон.

*Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии:* значительные длительные нагрузки циклического и ациклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью; статические напряжения, связанные с задержкой дыхания; метание снарядов, длительное выполнение упражнений с высокой скоростью. С большими ограничениями используются упражнения с отягощениями, прыжки, резкие перемещения, многократные повторения однообразных упражнений, вызывающие утомление; маховые упражнения с максимальной амплитудой движения; упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, глубокими наклонами головы и туловища; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. В зависимости от типа нервной деятельности противопоказаны упражнения, усиливающие и без того преобладающие процессы возбуждения или торможения.

При выполнении физических упражнений студентами, имеющими *близорукость*, должны быть исключены следующие задания: упражнения на бревне типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через снаряды, кувырки и стойки вниз головой, упражнения на гимнастической стенке на высоте более двух метров, прыжки через скакалку, прыжки и подскоки с опорой на две ноги одновременно, а также упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела.

Также противопоказаны упражнения со значительными мышечными напряжениями и интенсивностью, выполняемые на гимнастических снарядах или тренажерах.

2. Нагрузка лимитируется болевым синдромом (нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта, гепатобилиарная система):

Показаны физические упражнения:

для студентов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, рекомендуются общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения с постепенно усложняющейся и повышающейся физической нагрузкой в различных исходных положениях (лежа на спине, боку, стоя на четвереньках, сидя и стоя). Через каждые 3–4 упражнения выполнять диафрагмальное дыхание. Упражнения с отягощениями предпочтительнее выполнять в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и среднем темпах, лыжные прогулки, спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в теплой воде.

При нарушениях обмена веществ рекомендованы физические упражнения, способствующие воспитанию выносливости.

Студенты, имеющие заболевания мочеполовой системы могут выполнять нагрузки умеренной интенсивности и различной направленности предпочтительно циклического характера.

При хронических гинекологических заболеваниях полезны упражнения для брюшного пресса в положении лежа, упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения органов малого таза.

*Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии:* любые упражнения, выполняемые менее, чем через час после еды или на голодный желудок, а также упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, задержкой дыхания, вызывающие сильное утомление. В начальном периоде занятий ограничиваются резкие движения (прыжки, бег на скорость, подскоки). С ограничениями используется исходное положение лежа на животе, в периоды обострений оно исключается полностью.

При хронических воспалительных заболеваниях почек ограничиваются упражнения с резкими поворотами, наклонами, скручиванием туловища, прыжки; не допускается переохлаждение организма, а в занятиях плаванием ограничивается пребывание в воде данных студентов до 15–20 мин. Наличие

нефроптоза предполагает ограничение упражнений, способствующих еще большему опусканию почки: прыжков, длительного выполнения упражнений в вертикальном положении и др.

3. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата. Упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки. Лучшие исходные положения те, при которых максимально разгружается позвоночник: лежа на спине, животе, стоя на четвереньках. Показаны упражнения с отягощениями в сочетании с дыхательными и релаксационными в положении лежа. Студентам, имеющим деформации позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз), рекомендовано плавание способом брасс, ходьба на лыжах, гребля, игра в волейбол, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой. Широко используются упражнения на координацию и равновесие.

*Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии:* при сколиозе ограничивают упражнения с сопротивлением, которые могут способствовать сближению крайних точек дуги искривленного позвоночника; упражнения, выполняемые с чрезмерным напряжением. К упражнениям ограниченного и противопоказанного применения относятся также: круговые движения туловищем и тазом, скрестные движения руками спереди и ногами в упоре сидя сзади; скручивание туловища с наклоном вперед, назад и в стороны; скрестные шаги; попеременные движения ногами и руками. Ограничения в занятиях физическими упражнениями зависят от локализации и тяжести повреждения органов движения.

При наличии артрита нижних конечностей физические упражнения выполняются преимущественно в положении сидя и лежа, исключая исходные положения с опорой на больной сустав. Избегать чрезмерных напряжений.

Студентам, имеющим в анамнезе пояснично-крестцовый радикулит, остеохондроз, противопоказаны резкие движения, наклоны в безопорном положении.

## МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

Основные методы и технологии обучения, отвечающие цели и задачам учебной дисциплины.

1) Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

- словесные: рассказ, лекция, беседа, объяснение, описание;
- наглядные: демонстрация, иллюстрация, наблюдение, видеометод;
- практические: упражнения, учебные практики;
- работа с книгой: составление библиографии, плана, конспектирование, цитирование, аннотирование.

2) Методы стимулирования учебной деятельности:

- учебные дискуссии;
- убеждение в значимости учения;
- поощрение и порицание в учении;

3) Методы контроля и самоконтроля:

- методы устного контроля и самоконтроля: индивидуальный опрос, фронтальный опрос, устные зачеты, устные экзамены;
- методы письменного контроля и самоконтроля: контрольные письменные работы.

Практический контроль: учебные практики.

Предметно ориентированные технологии:

- 1) Технология полного усвоения знаний.
- 2) Технология программированного обучения.

Личностно ориентированные технологии:

- 1) Технология развивающего обучения.
- 2) Технология проблемного обучения.
- 3) Технология обучения как учебного исследования.
- 4) Технология коллективной мыследеятельности.

## ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Учебным планом направления специальности в качестве форм текущей аттестации студентов по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» предусмотрены: зачет, дифференцированный зачет, экзамен и курсовая работа. Десятибалльная шкала представляет собой систему измерения учебных достижений студента, в которой отметка уровня знаний выражается последовательным рядом чисел (баллов) «1», «2», «3», «4», «5», «6», «7», «8», «9», «10». При оценке знаний студентов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются критерии оценки результатов учебной деятельности студентов в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале.

Положительными являются отметки не ниже 4 (четыре) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными.

Результаты текущей аттестации студентов в форме зачета оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной.

#### ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для промежуточной аттестации знаний студентов по учебной дисциплине и диагностики компетенций студентов используются следующие формы:

Устная форма:

1. Собеседования.
2. Доклады на семинарских занятиях.
3. Устные зачеты.
4. Устные экзамены.

Письменная форма:

1. Рефераты.
2. Курсовая работа.

Устно-письменная форма:

1. Отчеты по аудиторным практическим упражнениям с их устной защитой.
2. Отчеты по домашним практическим упражнениям с их устной защитой.
3. Курсовая работа с её устной защитой.
4. Зачеты.
5. Экзамены.

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

Баллы	Показатели оценки
1 (один), не зачтено	Отсутствие приращения знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины
2 (два), не зачтено	Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
3 (три), не зачтено	Недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками; слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
4 (четыре), зачтено	Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач; умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку; работа под руководством преподавателя на практических и семинарских занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий
5 (пять), зачтено	Достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии, грамотное, логически правильное

	<p>изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку; самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий</p>
6 (шесть), зачтено	<p>Достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку; активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
7 (семь), зачтено	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой</p>

	учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
8 (восемь), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
9 (девять), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; систематическая, активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий

10 (десять), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное и изложение ответа на вопросы; безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации; полное и глубокое усвоение основной, дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине; умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине; и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин; творческая самостоятельная работ: на практических и семинарских занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
----------------------------	--

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### ОСНОВНАЯ

1. Параметры тренировочной нагрузки у сильнейших тяжелоатлетов на современном этапе (юноши, юниоры, сениоры): Учебное пособие для студентов и слушателей ВШТ ГЦОЛИФКа: / Ю. В. Верхошанский, В. Н. Денискин, А. С. Медведев; А.С.Медведев, Ю.В.Верхошанский, В.Н.Денискин и др. – Москва: ГЦОЛИФК, 1992. – 69 с.
2. Масальгин, Н.А. Статистический анализ подготовленности тяжелоатлетов: Методическая разработка для студентов, аспирантов и слушателей Высшей школы тренеров ГЦОЛИФКа: / Н. А. Масальгин, А. С. Медведев; ГЦОЛИФК. – Москва., 1991. – 45 с.
3. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов тяжелоатлетов: Учебно-методическая разработка по теме: "Организация и проведение учебно-тренировочных сборов": / Краснодар.ГИФК, Каф.тяжелой атлетики. – Краснодар, 1991. – 52 с.
4. Медведев, А.С. Оптимизация и управление тренировочным процессом тяжелоатлетов на современном этапе: Лекция: / А. С. Медведев; ГЦОЛИФК. – Москва, 1989. – 39 с.
5. Дворкин, Л.С. Юный тяжелоатлет: / Л. С. Дворкин. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 160 с.
6. Аптекарь, М.Л. Тяжелая атлетика: Справочник: / М. Л. Аптекарь. – Москва: Физкультура и спорт, 1983. – 415 с.
7. Смирнов, В.Е. Технология обработки тренировочных нагрузок тяжелоатлетов с использованием персонального компьютера: метод. разработка для преподавателей, тренеров, слушателей ВШТ и ФПК, аспирантов и студентов, обучающихся в РГАФК по программе бакалавра и магистра: / В. Е. Смирнов, А. С. Медведев; РГАФК. – М., 1997. – 60 с.
8. Тяжелая атлетика: Учебник для институтов физической культуры: – 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Физкультура и спорт, 1981. – 256 с.
9. Тяжелая атлетика: Правила спортивных соревнований. – Москва: Физкультура и спорт, 1981. – 32с.
10. Лапутин, А.П. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов: / Н. П. Лапутин, В. Г. Олешко. – Киев: Здоровья, 1982. – 119с.
11. Медведев, А.С. Содержание работы федераций тяжелой атлетики: Лекция: / А. С. Медведев. – Москва: ГЦОЛИФК, 1980. – 35с.
12. Тяжелая атлетика: Учеб. - метод. комплекс для студ. непроф. спец.: / Под общ. ред. В.А.Алексеевко; М-во образования Республики Беларусь. – Новополоцк: ПГУ, 2004. – 44 с.
13. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: Учебник для вузов: / Л. С. Дворкин; Л.С.Дворкин. – Москва: Советский спорт, 2005. – 600 с.
14. Тяжелая атлетика (женщины): Поурочная учебная программа для групп начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ,

специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва: / Разраб. Е.В.Фильгина; М-во спорта и туризма Республики Беларусь; НИИ ФКиС Республики Беларусь; БГАФК. – Минск, 2006. – 163 с.

15. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: учебник: / Л. С. Дворкин; Л.С.Дворкин. – Москва: Советский спорт, 2005. – 600 с.

16. Тяжелая атлетика: учебник для ин-тов физ. культуры: / под ред. А.Н.Воробьева. – 2-е доп. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 296 с.

17. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика и возраст (научно-педагогические основы системы многолетней подготовки юных тяжелоатлетов) / Л. С. Дворкин; Л.С.Дворкин. – Свердловск : изд-во Урал. ун-та, 1989. – 200 с.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

18. Взаимосвязь технической и специальной физической подготовленности у тяжелоатлетов высокой квалификации в толчке штанги от груди: Методические разработки для студентов ГЦОЛИФКа: / А. С.Медведев [и др.]; А.С.Медведев, А.А.Лукашев, Ю.В.Верхошанский, П.С.Новиков. – Москва., 1991. – 40 с.

19. Михайлюк, М.П. Тяжелая атлетика: Учеб.пособие для студентов вузов СССР: / М. П. Михайлюк. – Львов: Изд-во Львов.ун-та, 1965. – 262 с.

20. Верхошанский, Ю.В. Вегетативные системы обеспечения мышечной деятельности тяжелоатлета: Лекция: / Ю. В. Верхошанский, А. С. Медведев; ГЦОЛИФК. – Москва, 1989. – 23 с.

21. Методика спортивной тренировки тяжелоатлета: Методические указания студентам, специализирующимся в тяжелоатлетическом спорте: / ГДОИФК им.П.Ф.Лесгафта. – Ленинград, 1978. – 62 с.

22. Власов, Ю. Справедливость силы: / Ю. Власов. – Москва: НКИ, 1995. – 597 с.

23. Воробьев, А.Н. Железная игра: / А. Н. Воробьев. – Москва: Молодая гвардия, 1980. – 288 с.

24. Планирование учебно-тренировочного процесса по тяжелой атлетике в специализированных учебно-спортивных учреждениях (ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ, ЦОП): Методические рекомендации: / А. В. Журавский [и др.]; НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь; Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения. – Минск, 2000. – 18 с.

25. Бельский, И.В. Основы специальной силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта: / И. В. Бельский. – Минск: Технопринт, 2000. – 206 с.

26. Бельский И.В. Основы специальной силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта: / И. В. Бельский; Мин-во образования РБ; БГПА. – Минск: Технопринт, 2000. – 206 с.

27. Тяжелая атлетика: программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ: / Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР; Гл. спорт. - метод. упр. – М., 1977. – 62 с.

28. Фаламеев, А.И. Техника классических упражнений: (метод. разработки) / А. И. Фаламеев; ГДОИФК. – Л., 1983. – 58 с.