

## ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

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

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

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

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

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

## КУРСОВАЯ РАБОТА

Свободный выбор студентами темы работы. Определение актуальности исследуемой темы. Подбор, анализ, обобщение литературных источников и методических материалов. Обобщение традиционных направлений в исследовании основных компонентов данной темы. Осуществление педагогического эксперимента. Опрос и анкетирование ведущих специалистов. Формирование банка данных по исследуемой проблематике. Комплектование и систематизирование данных исследования. Составление и оформление материала работы полностью с последующей защитой проекта и обоснованием результатов и значимости выводов и предложений.

Объем работы не менее 30 листов компьютерного текста с анализом до 30 литературных источников.

## ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КУРСОВЫХ РАБОТ

1. История развития тяжелой атлетики в Республике Беларусь.
2. Классификация и ранжирование тяжелоатлетических упражнений в тяжелой атлетике.
3. Фазовая структура основных и специально-вспомогательных упражнений в тяжелой атлетике.
4. Техническая и силовая подготовка спортсмена-гиревика.
5. История становления и развития бодибилдинга.

6. Тяжелая атлетика на Олимпийских играх.
7. Характеристика, техника и методика подготовки в армрестлинге (борьба на руках).
8. Техника и методика обучения в пауэрлифтинге.
9. Методика обучения в тяжелой атлетике.
10. Организация и проведение учебно-тренировочного процесса на этапе начальной специализации в тяжелой атлетике.
11. Формирование силовых и скоростно-силовых качеств юных тяжелоатлетов.
12. Возрастная динамика развития силы у юных тяжелоатлетов в зависимости от биологического возраста.
13. Ошибки и методика исправления ошибок при изучении техники тяжелоатлетических упражнений на начальном этапе обучения.
14. Теоретические основы силовой подготовки в тяжелой атлетике и атлетизме.
15. Методы развития силы в тяжелой атлетике.
16. Возрастная динамика развития силовых и скоростно-силовых качеств юных тяжелоатлетов.
17. Скоростно-силовая подготовка юных тяжелоатлетов в зависимости от биологического возраста.
18. Соотношение методов развития силовых качеств в тренировке тяжелоатлетов различной квалификации.
19. «Ударный» метод спортивно-силовой подготовки в тяжелой атлетике.
20. Сравнительный анализ уровня силовой подготовки и спортивных достижений тяжелоатлетов высшей квалификации.
21. Силовая подготовка старшеклассников в условиях учреждения общего среднего образования.
22. Исследование взаимосвязи максимальной и «взрывной» силы мышц ног со спортивными достижениями в рывке и толчке.
23. Биомеханический анализ техники рывка и рывковых вспомогательных упражнений в тяжелой атлетике.
24. Биомеханический анализ техники толчка и толчковых вспомогательных упражнений в тяжелой атлетике.
25. Динамика роста уровня спортивного мастерства в многолетней подготовке тяжелоатлетов.
26. Применение средств и методов тяжелой атлетики для силовой подготовки спортсменов разных видов спорта.
27. Тренировочная нагрузка тяжелоатлетов в системе многолетнего тренировочного процесса.
28. Модельные характеристики объема и интенсивности тренировочной нагрузки в тяжелой атлетике.
29. Качественная структура тренировочных нагрузок тяжелоатлетов в предсоревновательной и соревновательном месяцах подготовки.

30. Силовая подготовка и особенности методики развития силы у женщин занимающихся тяжелой атлетикой (атлетическими видами спорта).

31. Экспериментальное исследование оптимального количества повторений упражнений с разной величиной отягощения.

32. Экспериментальное исследование проявление тактики в соревновательной деятельности тяжелоатлетов высокой квалификации.

33. Показатели соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов как основа для прогнозирования в тяжелой атлетике.

34. Сравнительный анализ выступлений тяжелоатлетов Республики Беларусь на внутренних и международных соревнованиях.

35. Отбор и методика начальной подготовки тяжелоатлетов мотивация занятий юных спортсменов в тяжелой атлетике (силовых видов спорта).

36. Средства восстановления физической работоспособности в тяжелой атлетике.

37. Психологическая подготовка тяжелоатлетов.

38. Психолого-физиологические особенности предстартового состояния у юных тяжелоатлетов.

39. Достижения и прогнозирование роста спортивных достижений в тяжелой атлетике.

40. Основные показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных белорусских тяжелоатлетов.

41. Сравнительный анализ УСМ тяжелоатлетов Республики Беларусь с модельными характеристиками мировых достижений.

42. Возрастные особенности организма подростков и юношей, занимающихся тяжелой атлетикой.

43. Особенности методики силовой подготовки в пауэрлифтинге.

## ПЛАНИРУЮЩАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ

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

## ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Учебным планом направления специальности «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по тяжелой атлетике)» в качестве формы текущей аттестации студентов по учебной дисциплине «Теория и методика

спортивной подготовки в избранном виде спорта» предусмотрены: зачет, дифференцированный зачет, экзамен и курсовая работа.

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

Устная форма:

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

Письменная форма:

- 1) Рефераты.
- 2) Курсовая работа.

Устно-письменная форма:

- 1) Отчеты по аудиторным практическим упражнениям с их устной защитой.
- 2) Отчеты по домашним практическим упражнениям с их устной защитой.
- 3) Курсовая работа с её устной защитой.
- 4) Зачеты.
- 5) Экзамены.
- 6) Взаимное рецензирование студентами курсовых работ.

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

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

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

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

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



## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### ОСНОВНАЯ

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

Е.В.Фильгина; М-во спорта и туризма Республики Беларусь; НИИ ФКиС Республики Беларусь; БГАФК. – Минск, 2006. – 163 с.

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

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

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

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Утверждены на заседании кафедры протокол № 2 от 06.09.2023