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
«Система спортивной подготовки в избранном виде спорта»
для студентов 3 и 4 курсов дневной формы получения образования
специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (тяжелая атлетика)
на 2026/2027 учебный год

3-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.Технология составления тактических схем выступления на спортивных соревнованиях по тяжелой атлетике.
2. Дидактические принципы, реализуемые при обучении в тяжелой атлетике.
3. Средства и методы контроля общей и специальной физической подготовленности. Определение параметров физической подготовленности в тяжелой атлетике.
4. Дозирование оздоровительных нагрузок с использованием средств силовых видов спорта в зависимости от возраста, пола и физического состояния.
5. Пополнение энергоресурсов организма. Пищевой и питьевой режим. Основы витаминизации в тяжелой атлетике.
6. Формирование и совершенствование индивидуальной техники и тактики на основе повышения специальных знаний физиологических, биохимических процессов в тяжелой атлетике.
7. Методика начального обучения техническим приемам в тяжелой атлетике с детьми различного возраста.

8. Дозирование нагрузки с учетом влияния интенсивности и продолжительности заданий в тяжелой атлетике.
9. Характеристика и содержание этапа специализированной базовой подготовки в многолетнем процессе спортивной подготовки.
10.Анализ соревновательной деятельности тяжелоатлетов и методы оперативной корректировки ошибок.
11.Определение понятий «прогноз спортивных результатов». Классификация прогнозов: краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные.
12.Организация занятий тяжелой атлетикой и силовыми видами спорта в учреждениях общего среднего, среднего специального и высшего образования.
13.Методика дозирования физической нагрузки по объему и интенсивности выполняемых заданий в тяжелой атлетике.
14.Силовая выносливости и методика ее направленного развития в тяжелой атлетике и силовых видах спорта.
15.Виды педагогического контроля в тяжелой атлетике и их характеристики.
16.Основы обучения тактическим действиям на различных этапах спортивной подготовки и участия в спортивных соревнованиях по тяжелой атлетике.
17.Виды спортивной тактики (индивидуальная, командная) и их характеристика в тяжелой атлетике.
18.Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности тяжелоатлетов.

3-й курс (экзамен)

Форма проведения: устная.

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

Перечень вопросов, выносимых на зачет.

1. Результаты выступлений тяжелоатлетов республики Беларусь на чемпионатах мира и Европы.
2. Методика обучения техническим приемам в тяжелой атлетике.
3.Организация, планирование и учет спортивной подготовки тяжелоатлетов в специализированных учебно-спортивных учреждениях.
4. Терминология в силовых видах спорта. Термины и их значение в обучении. Обоснование терминологии в силовых видах спорта.

5. Применение круговой тренировки в физической подготовке тяжелоатлетов.
6. Организация и проведение семинаров, их роль и значение при подготовке судей по тяжелой атлетике и силовым видам спорта.
7. Функции тренера по тяжелой атлетике (обучение, воспитание, учет, контроль, планирование, организация).
8. Типы, структура и содержание мезоциклов спортивной тренировки в тяжелой атлетике.
9. Формы и содержание планов спортивной подготовки сборных команд по тяжелой атлетике к спортивным соревнованиям.
10.Классификация спортивных соревнований. Система спортивных соревнований по силовым видам спорта в Республики Беларусь.
11.Роль и значение специальной физической подготовки в тяжелой атлетике.
12.Этапы развития тяжелой атлетики в Республике Беларусь. Достижения белорусских спортсменов тяжелоатлетов.
13.Разделы и содержание международных правил спортивных соревнований по тяжелой атлетике и силовым видам спорта. Правила судейства.
14.Общая характеристика средств спортивной тренировки в тяжелой атлетике. Общеподготовительные специльно-подготовительные и соревновательные упражнения.
15.Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей.
16.Требования к физкультурно-спортивным сооружениям для проведения официальных международных спортивных соревнований по тяжелой атлетике.
17.Общая и специальная физическая подготовка как основа повышения уровня спортивного мастерства в тяжелой атлетике.
18.Задачи, содержание и этапы спортивного отбора в многолетней подготовке тяжелоатлетов.
19.Требования к спортивному оборудованию и спортивному инвентарю спортивного зала для занятий тяжелой атлетикой и силовыми видами спорта.
20.Характеристика этапов бучения техническим приемам в тяжелой атлетике.
21.Формирование психической готовности к максимальной нагрузке и стрессовым ситуациям в соревновательной деятельности тяжелоатлетов.
22.Спортивные соревнования как основное звено и средство определения уровня мастерства тяжелоатлетов. Спортивные титулы и звания.
23.Типы, структура и содержание макроциклов в спортивной тренировке в тяжелой атлетике.
24.Общие закономерности влияния соревновательной обстановки на психологические состояния штангистов.

25.Развитие женских видов спорта в мире и Республики Беларусь.

4-й курс (зачет)

Форма проведения: устная, практическая.

1. Иметь положительные отметки за семинарские занятия.
2. Своевременно сдать и защитить УСР.
3. Защитить курсовую работу.

Перечень вопросов, выносимых на зачет.

1. Организация, планирование и учет спортивной подготовки тяжелоатлетов в специализированных учебно-спортивных учреждениях.
2. Применение круговой тренировки в физической подготовке тяжелоатлетов.
3. Организация и проведение семинаров, их роль и значение при подготовке судей по тяжелой атлетике и силовым видам спорта.
4. Типы, структура и содержание мезоциклов спортивной тренировки в тяжелой атлетике.
5. Формы и содержание планов спортивной подготовки сборных команд по тяжелой атлетике к спортивным соревнованиям.
6. Роль и задачи специальной физической подготовки в тяжелой атлетике.
7. Разделы и содержание международных правил спортивных соревнований по тяжелой атлетике и силовым видам спорта. Правила судейства.
8. Общая и специальная физическая подготовка как основа повышения уровня спортивного мастерства в тяжелой атлетике.
9. Задачи, содержание и этапы спортивного отбора в многолетней подготовке тяжелоатлетов.
10. Характеристика этапов обучения техническим приемам в тяжелой атлетике.
11. Типы, структура и содержание микроциклов спортивной тренировки в тяжелой атлетике.
12. Типы, структура и содержание макроциклов в спортивной тренировке тяжелоатлетов.
13. Характеристика и способы регуляции психических состояний в процессе тренировочной и соревновательной деятельности в тяжелой атлетике и силовых видах спорта.

14. Подбор спортивной техники с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей тяжелоатлетов.
15. Методика написания курсовой работы по тяжелой атлетике.
16. Характеристика методов научных исследований в тяжелой атлетике и силовых видах спорта.
17. Особенности планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы для групп различного уровня спортивного мастерства штангистов.
18. Характеристика и содержание этапа спортивного совершенствования в тяжелой атлетике.

4-й курс (экзамен)

Форма проведения: устная.

Перечень вопросов, выносимых на зачет.

1. Организация, планирование и учет спортивной подготовки тяжелоатлетов в специализированных учебно-спортивных учреждениях.
2. Применение круговой тренировки в физической подготовке тяжелоатлетов.
3. Организация и проведение семинаров, их роль и значение при подготовке судей по тяжелой атлетике и силовым видам спорта.
4. Типы, структура и содержание мезоциклов спортивной тренировки в тяжелой атлетике.
5. Формы и содержание планов спортивной подготовки сборных команд по тяжелой атлетике к спортивным соревнованиям.
6. Роль и задачи специальной физической подготовки в тяжелой атлетике.
7. Разделы и содержание международных правил спортивных соревнований по тяжелой атлетике и силовым видам спорта. Правила судейства.
8. Общая и специальная физическая подготовка как основа повышения уровня спортивного мастерства в тяжелой атлетике.
9. Задачи, содержание и этапы спортивного отбора в многолетней подготовке тяжелоатлетов.
10. Характеристика этапов обучения техническим приемам в тяжелой атлетике.
11. Типы, структура и содержание микроциклов спортивной тренировки в тяжелой атлетике.

12. Типы, структура и содержание макроциклов в спортивной тренировке тяжелоатлетов.
13. Характеристика и способы регуляции психических состояний в процессе тренировочной и соревновательной деятельности в тяжелой атлетике и силовых видах спорта.
14. Подбор спортивной техники с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей тяжелоатлетов.
15. Методика написания курсовой работы по тяжелой атлетике.
16. Характеристика методов научных исследований в тяжелой атлетике и силовых видах спорта.
17. Особенности планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы для групп различного уровня спортивного мастерства штангистов.
18. Характеристика и содержание этапа спортивного совершенствования в тяжелой атлетике.
19. Проблема, тема, актуальность, объект и предмет исследования, формулирование гипотезы, целей и задач исследования в тяжелой атлетике.
20. Система спортивного отбора как составная часть общей системы формирования составов сборных команд. Принципы спортивного отбора в тяжелой атлетике.
21. Дозирование нагрузки со статическими напряжениями при занятиях с учетом особенностей женского организма в тяжелой атлетике.
22. Правовые последствия применения допинга. Способы защиты прав спортсменов.
23. Документация, необходимая для проведения спортивных соревнований по силовым видам спорта.
24. Система спортивного отбора в национальные и сборные команды Республики Беларусь.
25. Современные информационные технологии в научноисследовательской работе по силовым видам спорта.
26. Структура и функции национального антидопингового агентства.
27. Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности тяжелоатлетов.

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