УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой фехтования,
Бокса и тяжелой атлетики
_____А.И.Папарная
16.06.2026

ПРОГРАМНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
к зачету и экзамену по учебной дисциплине
«Основы теории и методики избранного вида спорта»
для студентов 1 и 2 курсов дневной формы получения образования
специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (тяжелая атлетика)
на 2026/2027 учебный год

**1-й курс (зачет)**

Форма проведения: устная, практическая.

1. Иметь положительные отметки за семинарские занятия.
2. Своевременно сдать и защитить УСР.

Перечень вопросов, выносимых на зачет.

1. История и эволюция развития тяжелой атлетики и разновидностей силовых видов спорта.
2. Методика обучения соревновательным упражнениям в тяжелой атлетике.
3. Спортивный режим. Весовой режим. Восстановительные мероприятия в тяжелой атлетике.
4. Результаты выступлений тяжелоатлетов Республики Беларусь на чемпионатах мира и Европы.
5. Терминология в силовых видах спорта. Термины и их значение в обучении. Обоснование терминологии в силовых видах спорта.
6. Классификация спортивных соревнований. Система спортивных соревнований по силовым видам спорта в Республике Беларусь.
7. Этапы развития тяжелой атлетики в Республике Беларусь. Достижения белорусских спортсменов-штангистов.
8. Общая характеристика средств спортивной тренировки в тяжелой атлетике. Общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

9. Требования к спортивному оборудованию и спортивному инвентарю спортивного зала для занятий тяжелой атлетикой и силовыми видами спорта.
10. Спортивные соревнования как основное звено и средство определения уровня мастерства тяжелоатлетов. Спортивные титулы и звания
11. Развитие женских силовых видов спорта в мире и Республике Беларусь.
12. Общеподготовительные упражнения и область их применения в тяжелой атлетике.
13. Фазовая структура классического толчка.
14. Требования к местам проведения занятий тяжелой атлетикой и силовыми видами спорта, меры предотвращения травм при использовании оборудования спортивного зала.
15. Помост (размеры, расположение), места и оборудование для главной судейской коллегии, руководителей и судей.
16. Закономерности формирования знаний, умений и навыков на этапах обучения двигательным действиям в тяжелой атлетике.
17. Фазовая структура классического рывка.
18. Задачи и средства общей физической подготовки в тяжелой атлетике и силовых видах спорта.

**1-й курс (экзамен)**

Форма проведения: устная.

Перечень вопросов, выносимых на зачет.

1. История и эволюция развития тяжелой атлетики и разновидностей силовых видов спорта.
2. Методика обучения соревновательным упражнениям в тяжелой атлетике.
3. Спортивный режим. Весовой режим. Восстановительные мероприятия в тяжелой атлетике.
4. Результаты выступлений тяжелоатлетов Республики Беларусь на чемпионатах мира и Европы.
5. Терминология в силовых видах спорта. Термины и их значение в обучении. Обоснование терминологии в силовых видах спорта.
6. Классификация спортивных соревнований. Система спортивных соревнований по силовым видам спорта в Республике Беларусь.
7. Этапы развития тяжелой атлетики в Республике Беларусь. Достижения белорусских спортсменов-штангистов.

8. Общая характеристика средств спортивной тренировки в тяжелой атлетике. Общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения.
9. Требования к спортивному оборудованию и спортивному инвентарю спортивного зала для занятий тяжелой атлетикой и силовыми видами спорта.
10. Спортивные соревнования как основное звено и средство определения уровня мастерства тяжелоатлетов. Спортивные титулы и звания.
11. Развитие женских силовых видов спорта в мире и Республике Беларусь.
12. Общеподготовительные упражнения и область их применения в тяжелой атлетике.
13. Фазовая структура классического толчка.
14. Требования к местам проведения занятий тяжелой атлетикой и силовыми видами спорта, меры предотвращения травм при использовании оборудования спортивного зала.
15. Помост (размеры, расположение), места и оборудование для главной судейской коллегии, руководителей и судей.
16. Закономерности формирования знаний, умений и навыков на этапах обучения двигательным действиям в тяжелой атлетике.
17. Фазовая структура классического рывка.
18. Задачи и средства общей физической подготовки в тяжелой атлетике и силовых видах спорта.
19. Анализ техники выполнения соревновательных упражнений в тяжелой атлетике.
20. Значение тактики в реализации успешного выступления на спортивных соревнованиях по тяжелой атлетике и силовым видам спорта.
21. Силовая выносливость и методика ее направленного развития в тяжелой атлетике и силовых видах спорта.
22. Методика начального обучения техническим приемам в тяжелой атлетике с детьми различного возраста и пола.
23. Соревновательные упражнения (собственно соревновательные и тренировочные формы соревновательных упражнений) и область их применения в тяжелой атлетике.
24. Пополнение энергоресурсов организма. Пищевой и питьевой режим. Основы витаминизации в тяжелой атлетике.
25. Дидактические принципы, реализуемые при обучении в тяжелой атлетике.
26. Основы обучения тактическим действиям на различных этапах спортивной подготовки и участия в спортивных соревнованиях по тяжелой атлетике.

## 2-й курс (зачет)

Форма проведения: устная, практическая.

1. Иметь положительные отметки за семинарские занятия.
2. Своевременно сдать и защитить УСР.
3. Провести тестирование СФП и ОФП.

Перечень вопросов, выносимых на зачет.

1. История и эволюция развития тяжелой атлетики и разновидностей силовых видов спорта.
2. Методика обучения соревновательным упражнениям в тяжелой атлетике.
3. Спортивный режим. Весовой режим. Восстановительные мероприятия в тяжелой атлетике.
4. Результаты выступлений тяжелоатлетов республики Беларусь на чемпионатах мира и Европы.
5. Методика обучения техническим приемам в тяжелой атлетике.
6. Организация, планирование и учет спортивной подготовки тяжелоатлетов в специализированных учебно-спортивных учреждениях.
7. Терминология в силовых видах спорта. Термины и их значение в обучении. Обоснование терминологии в силовых видах спорта.
8. Применение круговой тренировки в физической подготовке тяжелоатлетов.
9. Организация и проведение семинаров, их роль и значение при подготовке судей по тяжелой атлетике и силовым видам спорта.
10. Функции тренера по тяжелой атлетике (обучение, воспитание, учет, контроль, планирование, организация).
11. Типы, структура и содержание мезоциклов спортивной тренировки в тяжелой атлетике.
12. Формы и содержание планов спортивной подготовки сборных команд по тяжелой атлетике к спортивным соревнованиям.
13. Классификация спортивных соревнований. Система спортивных соревнований по силовым видам спорта в Республики Беларусь.
14. Роль и значение специальной физической подготовки в тяжелой атлетике.
15. Этапы развития тяжелой атлетики в Республике Беларусь. Достижения белорусских спортсменов тяжелоатлетов.
16. Разделы и содержание международных правил спортивных соревнований по тяжелой атлетике и силовым видам спорта. Правила судейства.

17. Общая характеристика средств спортивной тренировки в тяжелой атлетике. Общеподготовительные специльно-подготовительные и соревновательные упражнения.
18. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей.
19. Требования к физкультурно-спортивным сооружениям для проведения официальных международных спортивных соревнований по тяжелой атлетике.

**2-й курс (экзамен)**

Форма проведения: устная.

Перечень вопросов, выносимых на зачет.

1. Общая и специальная физическая подготовка как основа повышения уровня спортивного мастерства в тяжелой атлетике.
2. Задачи, содержание и этапы спортивного отбора в многолетней подготовке тяжелоатлетов.
3. Требования к спортивному оборудованию и спортивному инвентарю спортивного зала для занятий тяжелой атлетикой и силовыми видами спорта.
4. Характеристика этапов бучения техническим приемам в тяжелой атлетике.
5. Формирование психической готовности к максимальной нагрузке и стрессовым ситуациям в соревновательной деятельности тяжелоатлетов.
6. Спортивные соревнования как основное звено и средство определения уровня мастерства тяжелоатлетов. Спортивные титулы и звания.
7. Типы. структура и содержание макроциклов в спортивной тренировке в тяжелой атлетике.
8. Общие закономерности влияния соревновательной обстановки на психологические состояния штангистов.
9. Развитие женских видов спорта в мире и Республики Беларусь.
10.Типы, структура и содержание макроциклов в спортивной тренировке тяжелоатлетов.
11.Общеподготовительные упражнения и область их применения в тяжелой атлетике.
12.Характеристика и способы регуляции психических состояний в процессе тренировочной и соревновательной деятельности в тяжелой атлетике и силовых видов спорта.
13.Подбор спортивной техники с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей тяжелоатлетов.

14.Методика написания курсовой работы по тяжелой атлетике.
15.Характеристика методов научных исследований в тяжелой атлетике и силовых видах спорта.
16.Особенности планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы для групп различного уровня спортивного мастерства.
17.Фазовая структура классического рывка.
18.Требования к местам проведения занятий тяжелой атлетикой и силовым видам спорта, меры предотвращения травм при использовании оборудования спортивного зала.
19.Оптимальные параметры соотношения нагрузки и отдыха.
20.Характеристика и содержание этапа спортивного совершенствования в тяжелой атлетике. 21.Характеристика спортивной формы как состояния спортсмена. Фазы развития спортивной формы тяжелоатлетов.
22.Задачи и содержание этапов углубленной, базовой спортивной подготовки.
23.Помост (размеры, расположение), места и оборудование для главной судейской коллегии, руководства и судей.
24.Требования к физкультурно-спортивным сооружениям для проведения официальных международных стартов по тяжелой атлетике.
25.Проблема, тема, актуальность и предмет исследования, формулирование гипотезы, целей и задач исследования в тяжелой атлетике.

Рассмотрены на заседании кафедры фехтования, бокса и тяжелой атлетики протокол №11 от 16.06.2026