

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**УТВЕРЖДЕНА**

ректором университета

С.Б. Репкиным

27 февраля 2025 г.

Регистрационный № 43 / ГЭ

**ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

по направлению специальности

1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по тяжелой атлетике)»

Минск 2025

УДК 796.88(073)

ББК 75.712Я73

П78

Программа государственного экзамена составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2021, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 09.02.2022 № 22.

### **СОСТАВИТЕЛИ:**

**А.И. Рогатко**, заведующий кафедрой фехтования, бокса и тяжелой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

**Е.В. Смоленская**, 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;

**Д.Н. Белявский**, заведующий кафедрой гимнастики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

### **РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

кафедрой фехтования, бокса и тяжелой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 11.12.2024 №5);

советом спортивно-педагогического факультета спортивных игр и единоборств учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 16.01.2025 № 6);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 27.02.2025 № 6)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>6</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА .....</b>	<b>10</b>
<b>Раздел I. Общие основы теории тяжелой атлетики и силовых видов спорта.....</b>	<b>10</b>
Тема 1. Характеристика тяжелой атлетики и силовых видов спорта.	
История и актуальные направления развития тяжелой атлетики.....	10
Тема 2. Особенности классификации и терминологии в тяжелой атлетике.	
Классификация, систематика и терминология в силовых видах спорта .....	11
Тема 3. Содержание профессионально-педагогической деятельности тренера по тяжелой атлетике .....	11
Тема 4. Определение спортивной пригодности и система спортивного отбора в тяжелой атлетике.....	11
Тема 5. Основы соревновательной деятельности в тяжелой атлетике .....	12
Тема 6. Правила спортивных соревнований по тяжелой атлетике и силовым видам спорта .....	12
Тема 7. Материально-техническое обеспечение при проведении учебно-тренировочных занятий по тяжелой атлетике .....	13
<b>Раздел II. Формы и средства спортивной подготовки в тяжелой атлетике.....</b>	<b>13</b>
Тема 8. Техника соревновательных и специально-вспомогательных упражнений в тяжелой атлетике .....	13
Тема 9. Разделы, содержание и компонентный состав тактики и тактической подготовки в тяжелой атлетике .....	13
Тема 10. Формы и средства физической подготовки в тяжелой атлетике .....	14
Тема 11. Основы психологической подготовки в тяжелой атлетике .....	14
<b>Раздел III. Методика обучения технико-тактическим действиям тяжелоатлетов.....</b>	<b>15</b>
Тема 12. Задачи, средства и методы обучения техническим действиям в тяжелой атлетике .....	15
Тема 13. Принципы обучения и формы их реализации в учебно-тренировочном процессе тяжелоатлетов.....	16
Тема 14. Профилактика травматизма в тяжелой атлетике.	
Обучение способам страховки и приемам самостраховки .....	16
Тема 15. Этапы разучивания и совершенствования двигательных навыков при обучении тяжелоатлетов .....	16
Тема 16. Методика начального обучения и особенности занятий с детьми различного возраста и пола в тяжелой атлетике .....	17
<b>Раздел IV. Методика преподавания и организация учебно-тренировочного процесса по тяжелой атлетике и силовым видам спорта.....</b>	<b>18</b>
Тема 17. Структура, формы и содержание учебно-тренировочных занятий в тяжелой атлетике .....	18
Тема 18. Методы и средства совершенствования технико-тактических действий в тяжелой атлетике.....	19

Тема 19. Методы и средства совершенствования физических качеств в тяжелой атлетике .....	19
Тема 20. Организация и методика проведения занятий по тяжелой атлетике и силовым видам спорта различных структурных форм.....	19
Тема 21. Внеурочные формы учебно-тренировочных занятий и нетрадиционные средства спортивной подготовки в тяжелой атлетике .....	20
<b>Раздел V. Система спортивной тренировки в тяжелой атлетике .....</b>	<b>20</b>
Тема 22. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки в тяжелой атлетике .....	20
Тема 23. Управление тренировочным процессом. Средства и методы спортивной тренировки в тяжелой атлетике .....	21
Тема 24. Управление соревновательной деятельностью тяжелоатлетов .....	22
Тема 25. Формирование календаря сборов и спортивных соревнований. Классификация сборов и задачи спортивной централизованной подготовки тяжелоатлетов.....	23
Тема 26. Формы комплексного контроля процесса спортивной подготовки тяжелоатлетов.....	24
<b>Раздел VI. Методика спортивного совершенствования в тяжелой атлетике и силовых видах спорта .....</b>	<b>24</b>
Тема 27. Методика формирования уровня технико-тактической подготовленности в тяжелой атлетике и силовых видах спорта .....	24
Тема 28. Методика повышения уровня специальной подготовленности в тяжелой атлетике и силовых видах спорта .....	25
Тема 29. Формы и содержание тактических схем выступления на спортивных соревнованиях по тяжелой атлетике.....	25
Тема 30. Весовой режим тяжелоатлета и восстановительные средства .....	26
Тема 31. Методика регулирования психических состояний тяжелоатлетов в тренировочной и соревновательной деятельности .....	26
Тема 32. Составление и реализация планирующей документации в тяжелой атлетике .....	26
Тема 33. Медико-биологические факторы повышения спортивного мастерства тяжелоатлетов .....	27
<b>Раздел VII. Организация работы в системе специализированных учебно-спортивных учреждений Республики Беларусь .....</b>	<b>28</b>
Тема 34. Планирование, контроль и учет многолетней спортивной подготовки тяжелоатлетов в системе специализированных учебно-спортивных учреждений.....	28
Тема 35. Организационно-методические особенности спортивной подготовки тяжелоатлетов в системе специализированных учебно-спортивных учреждений.....	28
Тема 36. Особенности формирования сборных команд и организации централизованной спортивной подготовки в тяжелой атлетике.....	29
Тема 37. Подготовка судей и организация судейства в тяжелой атлетике и силовых видах спорта .....	30
Тема 38. Формы организации учебно-тренировочной работы по тяжелой атлетике в секциях по месту жительства.....	31

Тема 39. Организация работы общественных объединений по тяжелой атлетике и силовым видам спорта.....	31
<b>Раздел VIII. Управление подготовкой тяжелоатлетов высокой квалификации.....</b>	<b>31</b>
Тема 40. Планирование и моделирование спортивной подготовки тяжелоатлетов на этапе высших спортивных достижений.....	31
Тема 41. Прогнозирование спортивных результатов в тяжелой атлетике .....	32
Тема 42. Индивидуализация спортивной тренировки и соревновательной деятельности тяжелоатлетов высокой квалификации.....	33
Тема 43. Особенности управления спортивной подготовкой и соревновательной деятельностью в женской тяжелой атлетике.....	33
<b>Раздел IX. Научно-методическое и материально-техническое обеспечение спортивной подготовки в тяжелой атлетике.....</b>	<b>34</b>
Тема 44. Тематика, средства и методы научных исследований в тяжелой атлетике и силовых видах спорта.....	34
Тема 45. Направление и организация научных исследований в тяжелой атлетике и силовых видах спорта.....	34
Тема 46. Математико-статистические методы обработки научной информации и современные научно-исследовательские технологии .....	35
Тема 47. Основы научно-исследовательской и учебно-исследовательской работы студентов.....	36
Тема 48. Требования к содержанию и оформлению курсовых работ студентов .....	36
Тема 49. Материально-техническое обеспечение процесса спортивной подготовки в силовых видах спорта.....	37
Тема 50. Требования к оформлению мест спортивных соревнований по тяжелой атлетике и силовым видам спорта.....	37
<b>Раздел X. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей.....</b>	<b>38</b>
Тема 51. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей .....	38
Тема 52. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря.....	38
Тема 53. Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере .....	39
<b>ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....</b>	<b>40</b>
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по тяжелой атлетике)» (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем) .....	40
Критерии оценки знаний и компетенций студентов по 10-балльной шкале на государственном экзамене по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по тяжелой атлетике)» .....	45

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по тяжелой атлетике)» разработана в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 13.10.2023 № 319, образовательным стандартом высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2021, учебными планами учреждения высшего образования по вышеуказанному направлению специальности, учебными программами учреждения высшего образования по следующим учебным дисциплинам: «Основы теории и методики избранного вида спорта» и «Система подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по тяжелой атлетике)», документами, регламентирующими реализацию образовательной программы, интегрированной с образовательными среднего специального образования.

Государственный экзамен является одной из обязательных составляющих итоговой аттестации студентов при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования в соответствии с образовательным стандартом высшего образования.

Целью проведения государственного экзамена является определение теоретико-методической и профессиональной подготовленности студентов.

В процессе государственного экзамена решаются следующие задачи:

- оценка степени освоения студентом учебных дисциплин «Основы теории и методики избранного вида спорта» и «Система подготовки в избранном виде спорта», определяющей его профессиональные компетенции;
- оценка умения студента ориентироваться в решении профессиональных ситуационных задач в тяжелой атлетике;
- оценка знаний истории, теории и методики в тяжелой атлетике;
- определение уровня профессиональной ориентации в специфике тяжелой атлетики;
- оценка подготовленности студента к практическому применению средств и методов обучения технико-тактическим действиям в тяжелой атлетике;
- определение уровня профессиональных знаний особенностей соревновательной деятельности в тяжелой атлетике;
- оценка знаний и умений планировать учебно-тренировочный процесс;
- оценка умений пользоваться современными средствами оперативной диагностики функционального состояния спортсмена;
- оценка знаний медико-биологического и научно-методического обеспечения подготовки.

Студент должен:

**знать:**

- историю, современное состояние и тенденции развития тяжелой атлетики и силовых видов спорта;
- общие основы теории тяжелой атлетики;
- средства и методы обучения технике и тактике в тяжелой атлетике;
- этапы, задачи, средства, методы технической и тактической подготовки в тяжелой атлетике;
- методику развития физических качеств тяжелоатлетов;
- специфику психологической подготовки тяжелоатлетов;
- общие принципы и положения планирования тренировочного процесса в тяжелой атлетике;
- систему контроля и отбора, основы управления процессом в многолетней подготовке тяжелоатлетов;
- обеспечение безопасности жизнедеятельности тяжелоатлетов;
- структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных органов управления в тяжелой атлетике;
- правила спортивных соревнований по тяжелой атлетике;
- профессиональные компетенции тренера по тяжелой атлетике;
- цель, задачи и содержание системы подготовки спортсмена разной квалификации в тяжелой атлетике;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль тренировочного процесса в тяжелой атлетике;
- планирование и анализ соревновательной деятельности по тяжелой атлетике;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки спортсменов в тяжелой атлетике;
- основы медико-биологического и научно-методического обеспечения подготовки тяжелоатлетов;
- материально-технические требования к организации процесса подготовки тяжелоатлетов;
- условия финансирования обеспечения подготовки тяжелоатлетов;

**уметь:**

- системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития в тяжелой атлетике;
- обучать технике и тактике тяжелой атлетики;
- выполнять технические приемы и тактические действия в тяжелой атлетике;
- анализировать технику избранного вида спорта в тяжелой атлетике;
- применять средства и методы обучения тяжелоатлетическим упражнениям;
- использовать средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки при проведении учебно-тренировочных занятий в тяжелой атлетике;

- управлять системой подготовки спортсменов, планировать тренировочный и соревновательный процесс, контролировать и нормировать физические нагрузки в тяжелой атлетике;
- разрабатывать план-конспект учебно-тренировочного процесса в тяжелой атлетике;
- обеспечивать безопасность жизнедеятельности тяжелоатлетов, осуществлять профилактику травматизма и оказывать первую помощь;
- организовывать и судить спортивные соревнования по тяжелой атлетике;
- готовить судей по тяжелой атлетике;
- реализовывать профессиональные компетенции тренера по тяжелой атлетике в практической деятельности;
- дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку в тяжелой атлетике;
- регулировать психическое состояние тяжелоатлетов;
- планировать, осуществлять, контролировать и корректировать подготовку тяжелоатлетов различной квалификации;
- организовывать и проводить спортивный отбор в тяжелой атлетике;
- использовать внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки тяжелоатлетов;
- организовывать информационное, научно-методическое, учебно-тренировочное обеспечение процесса подготовки в тяжелой атлетике;
- выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм в тяжелой атлетике;
- контролировать и поддерживать учебную, трудовую и производственную дисциплину в тяжелой атлетике;
- разрабатывать, представлять и согласовывать подготовленные документы и материалы в тяжелой атлетике;
- принимать управленческие решения в тяжелой атлетике;
- воспитывать патриотизм, чувство долга и ответственность за результаты учебной деятельности в тяжелой атлетике;

**владеть:**

- понятийным аппаратом в тяжелой атлетике;
- методами страховки и оказания помощи в тяжелой атлетике;
- методикой технической и тактической спортивной подготовки в тяжелой атлетике;
- методиками направленного развития двигательных способностей в тяжелой атлетике;
- педагогическими методами психического регулирования состояния тяжелоатлетов;
- методикой спортивного отбора в тяжелой атлетике;
- методиками планирования учебно-тренировочного процесса в тяжелой атлетике;
- методами контроля в тяжелой атлетике;



- методикой и навыками судейства спортивных соревнований по тяжелой атлетике;
- методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности тяжелоатлетов.

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по тяжелой атлетике)» носит системный и комплексный характер, интегрируя содержание учебного материала по учебным дисциплинам «Основы теории и методики избранного вида спорта» и «Система подготовки в избранном виде спорта» и включает в себя следующие разделы:

Раздел I. Общие основы теории тяжелой атлетики и силовых видов спорта.

Раздел II. Формы и средства спортивной подготовки в тяжелой атлетике.

Раздел III. Методика обучения технико-тактическим действиям тяжелоатлетов.

Раздел IV. Методика преподавания и организации учебно-тренировочного процесса по тяжелой атлетике и силовым видам спорта.

Раздел V. Система спортивной тренировки в тяжелой атлетике.

Раздел VI. Методика спортивного совершенствования в тяжелой атлетике и силовых видах спорта.

Раздел VII. Организация работы в системе специализированных учебно-спортивных учреждений Республики Беларусь.

Раздел VIII. Управление подготовкой спортсменов высокой квалификации в тяжелой атлетике.

Раздел IX. Научно-методическое и материально-техническое обеспечение спортивной подготовки в тяжелой атлетике.

Раздел X. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей.

Каждый экзаменационный билет состоит из трех теоретических вопросов, относящихся к различным разделам учебных дисциплин «Основы теории и методики избранного вида спорта» и «Система подготовки в избранном виде спорта». В процессе подготовки к сдаче государственного экзамена студенту следует ознакомиться с программой государственного экзамена, что поможет ему сориентироваться, к какой теме относится вопрос, и выстроить логическую структуру ответа.

В информационно-методическую часть программы государственного экзамена включены:

- экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы);
- критерии оценки знаний и компетенций студентов по 10-балльной шкале на государственном экзамене.

## **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 направления развития тяжелой атлетики**

Роль и значение физической культуры в развитии 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 Республики 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», «терминология».

Основные принципы классификации. 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, естественно-научных, 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 в тяжелой атлетике**

Классификация спортивных соревнований по тяжелой атлетике. Календарь официальных международных спортивных соревнований. Система спортивных соревнований по силовым видам спорта в Республике Беларусь.

Спортивные соревнования как основное звено и средство определения уровня мастерства спортсменов в тяжелой атлетике. 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 спортивных титулов 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 в тяжелой атлетике.

Программа и график проведения спортивных соревнований по тяжелой атлетике. 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. Материально-техническое обеспечение при проведении учебно-тренировочных занятий по тяжелой атлетике**

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 в тяжелой атлетике**

Значение и актуальные задачи технической 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 подготовки в тяжелой атлетике**

Значение тактики в реализации успешного выступления на спортивных соревнованиях по тяжелой атлетике и силовым видам спорта. 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 по тяжелой атлетике.

### **Тема 10. Формы и средства физической подготовки в тяжелой атлетике**

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», «ловкость».

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

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 в тяжелой атлетике. Требования к уровню развития специальной работоспособности. Развитие физических качеств применительно к специфике техники и тактики тяжелоатлетов. 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 подготовки в тяжелой атлетике**

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 аудио-визуальные). 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 тяжелоатлетов**

Дидактические принципы, реализуемые при обучении в тяжелой атлетике. 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.

### **Тема 14. Профилактика травматизма в тяжелой атлетике. 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 сложнокоординационных действий.

Приемы самостраховки и правила страховки партнера при выполнении упражнений в тяжелой атлетике.

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 упражнений. Методика обучения соревновательным упражнениям в тяжелой атлетике. Использование средств срочной информации в процессе обучения и совершенствования. Специфика контроля уровня специальной подготовленности в тяжелой атлетике и силовых видах спорта.

Этапы и фазы формирования двигательного навыка в тяжелой атлетике. 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. Овладение навыками обучения технике 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 в тяжелой атлетике**

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 учетом особенностей женского организма в тяжелой атлетике 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 в тяжелой атлетике**

Структура учебно-тренировочных занятий. Зависимость формы и организация занятий, их содержание 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 по тяжелой атлетике и силовых видах спорта. 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 в тяжелой атлетике.

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 техничко-тактических действий в тяжелой атлетике**

Основные средства спортивной тренировки. Этапы технико-тактического совершенствования. Соревновательные упражнения, их формы в тяжелой атлетике. 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 в тяжелой атлетике**

Цели, задачи, средства и методы физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка как основа повышения уровня спортивного мастерства в тяжелой атлетике. 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 в тяжелой атлетике.

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 в тяжелой атлетике. 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 в тяжелой атлетике**

Организация внутренировочных занятий в тяжелой атлетике и силовых видах спорта, 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. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки в тяжелой атлетике**

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 как способы варьирования упражнениями. Принципы спортивной тренировки в тяжелой атлетике, 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  
в тяжелой атлетике**

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 спортивной подготовки на этапе спортивного совершенствования тяжелоатлетов. 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 тяжелоатлетов**

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 Беларусь. Критерии комплектования состава участников и планирование результатов.

Периодичность и системность составления календаря спортивных соревнований в республике 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 тяжелоатлета 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 тяжелоатлетов: 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 спортивных соревнованиях.

## **Тема 25. Формирование календаря сборов и спортивных соревнований. Классификация сборов и задачи централизованной спортивной подготовки тяжелоатлетов**

Международный календарный план спортивных соревнований. Периодичность и системность формирования календаря республиканских спортивных соревнований. Определение главных, отборочных, подводящих и контрольных спортивных соревнований для тяжелоатлетов 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 тяжелоатлетов. 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 тяжелоатлетов**

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 тяжелоатлетов. 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 спортивных 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 с помощью заданий специальной направленности. Дозирование нагрузки с учетом влияния интенсивности и продолжительности заданий в тяжелой атлетике. 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 мероприятий в тяжелой атлетике. 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 по тяжелой атлетике**

Технология составления тактических схем выступления на спортивных соревнованиях по тяжелой атлетике. 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 тяжелоатлета и восстановительные средства**

Весовые категории в тяжелой атлетике. 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. Пополнение 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 тяжелоатлетов в тренировочной и соревновательной деятельности**

Общие закономерности влияния соревновательной обстановки на психические состояния тяжелоатлета. 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 максимальной нагрузке и стрессовым ситуациям в соревновательной деятельности тяжелоатлетов. 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 в тяжелой атлетике**

Формы и содержание документов планирования и учета учебно-тренировочной работы. Особенности планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы для групп различного уровня спортивной подготовки в тяжелой атлетике. 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.

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 тяжелоатлетов**

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 и биомеханических методов исследований. Особенности восстановительных процессов после физических и психических напряжений. Степень утомления и закономерности управления тренировочными нагрузками и периодами восстановления в тяжелой атлетике. 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.

Допинг, допинг-контроль. Структура и функции национального антидопингового агентства. Правовые последствия применения допинга. Способы защиты прав спортсменов.

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

### **Тема 34. Планирование, контроль и учет многолетней спортивной подготовки тяжелоатлетов 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 тяжелоатлетов 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 качество 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 в тяжелой атлетике**

Спортивный отбор, как составная часть общей системы формирования составов сборных команд. Методика спортивного отбора на различных этапах многолетней спортивной подготовки в тяжелой атлетике. Методы определения уровня общей физической подготовленности на различных этапах многолетней спортивной подготовки тяжелоатлетов. Тесты и контрольные упражнения, характеризующие уровень общей физической подготовленности. Диагностика и оценка физических качеств.

Методы определения уровня специальной физической подготовленности. Тесты, контрольные упражнения и критерии для определения уровня специальной физической подготовленности.

Критерии специальной технической подготовленности и тестирование уровня специальной технической подготовленности для спортсменов различной квалификации. Практическое овладение методиками тестирования.

Система 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.

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 спортивных соревнований по силовым видам спорта. Разработка положения спортивных соревнований среди юношей.

Определение результатов первенства в личных и командных спортивных соревнованиях.

Организация и проведение судейских семинаров, их роль и значение при подготовке судей по тяжелой атлетике и силовым видам спорта.

Содержание работы всех членов судейской коллегии, судейская этика.

### **Тема 38. Формы организации учебно-тренировочной работы по тяжелой атлетике 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 ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

### **Тема 40. Планирование и моделирование спортивной подготовки тяжелоатлетов на этапе высших спортивных достижений**

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. 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 годичного 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 в тяжелой атлетике**

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 тяжелоатлетов 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 естественно-научные основы индивидуализации спортивной подготовки: проблема индивидуализации в педагогике, естественно-научные 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 тяжелоатлетов высокой квалификации. 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 В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ**

### **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 об 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 тяжелоатлетов. 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 в силовых видах 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 Беларусь 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 в научно-исследовательской работе.

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 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 правилам 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.

## **РАЗДЕЛ X. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ**

### **Тема 51. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей**

Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей. Разновидности спортивно-оздоровительных лагерей. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей.

Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительных лагерей. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». Вопросы организации оздоровления детей. Перечень должностей, связанных с осуществлением педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Положение о воспитательно-оздоровительном учреждении образования. Положение о спортивно-оздоровительном лагере. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Вопросы установления денежных норм расходов на питание для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях. Суточные нормы питания при проведении спортивных мероприятий и для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях.

Положение о педагогическом совете спортивно-оздоровительного лагеря. Инструкции по правилам пожарной безопасности, по мерам обеспечения выполнения санитарно-гигиенических требований, по организации купания занимающихся.

Материально-техническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Примерный перечень спортивного инвентаря и оборудования для стационарных оздоровительных лагерей. Финансирование спортивно-оздоровительных лагерей.

Санитарно-гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Санитарные нормы и правила. Требования к оздоровительным мероприятиям для детей. Организация питания в условиях спортивно-оздоровительных лагерей. Требования к безопасности занимающихся во время пребывания в лесу, у водоемов, на территории спортивного городка, при самостоятельных занятиях.

### **Тема 52. Планирующая документация спортивно- оздоровительного лагеря**

Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере. Особенности регулирования труда работников организации физической культуры и спорта. План эвакуации занимающихся. Список инвентаря и оборудования.

Книга приказов по спортивно-оздоровительному лагерю. План работы спортивно-оздоровительного лагеря. График проведения и тематика педагогических советов, методических занятий, рабочих совещаний и др.

Протоколы проведения производственных совещаний, педагогических советов спортивно-оздоровительного лагеря. Список детей с указанием домашнего адреса и телефонов ближайших родственников. График работы сотрудников спортивно-оздоровительного лагеря. График дежурства детей на объектах спортивно-оздоровительного лагеря.

### **Тема 53. Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере**

Организация и формы идеологической и воспитательной работы, культурно-досуговых и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере. Содержание планов идеологической, воспитательной и спортивно-массовой работы спортивно-оздоровительного лагеря.

Общие основы периодизации годичной подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Организация и содержание общей и специальной физической подготовки в соответствии со спецификой вида спорта в условиях спортивно-оздоровительного лагеря. Количество, продолжительность и место проведения учебно-тренировочных занятий. Направленность, объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Восстановительные мероприятия.

Подбор общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Форма записи общеразвивающих упражнений.

Организация и проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

Организация проведения спортивных соревнований с занимающимися в спортивно-оздоровительном лагере.

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

#### к государственному экзамену

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по тяжелой атлетике)»

*(список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем)*

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
I	1	История и эволюция развития тяжелой атлетики и разновидностей силовых видов спорта
I	1	Результаты выступлений тяжелоатлетов Республики Беларусь на чемпионатах мира и Европы, Олимпийских игр
I	2	Терминология в тяжелой атлетике и силовых видах спорта. Термины и их значение в обучении. Обоснование терминологии в силовых видах спорта
I	3	Функции тренера по тяжелой атлетике (обучение, воспитание, учет, контроль, планирование, организация)
I	4	Методика измерения уровня развития физических качеств у тяжелоатлетов с учетом сенситивных периодов
I	4	Система спортивного отбора как составная часть общей системы спортивной подготовки в тяжелой атлетике. Принципы спортивного отбора
I	5	Классификация спортивных соревнований по тяжелой атлетике. Система спортивных соревнований по силовым видам спорта в Республике Беларусь
I	5	Спортивные соревнования как основное звено и средство определения уровня мастерства спортсмена в тяжелой атлетике. Спортивные титулы и звания
I	6	Разделы и содержание международных правил спортивных соревнований по тяжелой атлетике и силовым видам спорта. Правила судейства в тяжелой атлетике
I	7	Требования к месту занятий: гигиенические требования к помещениям, условия организации занятий, численность групп
II	8	Особенности техники соревновательных и тренировочных движений при выполнении рывка и толчка
II	8	Техника выполнения специальных и подводящих упражнений со штангой. Исправление ошибок в спортивной технике тяжелоатлетов
II	9	Значение тактики в реализации успешного выступления на спортивных соревнованиях по тяжелой атлетике и силовым видам спорта
II	9	Основы обучения тактическим действиям на различных этапах спортивной подготовки и участия в спортивных соревнованиях по тяжелой атлетике



№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
II	10	Задачи и средства общей физической подготовки в тяжелой атлетике и силовых видах спорта
II	10	Развитие физических качеств, применительно к специфике, технике и тактике тяжелоатлета
II	10	Роль и задачи специальной физической подготовки в тяжелой атлетике
II	10	Характеристика физических качеств «сила», «гибкость», «выносливость», «ловкость», «быстрота». Методы развития физических качеств тяжелоатлетов
II	11	Характеристика и способы регуляции психических состояний в процессе тренировочной и соревновательной деятельности в тяжелой атлетике и силовых видах спорта
III	12	Закономерности формирования знаний, умений и навыков как этап обучения двигательным действиям в тяжелой атлетике
III	13	Дидактические принципы, реализуемые при обучении в тяжелой атлетике
III	14	Приемы самостраховки, правила страховки партнера при выполнении упражнений в тяжелой атлетике в тяжелой атлетике
III	14	Характеристика специфических травм в тяжелой атлетике и силовых видах спорта
III	15	Методика обучения соревновательным упражнениям в тяжелой атлетике
III	15	Этапы и фазы формирования двигательного навыка в тяжелой атлетике
III	16	Дозирование нагрузки со статическими напряжениями при занятиях с учетом особенностей женского организма в тяжелой атлетике
IV	17	Методика дозирования физической нагрузки по объему и интенсивности выполняемых заданий в тяжелой атлетике
IV	17	Формы и содержание заданий в разных частях учебно-тренировочного занятия тяжелой атлетикой и силовыми видами спорта
IV	18	Основные средства спортивной тренировки. Соревновательные упражнения, их формы в тяжелой атлетике
IV	19	Общая и специальная физическая подготовка как основа повышения уровня спортивного мастерства в тяжелой атлетике
IV	19	Средства и методы контроля общей и специальной физической подготовленности. Определение параметров физической подготовленности в тяжелой атлетике
IV	20	Задачи и содержание заданий по освоению технических приемов в тяжелой атлетике

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
IV	21	Организация внутренировочных занятий тяжелой атлетикой и силовыми видами спорта, их структура и содержание
V	22	Принципы спортивной тренировки в тяжелой атлетике
V	23	Планирование спортивной подготовки на этапе спортивного совершенствования тяжелоатлетов
V	23	Построение и содержание макроцикла в тяжелой атлетике
V	23	Построение и содержание мезоцикла в тяжелой атлетике
V	23	Построение и содержание микроциклов в тяжелой атлетике
V	24	Анализ соревновательной деятельности тяжелоатлетов и методы оперативной корректировки ошибок
V	24	Индивидуальный план спортивной подготовки тяжелоатлетов и его содержание
V	25	Выбор и распределение значимости спортивных соревнований в системе спортивной подготовки тяжелоатлетов
V	25	Определение главных отборочных, подводящих и контрольных спортивных соревнований для тяжелоатлетов разного уровня подготовленности
V	26	Методы тестирования для определения уровней подготовленности мышечных групп, специальных возможностей с учетом морфологических особенностей тяжелоатлетов
VI	27	Подбор спортивной техники с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей тяжелоатлета
VI	27	Учет ошибок и анализ соревновательной деятельности с определением возможностей устранения замеченных недостатков в подготовленности тяжелоатлетов
VI	28	Дозирование нагрузки с учетом влияния интенсивности и продолжительности заданий в тяжелой атлетике
VI	28	Оптимальные параметры соотношений нагрузки и восстановительных мероприятий в тяжелой атлетике
VI	29	Технология составления тактических схем выступления на спортивных соревнованиях по тяжелой атлетике
VI	30	Весовой режим тяжелоатлета и восстановительные средства. Весовые категории в тяжелой атлетике
VI	30	Пополнение энергоресурсов организма. Пищевой и питьевой режим. Основы витаминизации
VI	31	Общие закономерности влияния соревновательной обстановки на психические состояния тяжелоатлетов
VI	31	Формирование психической готовности к максимальной нагрузке и стрессовым ситуациям в соревновательной деятельности тяжелоатлетов

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
VI	32	Особенности планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы для групп различного уровня спортивной подготовки в тяжелой атлетике
VI	33	Понятие о кумулятивном эффекте тренировки и способы его определения с помощью медицинских, морфологических, биомеханических методов исследований
VI	33	Характеристика физиологического явления суперкомпенсации в тяжелой атлетике
VI	33	Структура и функции национального антидопингового агентства
VI	33	Правовые последствия применения допинга. Способы защиты прав спортсменов
VII	34	Структура многолетней спортивной подготовки тяжелоатлетов
VII	35	Организация, планирование и учет спортивной подготовки тяжелоатлетов в специализированных учебно-спортивных учреждениях
VII	36	Спортивный отбор, как составная часть общей системы формирования составов сборных команд. Методика спортивного отбора на различных этапах многолетней спортивной подготовки в тяжелой атлетике
VII	36	Формы и содержание планов спортивной подготовки сборных команд по тяжелой атлетике к спортивным соревнованиям
VII	37	Документация, необходимая для проведения спортивных соревнований по силовым видам спорта
VII	37	Организация и проведение семинаров, их роль и значение при подготовке судей по тяжелой атлетике и силовым видам спорта
VII	37	Состав и обязанности судейской коллегии на спортивных соревнованиях по тяжелой атлетике и силовым видам спорта
II	38	Дозирование оздоровительных нагрузок с использованием средств силовых видов спорта в зависимости от возраста, пола и физического состояния
VII	39	Формы организации и проведения показательных выступлений, разработка сценариев выступлений в силовых видах спорта
VIII	40	Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности тяжелоатлетов
VIII	41	Определение понятия «прогноз спортивных результатов». Классификация прогнозов: краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные
VIII	41	Цель и задачи долгосрочного прогнозирования на этапе высшего спортивного совершенствования тяжелоатлетов
VIII	42	Особенности разработки индивидуальных планов спортивной подготовки тяжелоатлетов высокой квалификации. Индивидуализация перспективного планирования

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
VIII	43	Влияние силовых нагрузок на женский организм при занятиях тяжелой атлетикой и силовыми видами спорта
VIII	43	Развитие женских силовых видов спорта в мире и Республике Беларусь
VIII	43	Спортивный режим. Весовой режим. Восстановительные мероприятия
IX	44	Применение электронных приборов в научных исследованиях по силовым видам спорта, их технические характеристики
IX	44	Современные информативные технологии в научно-исследовательской работе по силовым видам спорта. Общие сведения о интернет-технологиях
IX	44	Характеристика методов, используемых в научных исследованиях в тяжелой атлетике и силовых видах спорта
IX	45	Виды научных работ, состояния научных исследований в тяжелой атлетике и силовых видах спорта
IX	45	Планирование и организация научных исследований в тяжелой атлетике и силовых видах спорта
IX	46	Методы исследования отдельных компонентов спортивной подготовки тяжелоатлетов
IX	47	Виды экспериментов в научно-исследовательской работе
IX	48	Проблема, тема, актуальность, объект и предмет исследования, формулирование гипотезы, целей и задач исследования
IX	49	Приобретение практических навыков при просмотре фото- и видеоматериалов по силовым видам спорта
IX	49	Требования к местам проведения занятий тяжелой атлетикой и силовыми видами спорта, меры предотвращения травм при использовании спортивного оборудования спортивного зала
IX	50	Помост (размеры, расположение), места и оборудование для главной судейской коллегии, руководителей и судей по тяжелой атлетике
IX	50	Требования к физкультурно-спортивным сооружениям для проведения официальных международных спортивных соревнований
X	51	Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей
X	52	План работы спортивно-оздоровительного лагеря
X	53	Содержание планов идеологической, воспитательной и спортивно-массовой работы спортивно-оздоровительного лагеря

# **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ПО 10-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ НА ГОСУДАРСТВЕННОМ ЭКЗАМЕНЕ**

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по тяжелой атлетике)»

Баллы	Показатели оценки
10 (десять)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;</li> <li>– точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;</li> <li>– выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности;</li> <li>– правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений;</li> <li>– умение ориентироваться в теориях, концепциях, направлениях в области избранного вида спорта (тяжелая атлетика), давать им критическую оценку, использовать научные знания других учебных дисциплин;</li> <li>– высший уровень информационной и коммуникативной культуры студента</li> </ul>
9 (девять)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена;</li> <li>– точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности;</li> <li>– правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений;</li> <li>– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (тяжелая атлетика), давать им критическую оценку;</li> <li>– очень высокий уровень информационной и коммуникативной культуры студента</li> </ul>
8 (восемь)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по поставленным вопросам в объеме программы государственного экзамена;</li> <li>– корректное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;</li> <li>– способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности;</li> <li>– правильное решение ситуационных профессиональных задач и достаточно полное обоснование принятых решений;</li> <li>– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях, направлениях в области избранного вида спорта (тяжелая атлетика);</li> <li>– высокий уровень информационной и коммуникативной культуры студента</li> </ul>
7 (семь)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена;</li> <li>– уверенное использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопрос, умение делать обоснованные выводы;</li> </ul>

Баллы	Показатели оценки
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности;</li> <li>– решение ситуационных профессиональных задач и краткое обоснование принятых решений;</li> <li>– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (тяжелая атлетика);</li> <li>– хороший уровень информационной и коммуникативной культуры студента</li> </ul>
6 (шесть)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточно полные и систематизированные знания в объеме программы государственного экзамена;</li> <li>– использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;</li> <li>– способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности;</li> <li>– решение ситуационных профессиональных задач и неполное обоснование принятых решений;</li> <li>– умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (тяжелая атлетика);</li> <li>– хороший уровень информационной и коммуникативной культуры студента</li> </ul>
5 (пять)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;</li> <li>– неполное решение ситуационных профессиональных задач и обоснование принятых решений;</li> <li>– способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности;</li> <li>– умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (тяжелая атлетика);</li> <li>– достаточный уровень информационной и коммуникативной культуры студента</li> </ul>
4 (четыре)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;</li> <li>– низкая компетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений;</li> <li>– умение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности;</li> <li>– недостаточно полное умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (тяжелая атлетика);</li> <li>– допустимый уровень информационной и коммуникативной культуры студента</li> </ul>
3 (три)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– недостаточно полные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными логическими и стилистическими ошибками;</li> <li>– неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности;</li> </ul>

Баллы	Показатели оценки
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– некомпетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений;</li> <li>– неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (тяжелая атлетика);</li> <li>– низкий уровень информационной и коммуникативной культуры студента</li> </ul>
2 (два)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– фрагментарные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности;</li> <li>– неумение использовать научную терминологию в области избранного вида спорта (тяжелая атлетика), наличие в ответе грубых логических ошибок;</li> <li>– низкий уровень информационной и коммуникативной культуры студента</li> </ul>
1 (один)	– отсутствие знаний и компетенций в рамках программы государственного экзамена или отказ от ответа

*Учебное издание*

**ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

по направлению специальности  
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по тяжелой атлетике)»

Составители:

**Рогатко** Анастасия Ивановна,  
**Смоленская** Екатерина Викторовна

Корректор *В. А. Гошко*  
Компьютерная верстка *В. А. Гошко*

Подписано в печать 20.05.2025. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.  
Цифровая печать. Усл. печ. л. 2,79. Уч.-изд. л. 2,67. Тираж 25 экз. Заказ 69.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры».  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий  
№ 1/153 от 24.01.2014.  
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.