

Зачетные и экзаменационные требования по дисциплине «Основы теории и методики избранного вида спорта»
«Спортивно – педагогическая деятельность (тренерская работа по тяжелой атлетике)»

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 Республике Беларусь.
14. Роль и задачи специальной физической подготовки в тяжелой атлетике.
15. Этапы развития тяжелой атлетики в Республике Беларусь. Достижения белорусских спортсменов-штангистов.
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, специально-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.
20. Общая и специальная физическая подготовка как основа повышения уровня спортивного мастерства в тяжелой атлетике.

21. Задачи, содержание и этапы спортивного отбора в многолетней подготовке тяжелоатлетов.
22. Требования к спортивному оборудованию и спортивному инвентарю спортивного зала для занятий тяжелой атлетикой и силовыми видами спорта.
23. Характеристика этапов обучения техническим приемам в тяжелой атлетике.
24. Формирование психической готовности к максимальной нагрузке и стрессовым ситуациям в соревновательной деятельности тяжелоатлетов.
25. Спортивные соревнования как основное звено и средство определения уровня мастерства тяжелоатлетов. Спортивные титулы и звания
26. Типы, структура и содержание микроциклов спортивной тренировки в тяжелой атлетике.
27. Общие закономерности влияния соревновательной обстановки на психические состояния штангистов.
28. Развитие женских силовых видов спорта в мире и Республике Беларусь.
29. Типы, структура и содержание макроциклов в спортивной тренировке тяжелоатлетов.
30. Общеподготовительные упражнения и область их применения в тяжелой атлетике.
31. Характеристика и способы регуляции психических состояний в процессе тренировочной и соревновательной деятельности в тяжелой атлетике и силовых видах спорта.
32. Подбор спортивной техники с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей тяжелоатлетов.
33. Методика написания курсовой работы по тяжелой атлетике.
34. Характеристика методов научных исследований в тяжелой атлетике и силовых видах спорта.
35. Особенности планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы для групп различного уровня спортивного мастерства штангистов.
36. Фазовая структура классического толчка.
37. Требования к местам проведения занятий тяжелой атлетикой и силовыми видами спорта, меры предотвращения травм при использовании оборудования спортивного зала.
38. Оптимальные параметры соотношений нагрузки и отдыха в тяжелой атлетике.
39. Характеристика и содержание этапа спортивного совершенствования в тяжелой атлетике.
40. Характеристика спортивной формы как состояния спортсмена. Фазы развития спортивной формы тяжелоатлета
41. Задачи и содержание этапов углубленной, базовой спортивной подготовки.
42. Помост (размеры, расположение), места и оборудование для главной судейской коллегии, руководителей и судей.

43. Требования к физкультурно-спортивным сооружениям для проведения официальных международных спортивных соревнований по тяжелой атлетике.
44. Проблема, тема, актуальность, объект и предмет исследования, формулирование гипотезы, целей и задач исследования в тяжелой атлетике.
45. Характеристика и содержание этапа начальной подготовки тяжелоатлетов.
46. Характеристика специфических травм в тяжелой атлетике и силовых видах спорта.
47. Специально-подготовительные упражнения (подводящие и развивающие), особенности их подбора и применения в спортивной тренировке тяжелоатлета.
48. Выбор и распределение значимости спортивных соревнований в системе спортивной подготовки тяжелоатлетов.
49. Система спортивного отбора как составная часть общей системы формирования составов сборных команд. Принципы спортивного отбора в тяжелой атлетике.
50. Закономерности формирования знаний, умений и навыков на этапах обучения двигательным действиям в тяжелой атлетике.
51. Скоростно-силовые способности и методика их направленного развития в тяжелой атлетике и силовых видах спорта.
52. Состав и обязанности судейской коллегии на спортивных соревнованиях по тяжелой атлетике и силовым видам спорта.
53. Дозирование нагрузки со статическими напряжениями при занятиях с учетом особенностей женского организма в тяжелой атлетике.
54. Правовые последствия применения допинга. Способы защиты прав спортсменов.
55. Фазовая структура классического рывка.
56. Задачи и средства общей физической подготовки в тяжелой атлетике и силовых видах спорта.
57. Взаимосвязь задач обучения технике, тактике и развития двигательных способностей с содержанием подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия в тяжелой атлетике.
58. Документация, необходимая для проведения спортивных соревнований по силовым видам спорта.
59. Анализ техники выполнения соревновательных упражнений в тяжелой атлетике.
60. Система спортивного отбора в национальные и сборные команды Республики Беларусь.
61. Современные информационные технологии в научно-исследовательской работе по силовым видам спорта.
62. Собственно-силовые способности и методика их направленного развития в тяжелой атлетике и силовых видах спорта.
63. Значение тактики в реализации успешного выступления на спортивных соревнованиях по тяжелой атлетике и силовым видам спорта.

64. Силовая выносливость и методика ее направленного развития в тяжелой атлетике и силовых видах спорта.
65. Методика дозирования физической нагрузки по объему и интенсивности выполняемых заданий в тяжелой атлетике.
66. Организация занятий тяжелой атлетикой и силовыми видами спорта в учреждениях общего среднего, среднего специального и высшего образования.
67. Определение понятия «прогноз спортивных результатов». Классификация прогнозов: краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные.
68. Анализ соревновательной деятельности тяжелоатлетов и методы оперативной корректировки ошибок.
69. Дополнительные (неспецифические) средства восстановления работоспособности тяжелоатлетов в процессе спортивной тренировки.
70. Характеристика и содержание этапа специализированной базовой подготовки в многолетнем процессе спортивной подготовки.
71. Дозирование нагрузки с учетом влияния интенсивности и продолжительности заданий в тяжелой атлетике.
72. Методика начального обучения техническим приемам в тяжелой атлетике с детьми различного возраста и пола.
73. Соревновательные упражнения (собственно соревновательные и тренировочные формы соревновательных упражнений) и область их применения в тяжелой атлетике.
74. Формирование и совершенствование индивидуальной техники и тактики на основе повышения специальных знаний физиологических, биохимических процессов в тяжелой атлетике.
75. Пополнение энергоресурсов организма. Пищевой и питьевой режим. Основы витаминизации в тяжелой атлетике.
76. Дозирование оздоровительных нагрузок с использованием средств силовых видов спорта в зависимости от возраста, пола и физического состояния.
77. Средства и методы контроля общей и специальной физической подготовленности. Определение параметров физической подготовленности в тяжелой атлетике.
78. Дидактические принципы, реализуемые при обучении в тяжелой атлетике.
79. Технология составления тактических схем выступления на спортивных соревнованиях по тяжелой атлетике.
80. Формы и содержание заданий в разных частях учебно-тренировочного занятия тяжелой атлетикой и силовыми видами спорта.
81. Влияние силовых нагрузок на женский организм при занятиях тяжелой атлетикой и силовыми видами спорта.
82. Структура и функции национального антидопингового агентства.
83. Задачи и средства специальной физической подготовки в тяжелой атлетике и силовых видах спорта.

84. Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности тяжелоатлетов.

85. Виды спортивной тактики (индивидуальная, командная) и их характеристика в тяжелой атлетике.

86. Основы обучения тактическим действиям на различных этапах спортивной подготовки и участия в спортивных соревнованиях по тяжелой атлетике.

87. Виды педагогического контроля в тяжелой атлетике и их характеристика.

Утверждены на заседании кафедры протокол № 2 от 06.09.2023