*Набор 2021*

**Министерство спорта Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Московская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра теории и методики спортивных единоборств и тяжелой атлетики**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник Учебно-  методического управления  к.п.н. А.С. Солнцева  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «15» июня 2021 г. | УТВЕРЖДЕНО  Председатель УМК  проректор по учебной работе  к.п.н., профессор А.Н Таланцев  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «15» июня 2021 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта**

**(тяжелоатлетический спорт)»**

**Б1.О.35**

**Направление подготовки:**

49.03.04 Спорт

***ОПОП:***

«Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании».

**Квалификация выпускника**

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

**Форма обучения**

очная/заочная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Декан тренерского факультета  очной формы обучения,  к.п.н., доцент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Лепешкина  «15» июня 2021 г. | СОГЛАСОВАНО  Декан факультета  заочной формы обучения, к.п.н., профессор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Х Шнайдер  «15» июня 2021 г. | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол №8, «26» мая 2021 г.)  Заведующий кафедрой,  д.б.н., профессор В.С. Беляев.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Малаховка 2021**

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 25 сентября 2019 г., № 886 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21 октября 2019 г., регистрационный номер № 56284), с изменениями, утвержденными приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 681 от 25 мая 2020 г.

**Составители рабочей программы:**

Андреянова Е.М., ст. преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Терзи К.Г. к.п.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кондрашов Ю.С. ст. преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

Фураев А.Н. к.п.н., профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Зулаев И.И. к.п.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.04):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ** | **Аббрев. исп. в РПД** |
| **01 Образование и наука** | | | |
| 01.001 | "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" (с изменениями и дополнениями) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н *(с изменениями и дополнениями от: 25 декабря 2014 г., 5 августа 2016 г.)* | **П** |
| 01.003 | "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. N 298н | **ПДО** |
| **05 Физическая культура и спорт** | | | |
| 05.003 | ["Тренер"](http://internet.garant.ru/document/redirect/72232870/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 г. N 191н | **Т** |
| 05.010 | «Специалист по антидопинговому обеспечению» | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 февраля 2016 г. N 73н | **СА** |

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

ОПК-1 - Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

ОПК-2 - Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

ОПК-3 - Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

ОПК-4 - Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

ОПК-5 - Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях.

ОПК-6 - Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения.

ОПК-7 - Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

ОПК-8 - Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности.

ОПК-9 - Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся.

ОПК-10 - Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.

ОПК-11 - Способен проводить работу по предотвращению применения допинга.

ОПК-12 - Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов. в том числе с использованием методик измерения и оценки.

ОПК-13 - Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

ОПК-14 - Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики.

ОПК-15 - Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

ОПК-16 - Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования.

ОПК-17 - Способен осуществлять организацию и судейство спортивных соревнований.

ОПК-18 - Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

ОПК-19 - Способен осуществлять материально-техническое оснащение занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий.

Результаты обучения по дисциплине:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Соотнесенные профессиональные стандарты | Планируемые результаты обучения |
| ОПК-1 | **Т**  **D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.  **П**  **А/01.6**  Общепедагогическая функция. Обучение. | **ОПК-1.1.** **Знает** историю и современное состояние тяжелой атлетики, ее место и значение в физическом воспитании, науке и образовании; положения теории физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки; виды, содержание и технологии планирования тренировочных занятий по тяжелой атлетике; систему оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся тяжелой атлетикой; содержание и технику комплексного контроля и учета в спортивной подготовке тяжелоатлетов; основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации.  **ОПК-1.2.** **Умеет** планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося; подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся; планировать занятия физической культурой и спортом в рамках сферы образования.  **ОПК-1.3.** **Имеет опыт** планирования тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки; планирования занятий физической культурой и спортом в рамках образования; составления индивидуального календаря спортивных соревнований по тяжелой атлетике; периодического и текущего контроля результатов исполнения индивидуальных планов спортивной подготовки тяжелоатлетов; анализа показателей самоконтроля тяжелоатлетов; анализа результатов выступлений тяжелоатлетов в спортивных соревнованиях, учета динамики спортивных достижений и результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях. |
| ОПК-2 | **Т**  **D/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.    **F/02.6** Организация отбора и подготовки спортсменов спортивной команды.  **ПДО**  **А/01.6** Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы. | **ОПК-2.1.** **Знает** методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; понятия: спортивный отбор, спортивная ориентация, одаренность, задатки, способности, связь спортивного отбора с этапами многолетней подготовки; значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность «спортивной ориентации»; методы выявления задатков и способностей, оценки сильных и слабых сторон технико-тактического мастерства, функциональной подготовленности, уровня развития двигательных качеств, психических особенностей занимающихся с учетом спортивной ориентации; порядок составления отчетной документации по отбору занимающихся на различных этапах тренировочного процесса; требования для присвоения спортивных разрядов и званий по тяжелой атлетике в соответствии с единой всероссийской спортивной классификацией; порядок отбора занимающихся в спортивную команду; теоретические и методические основы спортивного отбора и спортивной ориентации в тяжелой атлетике (для преподавания по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта).  **ОПК-2.2.** **Умеет** выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; реализовывать систему отбора в тяжелой атлетике; выявлять способности занимающихся к достижению высоких спортивных результатов, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок; использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий тяжелой атлетикой; использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в тяжелой атлетике по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию; набирать и комплектовать группы обучающихся с учетом специфики реализуемых дополнительных общеобразовательных программ (их направленности и (или) осваиваемой области деятельности), индивидуальных и возрастных характеристик обучающихся (для преподавания по дополнительным общеразвивающим программам).  **ОПК-2.3**. **Имеет опыт** проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; проведения тестирования подготовленности занимающихся; выявление наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; организации процесса отбора в основной и резервный составы спортивной команды по тяжелой атлетике; набора на обучение по дополнительной общеразвивающей программе. |
| ОПК-3 | **Т**  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды.  **П**  **А/01.6**  Общепедагогическая функция. Обучение. | **ОПК-3.1.** **Знает** средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения тренировочных занятий с тяжелоатлетами; технику выполнения специальных упражнений, а также методику обучения; технологии профессионального спортивного совершенствования в тяжелой атлетике; приемы и способы рациональной техники тяжелоатлетических упражнений при выполнении комплексов по специальной подготовке; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения специальных упражнений; средства спортивной тренировки тяжелоатлетов и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; основы техники упражнений базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; принципы, средства и методы спортивной тренировки со спортсменами спортивной команды по тяжелой атлетике; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».  **ОПК-3.2.** **Умеет** подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения тренировочных занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений; подбирать и использовать средства и методы обучения и совершенствования техники выполнения упражнений; объяснять технику выполнения упражнений по тяжелой атлетике; демонстрировать приемы и способы рациональной техники тяжелоатлетических упражнений при выполнении комплексов по специальной подготовке, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением; организовывать занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения специальных упражнений; использовать средства, методы и методические приемы обучения технике выполнения упражнений базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры для обеспечения спортивного результата в тяжелой атлетике.  **ОПК-3.3.** **Имеет опыт** проведения тренировочных занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; применения методики обучения и совершенствования техники выполнения специальных и соревновательных упражнений;  проведения тренировочных занятий с тяжелоатлетами, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности в тяжелой атлетике, стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности тяжелоатлетов; проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств, занимающихся с учетом особенностей тяжелой атлетики; подбора методов тренировки с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий тяжелоатлетов; определения и установки режима тренировочного процесса спортсменов спортивной команды; формирования мотивации к обучению. |
| ОПК-4 | **Т**  **D/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды.  **П**  **А/01.6**  Общепедагогическая функция. Обучение. | **ОПК-4.1. Знает** средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов и обучающихся; методики развития физических качеств средствами тяжелой атлетики; комплексы упражнений по общефизической подготовке (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения); различные формы проведения тренировочных занятий по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств, спортсменов и обучающихся; методики оценки развития физических качеств и функциональных возможностей тяжелоатлетов; методики контроля развития физических качеств тяжелоатлетов при проведении тренировок со спортсменами спортивной команды; методики контроля физического, функционального и психического состояния занимающихся во время проведения тренировочных занятий и занятий по физической культуре, типичные симптомы перетренированности и перенапряжения; методы стимулирования для устойчивого закрепления спортивной мотивации занимающихся.  **ОПК-4.2. Умеет** подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой тяжелой атлетики; разрабатывать комплексы по общефизической подготовке тяжелоатлетов (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения); прогнозировать развитие общих и специальных спортивных способностей тяжелоатлетов; осуществлять контроль и анализ функциональных возможностей спортсменов и обучающихся; контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсменов и обучающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения; использовать систему методов стимулирования для устойчивого закрепления спортивной мотивации занимающихся; формировать у занимающихся состояние готовности к соревнованиям, самонастройку, сосредоточение внимания и мобилизации; осваивать и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности.  **ОПК-4.3. Имеет опыт** подбораметодик на развитие физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта «тяжелая атлетика»; выполнения с занимающимися комплекса упражнений по общефизической подготовке (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения); проведения тренировочных занятий по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств, спортсменов и обучающихся; оценки развития физических качеств и функциональных возможностей тяжелоатлетов; контроля развития физических качеств тяжелоатлетов при проведении тренировок со спортсменами спортивной команды; контроля физического, функционального и психического состояния спортсменов и обучающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностики типичных симптомов перетренированности и перенапряжения; использования системы методов стимулирования для устойчивого закрепления спортивной мотивации занимающихся; формирования у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации; формирования мотивации к обучению. |
| ОПК-5 | **Т**  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **D/04.6** Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды.  **ПДО**  **А/01.6** Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы.  **А/02.6** Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы. | **ОПК–5.1. Знает** особенности проведения тренировочных занятий на этапах многолетней подготовки в тяжелой атлетике; технику выполнения специальных упражнений и соревновательного упражнения, а также методику обучения; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных упражнений в тяжелой атлетике; цель, задачи и содержание курса по тяжелой атлетике; программы спортивной подготовки по тяжелой атлетике; специфику деятельности специалиста по тяжелой атлетике в различных сферах физической культуры и спорта; характеристики различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности занимающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ соответствующей направленности; средства и методы технической и тактической подготовки в тяжелой атлетике; технологии спортивной тренировки в тяжелой атлетике; принципы, средства и методы спортивной тренировки со спортсменами спортивной команды по тяжелой атлетике; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения специальных упражнений; положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований, международных соревнований по тяжелой атлетике; содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по тяжелой атлетике, и физкультурных мероприятий; структуру индивидуального календаря спортивных соревнований; основные направления физкультурной деятельности, особенности организации и проведения физкультурных мероприятий.  **ОПК–5.2. Умеет** составлять программы тренировочных занятий различной направленности в тяжелой атлетике со спортсменами различной квалификации; подбирать и использовать средства и методы обучения и совершенствования техники выполнения упражнений; использовать в своей деятельности терминологию тяжелой атлетики; анализировать ход и результаты проведенных занятий для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности; применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по тяжелой атлетике с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по тяжелой атлетике в зависимости от поставленных задач; распределять на протяжении занятия средства тяжелой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся; показывать основные двигательные действия, специальные и подводящие упражнения; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по тяжелой атлетике; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений; контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении упражнений, определять их причины, индивидуализировать процесс обучения и воспитания; оценивать качество выполнения упражнений и определять ошибки в технике; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности спортсменов и обучающихся; применять технические средства, спортивное оборудование для проведения тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды по тяжелой атлетике; контролировать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях; применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающихся к соревнованиям и физкультурным мероприятиям; планировать и организовывать подготовку физкультурных мероприятий.  **ОПК–5.3. Имеет опыт** организации и проведения тренировочных занятий различной направленности в тяжелой атлетике со спортсменами различной квалификации; выполнения и демонстрации основных двигательных действий; проведения тренировочных занятий с тяжелоатлетами, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности в тяжелой атлетике, стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности тяжелоатлетов; проведения занятий по разносторонней физической подготовке, овладению техникой подготовительных и специально-подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств, спортсменов и обучающихся; определения и установки режима тренировочного процесса спортсменов спортивной команды по тяжелой атлетике; проведения тренировочных занятий по тяжелой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности занимающегося; контроля прохождения занимающимся формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, в том числе процедур допинг-контроля; планирования и организации подготовки физкультурных мероприятий. |
| ОПК-6 | **П**  **А/02.6** Воспитательная деятельность. | **ОПК-6.1. Знает** основы общей педагогики и психологии, факторы формирования личностных качеств у занимающихся; ценностные основы взаимодействия и общения, ценности физической культуры и спорта, этики (в т.ч., спортивной этики, концепции Олимпизма); основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, индикаторы и индивидуальные особенности траекторий жизни и их возможные девиации, приемы их диагностики; основы методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий.  **ОПК-6.2. Умеет** решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения; воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции; строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей.  **ОПК-6.3. Имеет опыт** воспитания у спортсменов личностных качеств, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, а также профилактики негативного социального поведения во время занятий физической культурой и спортом; анализа педагогических ситуаций, определения причин их возникновения и способы их решения; определения интересов и потребностей занимающихся, показывать роль и значение изучаемого материала, выполняемой деятельности в реализации личных планов; регулирования поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды; формирования толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде. |
| ОПК-7 | **ПДО**  **А/02.6**  Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы. | **ОПК-7.1. Знает** роль, структуру и функции физической культуры и спорта, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие, механизмы и приемы формирования мотивации на ведение здорового образа жизни; теоретические основы организации физкультурно-спортивной деятельности; методики проведения физкультурно-спортивных мероприятий; передовой опыт физкультурно-спортивной деятельности; основные направления физкультурно-спортивной деятельности, особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий; методы и формы организации деятельности и общения, техники и приемы вовлечения обучающихся в деятельность и общение при организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятий; способы и методы пропаганды здорового образа жизни.  **ОПК-7.2. Умеет** проводить мероприятия по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни; планировать проведение физкультурно-спортивных мероприятий; разрабатывать программу физкультурно-спортивных мероприятий; собирать и анализировать информацию в области физкультурно-спортивной деятельности; изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности; использовать при проведении физкультурно-спортивных мероприятий педагогически обоснованные формы, методы, способы и приемы организации деятельности и общения обучающихся с учетом их возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей; осуществлять анализ организации физкультурно-спортивной деятельности, подготовки и проведения физкультурно-спортивных мероприятий, отслеживать педагогические эффекты проведения мероприятий; пропагандировать среди населения различные формы занятий как фактора здорового образа жизни и активного отдыха.  **ОПК-7.3. Имеет опыт** формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни; составления программы проведения физкультурно-спортивного мероприятия с учетом его целей и задач; проведения самостоятельно или с привлечением других лиц физкультурно-спортивных мероприятий; изучения и обобщения передового спортивного опыта физкультурно-спортивной деятельности; оценки результатов физкультурно-спортивной деятельности; нормирования нагрузки с учетом возраста и пола занимающихся при организации и проведении занятий с целью рекреации и формирования навыков здорового образа жизни; пропаганды здорового образа жизни и активного отдыха. |
| ОПК-8 | **Т**  **D/04.6** Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.  **F/03.6** Организация соревновательной деятельности спортивной команды. | **ОПК-8.1.** **Знает** содержание информационного, технического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в тяжелой атлетике; антидопинговые правила; методы организации допинг-контроля, права и обязанности спортсмена при прохождении допинг-контроля; методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований; программу спортивной подготовки по тяжелой атлетике; особенности построения соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров); положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований, международных соревнований по тяжелой атлетике; правила вида спорта; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по тяжелой атлетике; требования для присвоения спортивных разрядов и званий по тяжелой атлетике в соответствии с всероссийской спортивной классификацией; принципы и методы организации психологической поддержки спортсменов спортивной команды в соревновательный период.  **ОПК-8.2.** **Умеет** определять содержание информационного, технического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в тяжелой атлетике; координировать действия занимающегося при выступлении на соревнованиях, использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт; применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающихся к соревнованиям; определять справедливость судейства, инициировать и реализовывать апелляционные процедуры; контролировать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях; организовывать психологическую поддержку спортсменов спортивной команды в соревновательный период.  **ОПК-8.3. Имеет опыт** информационного, технического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в тяжелой атлетике; формирования мотивированного на достижение спортивного результата поведения занимающегося, психологической поддержки занимающегося в период соревнований; контроля прохождения занимающимся формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях, в том числе процедуру допинг-контроля; контроля справедливости судейства, исполнения апелляционных процедур; организации психологической поддержки спортсменов спортивной команды в соревновательный период. |
| ОПК-9 | **Т**  **D/04.6** Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.  **F/03.6** Организация соревновательной деятельности спортивной команды. | **ОПК-9.1. Знает** особенности построения соревновательной деятельности, способы ведения соревновательной борьбы; уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности, достигнутый спортсменами спортивной сборной команды РФ по тяжелой атлетике; технологии профессионального спортивного совершенствования в тяжелой атлетике; адаптацию и закономерности ее формирования у спортсменов и обучающихся при различных нагрузках; программу спортивной подготовки по тяжелой атлетике; минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на различных этапах многолетней спортивной подготовки в тяжелой атлетике; модельные характеристики подготовленности тяжелоатлетов и индивидуальные характеристики спортсменов высокой квалификации; индивидуальные факторы максимальной тренированности занимающегося, зону поддержания высших спортивных результатов занимающегося; показатели многолетней динамики соревновательной деятельности занимающегося; приемы и методы восстановления спортсменов и обучающихся после физических нагрузок; содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по тяжелой атлетике; структуру индивидуального календаря спортивных соревнований по тяжелой атлетике; требования для присвоения спортивных разрядов и званий по тяжелой атлетике в соответствии с единой всероссийской спортивной классификацией.  **ОПК-9.2.** **Умеет** анализировать соревновательную деятельность для корректировки процесса подготовки в тяжелой атлетике; определять цели и задачи занимающегося для достижения прироста спортивного результата, моделировать соревновательную деятельность занимающегося; производить соответствующий целям обоснованный выбор тактического варианта выступления занимающегося на соревновании; формировать структуру действий занимающегося в зависимости от фазы соревновательной деятельности; использовать средства и методы подготовки к выступлениям на соревнованиях, обеспечивающие стабильность выступления занимающегося в официальных спортивных соревнованиях, международных соревнованиях; мотивировать занимающихся на достижение прироста спортивных результатов, на достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ по тяжелой атлетике, на включение в состав спортивных сборных команд РФ по тяжелой атлетике; использовать соревновательную практику, оптимально строить индивидуальную систему соревнований для подведения занимающегося к главным спортивным мероприятиям сезона и четырехлетия; оценивать и координировать навыки планирования и реализации тактики ведения соревновательной деятельности занимающегося; вести мониторинг и контроль физического, функционального и психического состояния спортсмена и обучающегося при подготовке и выступлениях на спортивных соревнованиях; выявлять сильные и слабые стороны подготовленности занимающегося, управлять индивидуальными факторами максимальной тренированности, сохранять ее на максимальном уровне, поддерживать достигнутую общую тренированность занимающегося; оценивать уровень спортивных достижений спортсменов спортивной команды, результативность выступления спортивной команды на спортивном соревновании; производить анализ результатов выступления спортивной команды, выявлять негативные тенденции в системе подготовки спортивной команды к выступлениям на спортивном соревновании.  **ОПК-9.3. Имеет опыт** анализа соревновательной деятельности для корректировки процесса подготовки в тяжелой атлетике; моделирования соревновательной деятельности занимающегося с учетом технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности; проектирования системы целей, фазовой структуры соревновательной деятельности занимающегося (предстартовая, собственно соревнование, фаза последействия) и действий занимающегося; определения общей стратегии подготовки занимающегося к соревнованиям; выбора тактического варианта выступления занимающегося в соревновании, адекватного цели выступления и возможностям предполагаемых соперников; формирования мотивированного на достижение спортивного результата поведения занимающегося, психологическая поддержка занимающегося в период соревнований; анализа и разбора с занимающимся его соревновательной практики и соревновательной практики соперников; анализа эффективности выступления спортивной команды на спортивных соревнованиях, разработка предложений по предупреждению негативных сценариев соревновательной деятельности спортивной команды. |
| ОПК-10 | **Т**  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **ПДО**  **А/01.6** Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы.  **П**  **А/02.6** Воспитательная деятельность. | **ОПК-10.1. Знает** правила техники безопасности, профилактики травматизма; предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; основные разделы гигиенической науки и их содержания; санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физической культурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по тяжелой атлетике; нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся; факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовленности, правила техники безопасности при их выполнении; методики обучения технике упражнений в тяжелой атлетике, правила техники безопасности при их выполнении; специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по тяжелой атлетике; причины травматизма, меры предупреждения на занятиях по тяжелой атлетике; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по тяжелой атлетике.  **ОПК-10.2. Умеет** обеспечивать технику безопасности; обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время тренировок; распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом; разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; обеспечивать безопасность занимающихся на тренировочных занятиях и соревнованиях по тяжелой атлетике; выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.  **ОПК-10.3. Имеет опыт** обеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по тяжелой атлетике; измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; использования специальной аппаратуры и инвентаря; проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом; составления плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; обеспечения безопасности при проведении тренировочного занятия по тяжелой атлетике; обеспечения безопасности при проведении учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; обеспечения безопасности при проведении массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; контроля безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря; регулирования поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды. |
| ОПК-11 | **СА**  **В/01.6** Организация работы специалистов по антидопинговому обеспечению.  **В/02.6** Планирование и проведение информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с использованием разработанных рекомендаций, инструкций и пособий.  **Т**  **D/05.6** Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки. | **ОПК-11.1. Знает** нормативные документы, регулирующие работу по предотвращению применения допинга; содержание и организацию антидопинговых мероприятий; содержание учебных программ и принципы организации антидопинговых мероприятий; международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте; международные антидопинговые правила и стандарты; антидопинговое законодательство Российской Федерации; современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий; основные виды нарушений антидопинговых правил и последствия их нарушения.  **ОПК-11.2. Умеет** планировать и проводить антидопинговые мероприятия; осуществлять работу с выбранной целевой аудиторией; изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ; изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ; контролировать номенклатуру принимаемых занимающимся, спортсменом фармакологических средств; представлять информационные материалы по информационным антидопинговым программам; выбирать инструкции и рекомендации по антидопинговым программам.  **ОПК-11.3. Имеет опыт** проведения работы по предотвращению применения допинга; подготовки и проведения информационных антидопинговых мероприятий, способствующих раскрытию, сдерживанию и предотвращению случаев применения допинга в спорте; выбора формы и способа проведения профилактического информационного антидопингового мероприятия; проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц; анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам; информирования занимающихся о номенклатуре запрещенных препаратов и манипуляций, о психологических и имиджевых последствиях использования допинга, об организационных и процедурных аспектах допинг-контроля; обучения занимающихся недопинговым методам повышения спортивной работоспособности; проведения дополнительных контрольных процедур для минимизации рисков нарушения антидопинговых правил, включая регулярное получение информации от занимающегося о месте его нахождения, о номенклатуре принимаемых занимающимся фармакологических средств. |
| ОПК-12 | **Т**  **D/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.  **D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **Е/03.6** Руководство медико-биологическим и функциональным обеспечением подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды. | **ОПК-12.1. Знает** методики контроля и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов; средства и методы диагностики уровня физического развития, физической подготовленности тяжелоатлетов и их функционального состояния; методики педагогического контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности тяжелоатлетов; нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; особенности оценивания процесса и результатов тренировочного процесса в тяжелой атлетике; содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке; методики тестирования основных спортивных качеств и умений молодых спортсменов; методики медико-биологического тестирования, психодиагностики и психокоррекции спортсмена.  **ОПК-12.2. Умеет** подбирать методы измерения и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, интерпретировать результаты контроля; использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию; использовать систему нормативов и методики контроля физической и технической подготовленности занимающихся тяжелой атлетикой; использовать техники оценки физической подготовленности занимающегося, соответствующие федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся тяжелой атлетикой; анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма занимающегося тяжелой атлетикой; контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения; контролировать функциональное состояние, оценивать степень воздействия тренировочной нагрузки на спортсмена, группу спортсменов, спортивную команду.  **ОПК-12.3. Имеет опыт** контроля с использованием методов измерения и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов; проведения антропометрических исследований; проведения тестирования различных сторон подготовленности занимающихся тяжелой атлетикой; анализа и интерпретации результатов педагогического контроля тяжелоатлетов; мониторинга и контроля состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям. |
| ОПК-13 | **Т**  **D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.  **D/05.6** Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.  **Е/03.6** Руководство медико-биологическим и функциональным обеспечением подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды.  **П**  **А/02.6** Воспитательная деятельность. | **ОПК-13.1. Знает** содержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в тяжелой атлетике; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса; нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; методики педагогического, медико-биологического и психологического тестирования; основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности.  **ОПК-13.2. Умеет** разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в тяжелой атлетике; использовать результаты педагогических, психологических и медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок индивида и вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс; нормировать, осуществлять контроль и коррекцию тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменов высокой квалификации; использовать и модифицировать системы показателей для контроля, оценки и коррекции тренировочного процесса в тяжелой атлетике; использовать данные дневников самоконтроля, данные медико-биологического тестирования и наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки занимающегося; строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей.  **ОПК-13.3.** **Имеет опыт** коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в тяжелой атлетике; нормирования, контроля и коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок в тяжелой атлетике; анализа результатов прохождения занимающимися процедур и мероприятий медицинского контроля, индивидуальных предписаний медицинских работников, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки тяжелоатлетов; анализа и обобщение контрольных результатов медико-биологического и функционального обеспечения спортивной подготовки, контроль коррекции программы спортивной подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды; формирования толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде. |
| ОПК-14 | **Т**  **Е/01.6** Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности.  **F/04.6** Координация работы тренеров, специалистов, задействованных в подготовке спортсменов спортивной команды.  **СА**  **В/01.6** Организация работы специалистов по антидопинговому обеспечению.  **ПДО**  **А/01.6** Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы. | **ОПК-14.1. Знает** функции участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования и принципы организации их совместной деятельности; нравственные и этические нормы в процессе коммуникации; способы убеждения, аргументации, установления контактов со слушателями разного возраста, родителями несовершеннолетних (лицами, их заменяющими), коллегами по работе; методы, приемы и способы формирования благоприятного психологического климата и обеспечения условий для сотрудничества участников в процессе спортивной подготовки; этику деловой переписки и делового общения.  **ОПК-14.2. Умеет** устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации; соблюдать нравственные и этические нормы в процессе коммуникации; организовывать взаимодействие и взаимообмен данными тренеров, специалистов по подготовке спортсменов спортивной команды в тренировочном и соревновательном процесс; взаимодействовать с членами педагогического коллектива, представителями профессионального спортивного сообщества, родителями (законными представителями) занимающихся (для дополнительных общеобразовательных программ), иными заинтересованными лицами и организациями при решении задач обучения и (или) воспитания отдельных занимающихся и (или) тренировочной группы с соблюдением норм профессиональной этики; вести деловую переписку и деловое общение.  **ОПК-14.3. Имеет опыт** организации совместной деятельности и способами взаимодействия участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования; соблюдения нравственных и этических норм в процессе коммуникации; организации работы тренерского состава спортивной команды, взаимодействия тренеров и специалистов спортивной команды по подготовке спортивной команды; организации взаимодействия специалистов по антидопинговому обеспечению с работниками системы спортивной подготовки; деловой переписки и делового общения. |
| ОПК-15 | **Т**  **Е/01.6** Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности.  **Е/02.6** Оказание экспертной помощи тренерам по вопросам совершенствования спортивной подготовки. | **ОПК-15.1. Знает** основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования; актуальные направления научных исследований в сфере спортивной подготовки тяжелоатлетов и в сфере образования; критерии оценки эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки тяжелоатлетов и в сфере образования; роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планирования, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; методы сбора, систематизации и статистической обработки информации; основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта; назначение и область применения основных методов исследования в физической культуре и спорте; способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; порядок составления и оформления научной работы, научной статьи, правила цитирования.  **ОПК-15.2. Умеет** разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки тяжелоатлетов и в сфере образования; проводить экспериментальные исследования по апробации разработанных методик; использовать апробированные методики, проводить обследования и определять уровень физического развития и физической, технической, тактической, психологической подготовленности занимающихся; самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов; использовать научную терминологию; классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования; анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в тяжелой атлетике; анализировать инновационные методики; определять задачи научного исследования в сфере спортивной подготовки тяжелоатлетов и в сфере образования, разрабатывать и формулировать гипотезу; подбирать и использовать методы исследования в сфере спортивной подготовки тяжелоатлетов и в сфере образования; применять методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента; использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики (расчет числовых характеристик выборки, критерии проверки статистических гипотез, корреляционный анализ); анализировать и оценивать эффективность тренировочного процесса в тяжелой атлетике; интерпретировать результаты собственных исследований в сфере спортивной подготовки тяжелоатлетов и в сфере образования.  **ОПК-15.3. Имеет опыт** проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки тяжелоатлетов и в сфере образования; проведения экспериментальных исследований по апробации разработанных методик; использования методик по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта; использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых – средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы; публичной защиты результатов собственных научных исследований. |
| ОПК-16 | **Т**  **D/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.  **D/04.6** Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.  **D/05.6** Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.  **Е/02.6** Оказание экспертной помощи тренерам по вопросам совершенствования спортивной подготовки.  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды.  **П**  **А/01.6**  Общепедагогическая функция. Обучение. | **ОПК-16.1. Знает** нормативные правовые акты в сфере физической культуры и спорта и сфере образования; нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»; положения хартии международной олимпийской организации; положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований, международных соревнований по тяжелой атлетике; правила вида спорта; требования для присвоения спортивных разрядов и званий по тяжелой атлетике в соответствии с единой всероссийской спортивной классификацией; антидопинговые правила; права и обязанности спортсмена при прохождении допинг-контроля; нормативные требования к планированию спортивной подготовки по тяжелой атлетике; нормативные правовые акты в области физической культуры и спорта в части регулирования спортивной подготовки и развития тяжелой атлетики; локальные нормативные акты спортивной федерации, профессионального спортивного клуба по тяжелой атлетике в части регулирования подготовки спортивной команды к спортивным соревнованиям; основы российского и международного антидопингового законодательства.  **ОПК-16.2. Умеет** ориентироваться в нормативных правовых актах в сфере физической культуры и спорта и сфере образования; использовать нормативно-правовые документы в различных видах (формах) физкультурно-спортивной деятельности; вести отчетную документацию по отбору занимающихся на различных этапах спортивной подготовки; определять справедливость судейства, инициировать и реализовывать апелляционные процедуры; контролировать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях по тяжелой атлетике; оформлять запрос на терапевтическое использование фармакологических средств, а также на модификации фармакологических средств, разрешенных для занимающегося; оформлять запрос на отсрочку отбора пробы по уважительным причинам; устанавливать признаки нарушения правил отбора пробы и прав спортсмена при прохождении процедуры допинг-контроля.  **ОПК-16.3. Имеет опыт** применения правовых норм в профессиональной деятельности; оформления тренировочной документации на различных этапах спортивной подготовки согласно нормативно-правовым документам; подготовки заключения о целесообразности перевода или зачисления занимающегося на этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства; контроля прохождения занимающимся формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях, в том числе процедур допинг-контроля; контроля справедливости судейства, исполнения апелляционных процедур; консультирования занимающихся по выполнению антидопинговых правил, о правах и обязанностях спортсмена при прохождении процедуры допинг-тестирования, о правилах оформления запросов и подачи протестов, апелляций; осуществления профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. |
| ОПК-17 | **Т**  **D/04.6** Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.  **F/03.6** Организация соревновательной деятельности спортивной команды. | **ОПК-17.1. Знает** регламент, правила соревнований по тяжелой атлетике, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; основные документы, регламентирующие порядок организации и проведения соревнований по тяжелой атлетике; характеристику соревнований по тяжелой атлетике; правила и судейство соревнований по тяжелой атлетике; материально-техническое обеспечение соревнований по тяжелой атлетике; положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований, международных соревнований по тяжелой атлетике; правила вида спорта; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; антидопинговые правила; содержание календаря спортивных соревнований; состав участников спортивного соревнования, состав главной судейской коллегии по тяжелой атлетике и функции спортивных судей, положение или регламент и программу спортивных соревнований, правила проведения жеребьевки участников спортивного соревнования; правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; способы проверки наличия и качественных характеристик спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»; методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; антидопинговое законодательство Российской Федерации; виды и организацию соревнований по тяжелой атлетике.  **ОПК-17.2. Умеет** планировать и организовывать соревнования по тяжелой атлетике и осуществлять их судейство; составлять положение о соревновании, смету расходов, отчеты и т.п.; обеспечивать очередность выхода участников спортивного соревнования согласно стартовому протоколу или программе спортивного соревнования; обеспечивать информационное взаимодействие между участниками и организаторами спортивного соревнования; информировать участников спортивного соревнования об организационных вопросах спортивного соревнования; проводить жеребьевку участников спортивного соревнования; пользоваться контроль-измерительными приборами; определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования; оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований; составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу; организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по тяжелой атлетике; определять справедливость судейства; применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе.  **ОПК-17.3. Имеет опыт** организации и судейства соревнований по тяжелой атлетике; разработки по мере необходимости документации для проведения соревнований: подготовки положения о соревновании, составление программы спортивного соревнования, составление сметы расходов и т.п.; участия в судействе спортивных соревнований по тяжелой атлетике; контроля прохождения спортсменом формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях, в том числе процедур допинг-контроля; контроля справедливости судейства, исполнения апелляционных процедур. |
| ОПК-18 | **ПДО**  **А/05.6**  Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.  **В/03.6** Мониторинг и оценка качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ. | **ОПК-18.1. Знает** содержание методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования, принципы и порядок разработки программной документации; локальные нормативные акты, регламентирующие организацию образовательного процесса, разработку программно-методического обеспечения, ведение и порядок доступа к учебной и иной документации, в том числе документации, содержащей персональные данные; требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; основные источники и методы поиска информации, необходимой для разработки программно-методического обеспечения; возможности использования информационно-коммуникационных технологий для ведения документации методического обеспечения в сфере спортивной подготовки и сфере образования; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»; федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта; основные способы оформления и представления методических материалов по сопровождению подготовки спортсменов, включая современные методы и инновационные технологии.  **ОПК-18.2. Умеет** разрабатывать документы методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования; вести учебную, плановую документацию, документацию спортивного зала на бумажных и электронных носителях; планировать содержание методического обеспечения подготовки спортсменов; использовать информационно-коммуникационные технологии для ведения документации методического обеспечения спортивной подготовки спортсменов; оформлять и представлять методические материалы по обеспечению подготовки спортсменов; анализировать занятия, обсуждать их в диалоге с педагогическими работниками.  **ОПК-18.3. Имеет опыт** методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования; ведения документацией, обеспечивающей реализацию дополнительной общеобразовательной программы; планирования содержания методического обеспечения подготовки спортсменов; использования информационно-коммуникационных технологий для ведения документации методического обеспечения спортивной подготовки спортсменов; оформления и представления методического материала по обеспечению подготовки спортсменов; посещения и анализа занятий, проводимых педагогическими работниками. |
| ОПК-19 | **Т**  **D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды. | **ОПК-19.1. Знает** требования к материально-техническому оснащению тренировочных занятий и соревнований в тяжелой атлетике; требования к материально-техническому оснащению занятий физической культурой и спортом и физкультурных мероприятий; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»; правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; расположение помещений и устройства для судей и прессы; устройство и классификации сооружений для занятий физической культурой и спортом; нормы обеспечения экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, требования к ним при организации тренировочных занятий по тяжелой атлетике, занятий физической культурой, спортивных соревнований по тяжелой атлетике и физкультурных мероприятий; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудования в процессе занятий физической культурой и спортом; способы проверки наличия и качественных характеристик спортивных объектов, снарядов, инвентаря и оборудования.  **ОПК-19.2. Умеет** выбирать средства материально-технического оснащения тренировочных занятий и соревнований в тяжелой атлетике и использовать их для решения поставленных задач; выбирать средства материально-технического оснащения занятий физической культурой и спортом и физкультурных мероприятий; разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование; использовать инвентарь и оборудование на занятиях физической культурой и спортом, соревнованиях по тяжелой атлетике и физкультурных мероприятиях; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря.  **ОПК-19.3. Имеет опыт** составления плана материально-технического обеспечения тренировочных занятий и соревнований в тяжелой атлетике; составления плана материально-технического обеспечения занятий физической культурой и спортом и физкультурных мероприятий; проведения разъяснительной беседы по бережному отношению к имуществу, правилам поведения на спортивном сооружении, правилам использования оборудования и инвентаря; выявления неисправности спортивных объектов и инвентаря. |

1. **Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к обязательной части. Объем дисциплины составляет 1656 часов (46 з.е.). В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1-8 семестрах в очной форме обучения, в 1-10 семестрах в заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: четные семестры – экзамен, нечетные семестры – зачет. Курсовая работа – зачет с оценкой в 6 семестре (очная форма обучения), в 8 семестре (заочная форма обучения).

1. **Объем дисциплины и виды учебной работы:**

*очная форма обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | Распределение по семестрам | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **776** | **72** | **108** | **136** | **108** | **60** | **108** | **120** | **64** |
| В том числе:  *Занятия лекционного типа:*  Лекции | | 232 | 24 | 24 | 40 | 36 | 20 | 36 | 30 | 22 |
| *Занятия семинарского типа:*  Семинары | | 126 | 14 | 16 | 18 | 16 | 12 | 12 | 20 | 18 |
| Методические занятия, практические занятия, учебная практика | | 418 | 34 | 68 | 78 | 56 | 28 | 60 | 70 | 24 |
| **Самостоятельная работа студента** | | **880** | **108** | **144** | **152** | **108** | **84** | **108** | **60** | **116** |
| *В том числе подготовка к экзамену* | | *72* |  | *18* |  | *18* |  | *18* |  | *18* |
| **Промежуточная аттестация:** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *зачет* | |  | + |  | + |  | + |  | + |  |
| *зачет с оценкой по курсовой работе* | |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| *экзамен* | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **1656** | **180** | **252** | **288** | **216** | **144** | **216** | **180** | **180** |
| **зачетные единицы** | **46** | **5** | **7** | **8** | **6** | **4** | **6** | **5** | **5** |

*заочная форма обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | Распределение по семестрам | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **172** | **10** | **10** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **16** | **16** |
| *В том числе:*  *Занятия лекционного типа:*  Лекции | | 36 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| *Занятия семинарского типа:* практические, методические, семинары, учебная практика | | 136 | 8 | 8 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 12 | 12 |
| **Самостоятельная работа студента** | | **1484** | **134** | **134** | **160** | **160** | **160** | **160** | **196** | **196** | **92** | **92** |
| **Промежуточная аттестация:** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *зачет* | |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |
| *зачет с оценкой по курсовой работе* | |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| *экзамен* | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |
| **Общая**  **трудоемкость** | **часы** | **1656** | **144** | **144** | **180** | **180** | **180** | **180** | **216** | **216** | **108** | **108** |
| **зачетные единицы** | **46** | **4** | **4** | **5** | **5** | **5** | **5** | **6** | **6** | **3** | **3** |

1. **Содержание дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела |
| 1 | Общие основы теории и методики тяжелоатлетических видов спорта | История возникновения и современное состояние тяжелоатлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес. Классификация, систематика и терминология в тяжелоатлетических видах спорта.  Основы гигиенических знаний. Самоконтроль. Спортивные травмы. Причины травматизма, первая помощь и профилактика. Техника безопасности при тренировочной и соревновательной деятельности в тяжелоатлетических видах спорта. Организация и формы проведения физкультурно-спортивных занятий. Средства и методы восстановления спортивной работоспособности. Регулирование собственного веса.  Тактика и стратегия соревновательной деятельности. Анатомо-морфологические особенности организма занимающихся.  Проведение соревнований и физкультурно-массовых мероприятий. Характеристика соревнований. Основные документы, регламентирующие порядок организации и проведения соревнований. Правила и судейство соревнований. Антидопинговые правила. Материально-техническое обеспечение занятий и соревнований. Организация и проведение тренировочных мероприятий, показательных выступлений и силовых состязаний. |
| 2 | Техника тяжелоатлетических упражнений | Характеристика техники соревновательных и специально-подготовительных упражнений. Техника выполнения соревновательных упражнений. Методы регистрации параметров техники. Критерии оценки технического мастерства. |
| 3 | Теория и методика обучения в тяжелоатлетических видах спорта | Теоретические основы обучения. Основные направления, характеристика методики обучения. Прочность обучения, частные методики обучения. Организация процесса обучения. Формирование знаний, двигательных умений и навыков при занятиях тяжёлой атлетикой, пауэрлифтингом, гиревым спортом и бодибилдингом/фитнесом. Предупреждение и исправление ошибок. Применение технических средств обучения. |
| 4 | Теория и методика спортивной тренировки в тяжелоатлетических видах спорта | Цели, задачи спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Методика тренировки. Характеристика и основы методики развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Планирование и учет тренировочного процесса. Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность спортивных школ. Этапы многолетней спортивной подготовки. Теория и система отбора. Особенности возрастного развития и занятий тяжелоатлетическими видами спорта детей и подростков. |
| 5 | Научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа студентов | Основные направления научных исследований в тяжелоатлетических видах спорта. Ознакомление с методами и методиками НИРС и УИРС применяемыми в тяжелоатлетических видах спорта. Организация и этапы научного исследования. Методы исследования. Виды научных работ. Источники информации. Основные требования к структуре, содержанию, оформлению, защите курсовых и выпускных квалификационных работ. |

1. **Распределение учебных часов по разделам и видам учебных занятий:**

*очная форма обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | | | | | | Всего  часов |
| Л | МЗ | СЗ | ПЗ | УП | СРС |
| 1. | Общие основы теории и методики тяжелоатлетических видов спорта | 48 | 84 | 28 | 34 | 22 | 280 | 496 |
| 2. | Техника тяжелоатлетических упражнений | 22 | 22 | 12 | 14 | 8 | 104 | 182 |
| 3. | Теория и методика обучения в тяжелоатлетических видах спорта | 26 | 12 | 8 | 4 | 14 | 70 | 134 |
| 4. | Теория и методика спортивной тренировки в тяжелоатлетических видах спорта | 86 | 82 | 52 | 16 | 52 | 240 | 528 |
| 5. | Научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа студентов | 50 | 30 | 26 | 6 | 18 | 186 | 316 |
| Итого: | | 232 | 230 | 126 | 74 | 114 | **880** | **1656** |

*заочная форма обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | | | | | Всего  часов |
| Л | МЗ | СЗ | УП | СРС |
| 1. | Общие основы теории и методики тяжелоатлетических видов спорта | 10 | 32 | 4 | 2 | 600 | 648 |
| 2. | Техника тяжелоатлетических упражнений | 6 | 8 | 4 | - | 200 | 218 |
| 3. | Теория и методика обучения в тяжелоатлетических видах спорта | 2 | 8 | 2 | - | 200 | 212 |
| 4. | Теория и методика спортивной тренировки в тяжелоатлетических видах спорта | 12 | 32 | 2 | 2 | 200 | 248 |
| 5. | Научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа студентов | 6 | 20 | 14 | 6 | 284 | 330 |
| Итого: | | 36 | 100 | 26 | 10 | **1484** | **1656** |

1. **Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины (модуля)**

**6.1 Основная литература:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| **библиотека** | **кафедра** |
|  | Бударников, А. А. Методические основы пауэрлифтинга в вузе : учебное пособие / А. А. Бударников. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. — 156 c. — ISBN 978-5-209-04193-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/11406.html](http://www.iprbookshop.ru/11406.html%20) (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Дворкин Л. С.   Тяжелая атлетика : учебник для студентов высших учебных заведений / Л. С. Дворкин. - Москва : Советский спорт, 2005. - 598 с. : ил. - Библиогр.: с. 593. - ISBN 5-85009-896-8 : 575.52. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 77 | - |
|  | Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 2 : учебник для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 496 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07522-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: [https://urait.ru/bcode/453756](https://urait.ru/bcode/453756%20) (дата обращения: 03.12.2020). | 1 | - |
|  | Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 335 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07657-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: [https://urait.ru/bcode/453608](https://urait.ru/bcode/453608%20) (дата обращения: 03.12.2020). | 1 | - |
|  | Дворкин, Л. С.  Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1 : учебник для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 380 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07487-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453723> (дата обращения: 03.12.2020). | 1 | - |
|  | Ибель, Д. В.   Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге : учебно-методичекое пособие / Д. В. Ибель ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2004. - Библиогр.: с. 60-63. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Мишустин, В. Н.   Тяжелая атлетика. Организационно-методические особенности многолетней подготовки в системе ДЮСШ, ДЮСШОР, ШВСМ : учебно-методическое пособие / В. Н. Мишустин ; ВГАФК. - Волгоград, 2012. - табл. - Библиогр.: с. 117. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Поляков В. А. Гиревой спорт : учебно-методическое пособие / В. А. Поляков, В. И. Воропаев. - Москва : Физкультура и спорт, 1988. - 80 с. : ил. - ISBN 5-278-00049-Х : 0.20. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 47 | - |
|  | Сулейманов, Н. Л.   Основные направления совершенствования системы подготовки тяжелоатлеов : учебное пособие / Н. Л. Сулейманов ; ВГАФК. - Волгоград, 2012. - Библиогр.: с. 65-68. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Талибов, А. Х.   Индивидуализация тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высокой квалификации на основе комплексного контроля : учебное пособие / А. Х. Талибов ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2010. - Библиогр.: с. 74-76. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Теория, методика и практика занятий в тренажерном зале : учебное пособие / К. Г. Терзи ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Терзи, К. Г. Тренажерный зал: принципы комплектования и эксплуатации : учебно-методическое пособие / К. Г. Терзи ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - Библиогр.: с. 98. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Терзи, К. Г.   Теория, методика и практика занятий в тренажерном зале : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / К. Г. Терзи ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - 297 с. : ил. - Библиогр.: с. 292-293. - 217.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 79 | - |
|  | Терзи, К. Г.   Тренажерный зал: принципы комплектования и эксплуатации : учебно-методическое пособие / К. Г. Терзи ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - 100 с. : ил. - Бибилогр.: с. 98. - 97.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 80 | - |
|  | Тяжелая атлетика : учебник для институтов физической культуры / под ред. А. Н. Воробьева. - 4-е изд., перераб. и доп. - Москва : Физкультура и спорт, 1988. - 238 с. : ил. - ISBN 5-278-00029-5 : 0.65. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 58 | - |
|  | Тяжелая атлетика и методика преподавания : учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. А. С. Медведева. - Москва : Физкультура и спорт, 1986. - 110 с. : ил. - 0.25. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 44 | - |
|  | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21 февраля 2013 г. №73 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 26 c. — ISBN 978-5-4487-0579-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/87580.html](http://www.iprbookshop.ru/87580.html%20) (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

**6.2 Дополнительная литература:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| **библиотека** | **кафедра** |
|  | Болховских Р. Н.   Техника тяжелоатлетических упражнений (в исполнении чемпионов Олимпийских игр) : учебное пособие / Р. Н. Болховских ; МГАФК. - Малаховка, 2003. - 64 с. : ил. - Библиогр.: с. 59-64. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 1 | - |
|  | Воробьев А. Н.   Тренировка. Работоспособность. Реабилитация / А. Н. Воробьев. - М. : Физкультура и спорт, 1989. - 272 с. : ил. - ISBN 5-278-00324-3 : 5.00. | 2 | 2 |
|  | Воробьев А. Н.   Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А. Н. Воробьев. - 2-е изд. - М. : Физкультура и спорт, 1977. - 255 с. : ил. - 1.11. | 4 | 2 |
|  | Горулев П. С.   Женская тяжелая атлетика. Проблемы и перспективы : учебное пособие / П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева. - Москва : Советский спорт, 2006. - 164 с. : ил. - ISBN 5-9718-0074-4 : 177.97. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 3 | - |
|  | Горулев П. С.   Тяжелая атлетика. Женская : программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / П. С. Горулев. - Москва : Советский спорт, 2005. - 103 с. : ил. - Библиогр.: с. 101. - ISBN 5-9718-0075-2 : 142.38. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 4 | - |
|  | Горулев П. С.   Тяжелая атлетика. Женская : программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / П. С. Горулев. - М. : Советский спорт, 2005. - 103 с. : ил. - Библиогр.: с. 101. - ISBN 5-9718-0075-2 : 142.38. | 5 | 1 |
|  | Дворкин Л. С.   Тяжелая атлетика : учебник для студентов высших учебных заведений / Л. С. Дворкин. - М. : Советский спорт, 2005. - 598 с. : ил. - Библиогр.: с. 593. - ISBN 5-85009-896-8 : 575.52. - 350.00. | 83 | 1 |
|  | Дворкин, Л. С.   Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин. - Ростов на Дону : Феникс, 2001. - 384 с. - ISBN 5-222-01940-3 : 77.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 4 | - |
|  | Жеков И. П.   Биомеханика тяжелоатлетических упражнений / И. П. Жеков. - М. : Физкультура и спорт, 1976. - 192 с. : ил. - 0.50. | 29 | 1 |
|  | Лапутин Н. П.   Специальные упражнения тяжелоатлета / Н. П. Лапутин. - М. : Физкультура и спорт, 1973. - 136 с. : ил. - 0.26. | 35 | 1 |
|  | Назаренко Ю. Ф.   Методика обучения соревновательным упражнениям в силовом троеборье (пауэрлифтинге) / Ю. Ф. Назаренко, С. Ю. Тё, С. В. Матук ; СибГУФК. - Омск, 2003. - 44 с. : ил. - Библиогр.: с. 43. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 2 | - |
|  | Назаренко Ю. Ф.   Техника соревновательных упражнений в силовом троеборье : учебное пособие / Ю. Ф. Назаренко, С. Ю. Тё ; СибГУФК. - Омск, 2003. - 26 с. : ил. - Библиогр.: с. 24-25. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 1 | - |
|  | Назаренко, Ю. Ф. Методика обучения соревновательным упражнениям в силовом троеборье (пауэрлифтинге) / Ю. Ф. Назаренко, С. Ю. Те, С. В. Матук. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. — 44 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/64996.html](http://www.iprbookshop.ru/64996.html%20) (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Роман Р. А.   Тренировка тяжелоатлета / Р. А. Роман. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 174 с. - 1.00. | 2 | 1 |
|  | Сёмин, Н. И. Тяжелоатлетический спорт в олимпийских играх современности 1896-2008 гг. : учебное пособие / Н. И. Сёмин, В. М. Тарасенко ; МГАФК. - Малаховка, 2010. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Семин, Н. И.   Тяжелоатлетический спорт в олимпийских играх современности 1896-2012 гг : учебное пособие для студентов вузов физической культуры, обучающихся по напарвлению подготовки "Физическая культура" / Н. И. Семин, В. М. Тарасенко ; МГАФК. - Малаховка, 2014. - ил. - Библиогр.: с. 128. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. | 1 | - |
|  | Ткачев В. В. Основы техники, терминология и классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в тяжелой атлетике, пауэрлифтинге и гиревом спорте : учебное пособие / В. В. Ткачев ; ДВГАФК. - Хабаровск, 2004. - 33 с. : ил. - Библиогр.: с. 31-32. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 1 | - |
|  | Тяжелая атлетика (мужчины и женщины) : примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и училищ олимпийского резерва / сост. В. Ф. Скотников, В. Е. Смирнов, Я. Э. Якубенко. - М. : Советский спорт, 2005. - 106 с. : ил. - Библиогр.:105-106. - ISBN 5-9718-0005-1 : 109.98. | 31 | 2 |
|  | Тяжелая атлетика : справочник. - М. : Советский спорт, 2006. - 436 с. - ISBN 5-9718-0131-7 : 447.48. | 15 | 1 |
|  | Тяжелая атлетика : учебник для институтов физической культуры / под ред. А. Н. Воробьева. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и спорт, 1981. - 256 с. - 0.85. | 23 | 1 |
|  | Шикунов А. Н.   Пропаганда и популяризация гиревого спорта : научное издание / А. Н. Шикунов. - Тамбов, 2012. - 172 с. : ил. - Библиогр.: с. 163-172. | 1 | - |
|  | Юст В. В.   Особенности подготовки юных тяжелоатлеток : учебное пособие / В. В. Юст ; ДВГАФК. - Хабаровск, 2003. - 68 с. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 1 | - |
|  | Юст В. В.   Управление работоспособностью тяжелоатлета методами фармакологической коррекции : учебное пособие / В. В. Юст, Е. С. Лещенко ; ДВГАФК. - Хабаровск, 2004. - 72 с. : ил. - Библиогр.: с. 68-69. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 1 | - |

1. **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы, профессиональные базы данных:**
2. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
3. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
5. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
6. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>
7. Министерство образования и науки Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
8. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
9. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
10. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
11. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
12. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
13. Федерация тяжелой атлетики России <https://www.rfwf.ru/>
14. Международная федерация тяжелой атлетики <https://www.iwf.net/>
15. **Материально-техническое обеспечение дисциплины** 
    1. **Оборудование и спортивный инвентарь специализированного тяжелоатлетического зала.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Весы электронные (до 200 кг) | штук | 1 |
|  | Возвышение для помоста (подставка под ноги) | штук | 1 |
|  | Гири спортивные (8 кг, 16 кг, 24 кг, 32 кг) | штук | 16 |
|  | Гриф штанги (детский) (7 кг, 10 кг) | штук | 3 |
|  | Гриф штанги (женский) 15 кг | штук | 2 |
|  | Магнезия | кг | 0,5 |
| на человека |
|  | Магнезница | штук | 1 |
|  | Плинты для штангистов (разной высоты) | пар | 4 |
|  | Помост тяжелоатлетический тренировочный | комплект | 6 |
|  | Помост тяжелоатлетический соревновательный | комплект | 2 |
|  | Пирамида для хранения дисков | пар | 6 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
|  | Скамья атлетическая (регулируемая) | штук | 1 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 8 |
|  | Стойки для приседания со штангой | штук | 5 |
|  | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 1 |
|  | Штанга тяжелоатлетическая мужская (240 кг) | комплект | 4 |
|  | Табло информационное световое электронное | штук | 1 |

Тренажерный зал с современными тренажёрами и свободными отягощениями для занятий тяжёлой атлетикой, пауэрлифтингом, гиревым спортом и бодибилдингом/фитнесом.

**Оборудование и спортивный инвентарь** **тренажерного зала.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Велоэргометр | штук | 1 |
|  | Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг) | комплект | 1 |
|  | Гантели переменной массы (от 12,5; 15; 17,5; 20; 22,5 кг) | штук | 5 |
|  | Дорожка беговая электромеханическая | штук | 1 |
|  | Зеркало настенное | штук | 9 |
|  | Машина (тренажер) Смита | штук | 1 |
|  | Скамья атлетическая (регулируемая) | штук | 1 |
|  | Скамья для мышц пресса | штук | 1 |
|  | Скамья (упор) для прогибаний | штук | 1 |
|  | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 2 |
|  | Стеллаж для хранения штанг | штук | 1 |
|  | Стул атлетический | штук | 1 |
|  | Тренажер приведение бедер | штук | 1 |
|  | Тренажер отведение бедер | штук | 1 |
|  | Тренажер сгибание голени | штук | 1 |
|  | Тренажер разгибание голени | штук | 1 |
|  | Тренажер горизонтальное сгибание – разгибание плеч | штук | 1 |
|  | Тренажер (гравитрон) подтягивания–отжимания на брусьях | штук | 1 |
|  | Тренажер вертикальная тяга | штук | 1 |
|  | Тренажер горизонтальная тяга | штук | 1 |
|  | Штанги не разборные (10; 15; 20; 25; 30 кг) | штук | 5 |

Специализированная аудитория (методический кабинет) с наличием современных мультимедийных средств (проектор, экран, видеоплеер, ноутбук, видеокамера, стационарный компьютер с выходом в интернет). Программное обеспечение Microsoft Office лицензия № 46733223 от 01.04.2010 г., контракт от 12.04.2010 г. № 5кт.

В методическом кабинете кафедры имеется база данных (цифровые видеозаписи) техники выполнения соревновательных упражнений в исполнении ведущих отечественных и зарубежных спортсменов по тяжелоатлетическим видам спорта с Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы, России и региональных соревнований. Видеозаписи соревнований с участием студентов кафедры.

**Оборудование методического кабинета.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Видеокамера | штук | 1 |
|  | Видеоплеер | штук | 1 |
|  | Ноутбук | штук | 1 |
|  | Проектор | штук | 1 |
|  | Стационарный компьютер с выходом в интернет | штук | 1 |
|  | Телевизор | штук | 1 |
|  | Экран | штук | 1 |

**8.2. Программное обеспечение.**

В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL Libre Office или одна из лицензионных версий Microsoft Office.

Для контроля знаний обучающихся используется «Программный комплекс для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении» разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС»

**8.3 Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии. Созданы следующие специальные условия:

*8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

**-** портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

**-** принтер Брайля;

**-** портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-* акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);

*-* «ElBrailleW14J G2;

**-** FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к Рабочей программе дисциплины*

*«Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта*

*(тяжелоатлетический спорт)»*

**Министерство спорта Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Московская государственная академия физической культуры»**

**Теория и методика спортивных единоборств и тяжелой атлетики**

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол №8/21 от «15» июня 2021 г.

Председатель УМК,

проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Таланцев

**Фонд оценочных средств**

по дисциплине

**«Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта**

**(тяжелоатлетический спорт)»**

Направление подготовки:

49.03.04 Спорт

*ОПОП:*

«Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании».

**Форма обучения**

очная/заочная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол №8 от «26» мая 2021 г.)

Зав. кафедрой \_В.С. Беляев\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

И.О.Ф /подпись

Малаховка, 2021 год

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

1. **Паспорт фонда оценочных средств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Трудовые функции  (при наличии) | Индикаторы достижения |
| ОПК-1 | **Т**  **D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.  **П**  **А/01.6**  Общепедагогическая функция. Обучение. | Планирует, учитывает и анализирует результаты занятий физической культуры и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования **(составляет тренировочный план на микро-, мезо-, макроциклы спортивной подготовки для спортсменов тренировочных групп; составляет план-конспект по ОФП для обучающихся; отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене; проходит тестирование).** |
| ОПК-2 | **Т**  **D/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.    **F/02.6** Организация отбора и подготовки спортсменов спортивной команды.  **ПДО**  **А/01.6** Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы. | Знает теоретические аспекты проведения спортивного отбора, спортивной ориентации в процессе занятий и оценку перспективности занимающихся на различных этапах многолетней спортивной подготовки **(отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене; проходит тестирование).** |
| ОПК-3 | **Т**  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды.  **П**  **А/01.6**  Общепедагогическая функция. Обучение. | Знает средства и методы проведения занятий по физической культуре и спорту в сфере спортивной подготовки, сфере образования **(отвечает на индивидуальный опрос, зачете и экзамене, проходит тестирование).**  Применяет на практике комплексы специальных упражнений, направленные на повышение уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов **(составляет комплексы специальных упражнений по ОФП и СФП в составе плана-конспекта для спортсменов).**  Применяет на занятиях комплексы упражнений, направленные на повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся **(составляет комплексы упражнений по ОФП в составе плана-конспекта для обучающихся).** |
| ОПК-4 | **Т**  **D/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды.  **П**  **А/01.6**  Общепедагогическая функция. Обучение. | Знает средства и методы развития физических качеств и факторы повышающие функциональные возможности спортсменов и обучающихся,  современные технологии психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования **(защищает реферат, отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).**  Применяет на практике комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей спортсменов и обучающихся **(разрабатывает план-конспект занятия по ОФП).** |
| ОПК-5 | **Т**  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **D/04.6** Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды.  **ПДО**  **А/01.6** Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы.  **А/02.6** Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы. | Знает различные методы и формы организации подготовки спортсменов и обучающихся различной квалификации; правила прохождения формальных процедур для обеспечения участия спортсменов и обучающихся в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях **(защищает реферат, отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).**  Применяет на практике различные методы и формы организации подготовки спортсменов и обучающихся различной квалификации **(составляет плана-конспекта по обучению (совершенствованию) технике выполнения соревновательных упражнений).** |
| ОПК-6 | **П**  **А/02.6** Воспитательная деятельность. | Знает особенности ведения воспитательной работы с занимающимися физической культурой и спортом **(отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-7 | **ПДО**  **А/02.6**  Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы. | Знает приемы и способы формирования осознанного отношения к спортивной и физкультурной деятельности; способы и методы пропаганды здорового образа жизни **(отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-8 | **Т**  **D/04.6** Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.  **F/03.6** Организация соревновательной деятельности спортивной команды. | Знает содержание информационного, технического и психологического сопровождения соревновательной деятельности **(отвечает на коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-9 | **Т**  **D/04.6** Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.  **F/03.6** Организация соревновательной деятельности спортивной команды. | Знает методику анализа соревновательной деятельности для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся **(отвечает на коллоквиуме, зачете).** |
| ОПК-10 | **Т**  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **ПДО**  **А/01.6** Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы.  **П**  **А/02.6** Воспитательная деятельность. | Знает теоретические аспекты техники безопасности и профилактики травматизма при подготовке и в ходе проведения тренировочного занятий и соревнований **(защищает реферат, отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-11 | **СА**  **В/01.6** Организация работы специалистов по антидопинговому обеспечению.  **В/02.6** Планирование и проведение информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с использованием разработанных рекомендаций, инструкций и пособий.  **Т**  **D/05.6** Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки. | Знает содержание и организацию работы по предотвращению применения допинга **(отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене).** |
| ОПК-12 | **Т**  **D/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.  **D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **Е/03.6** Руководство медико-биологическим и функциональным обеспечением подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды. | Знает методики контроля, измерения и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов **(отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиум, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-13 | **Т**  **D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.  **D/05.6** Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.  **Е/03.6** Руководство медико-биологическим и функциональным обеспечением подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды.  **П**  **А/02.6** Воспитательная деятельность. | Знает алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта на основе полученных результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля;методики контроля воспитательной работы **(отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-14 | **Т**  **Е/01.6** Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности.  **F/04.6** Координация работы тренеров, специалистов, задействованных в подготовке спортсменов спортивной команды.  **СА**  **В/01.6** Организация работы специалистов по антидопинговому обеспечению.  **ПДО**  **А/01.6** Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы. | Знает функции участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования и принципы организации их совместной деятельности с соблюдением профессиональной этики **(отвечает на коллоквиум, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-15 | **Т**  **Е/01.6** Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности.  **Е/02.6** Оказание экспертной помощи тренерам по вопросам совершенствования спортивной подготовки. | Знает средства, методы и технологию организации научного исследования, способы обработки результатов исследования и анализа полученных данных **(отвечает на индивидуальный опрос, зачете и экзамене, защита реферата, проходит тестирование).** |
| ОПК-16 | **Т**  **D/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.  **D/04.6** Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.  **D/05.6** Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.  **Е/02.6** Оказание экспертной помощи тренерам по вопросам совершенствования спортивной подготовки.  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды.  **П**  **А/01.6**  Общепедагогическая функция. Обучение. | Ориентируется в нормативных правовых актах Российской Федерации и международных актах в сфере физической культуры и спорта и сфере образования **(отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-17 | **Т**  **D/04.6** Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.  **F/03.6** Организация соревновательной деятельности спортивной команды. | Знает правила и судейство спортивных соревнований; основные документы, регламентирующие порядок организации и проведения спортивных соревнований **(отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).**  Планирует спортивные соревнования **(составляет положение о соревнованиях).** |
| ОПК-18 | **ПДО**  **А/05.6**  Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.  **В/03.6** Мониторинг и оценка качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ. | Знает содержание методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования, принципы и порядок разработки программной документации **(отвечает на коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-19 | **Т**  **D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды. | Знает требования к материально-техническому оснащению занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий **(отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |

1. **Типовые задания:**
2. ***Вопросы для зачета:***

*Очная форма обучения*

**1 курс**

1. Место тяжелой атлетики в Государственной системе физического воспитания.
2. Тяжелоатлетические виды спорта в Единой Всероссийской спортивной классификации.
3. Организация и подготовка спортивных резервов в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, ШИСП, сборных командах ДСО, ведомств, республик и России.
4. Программные и нормативные основы тяжелой атлетики и силового троеборья.
5. Роль спортивной науки в развитии тяжелоатлетических видов спорта.
6. Основные направления развития тяжелоатлетических видов спорта в стране.
7. Система спортивной подготовки и соревнований в тяжелой атлетике.
8. Система спортивной подготовки и соревнований в силовом троеборье.
9. Международная федерация тяжелой атлетики (ИВФ):история создания, структура. Европейская федерация тяжелой атлетики - ЕВФ.
10. Основные задачи Федерации тяжелой атлетики России. Организация, структура и порядок работы.
11. Международная федерация по силовому троеборью.
12. Федерация пауэрлифтинга России, порядок и содержание работы.
13. Возникновение и развитие тяжелой атлетики как вида спорта.
14. Создание первого кружка любителей тяжелой атлетики.
15. Всероссийский атлетический союз его роль в развитии тяжелой атлетики.
16. Методика тренировки и спортивные снаряды в конце XIX века и в начале XX века.
17. Сильнейшие тяжелоатлеты России с 1885 по 1914 гг.
18. Участие советских тяжелоатлетов в Международных соревнованиях.
19. Современные достижения российских и зарубежных атлетов.
20. Режим питания и энерготраты тяжелоатлетов.
21. Врачебный контроль, спортивные травмы у тяжелоатлетов и их предупреждение.
22. Самоконтроль, регулирование и сгонка веса.
23. Классификация средств и методов восстановления.
24. Педагогические средства и методы восстановления.
25. Медико-биологические средства и методы восстановления.
26. Психологические средства и методы восстановления.
27. Стратегия в тяжелоатлетических видах спорта.
28. Тактическая подготовка тяжелоатлетов.
29. Общие основы техники тяжелоатлетических упражнений.
30. Двигательная структура техники рывка и толчка.
31. Биомеханическая характеристика техники классических упражнений.
32. Техника выполнения специальных упражнений в тяжелой атлетике.
33. Классификация и терминология в тяжелой атлетике.
34. Теоретическая основа методики обучения.
35. Методика обучения технике классических упражнений.
36. Характеристика тренировочного процесса в тяжелой атлетике.
37. Формы построения занятий в процессе обучения и тренировки.
38. Правила и судейство соревнований по тяжелой атлетике. Антидопинговые правила.
39. Правила и судейство соревнований по пауэрлифтингу. Антидопинговые правила.

**2 курс**

1. Классификация, систематика и терминология в гиревом спорте.
2. Техника упражнения и методика обучения в гиревом спорте.
3. Правила соревнований по гиревому спорту. Антидопинговые правила.
4. Методическая последовательность при обучении технике рывка и применении подводящих упражнений.
5. Методическая последовательность при обучении технике толчка и применение подводящих упражнений.
6. Цели, задачи, методы и средства тренировки в гиревом спорте.
7. Дозировка тренировочной нагрузки, динамика объема и интенсивности
8. Виды и формы классификации и систематики. Терминология в бодибилдинге
9. Типы мышечной гипертрофии. Структура мышц: быстрые, медленные и промежуточные мышечные волокна.
10. Техника приседания со штангой на плечах. Типичные ошибки и методика их исправления.
11. Техника тяги становой. Технические элементы, фазы, периоды.
12. Характеристика тренировочного процесса в бодибилдинге. Цели, задачи, средства и методы тренировки.
13. Характеристика методов тренировки в бодибилдинге.
14. Анатомо-морфологические особенности женского организма.
15. Методы регистрации техники тяжелоатлетических упражнений.
16. Пространственные, временные, динамические, ритмические характеристики техники тяжелоатлетических упражнений.
17. Анализ техники отдельных упражнений тяжелоатлетических видов спорта.
18. Технология использования мультимедийного оборудования при анализе техники тяжелоатлетических упражнений.
19. Критерии оценки техники тяжелоатлетических упражнений.
20. Специфика применения общедидактических принципов при обучении в тяжелой атлетике.
21. Характеристика методов обучения.
22. Механизм формирования двигательного навыка.
23. Технические средства обучения.
24. Факторы положительно и отрицательно влияющие на формирование двигательного навыка.
25. Обучение техники классического толчка.
26. Обучение техники классического рывка.
27. Методы страховки и самостраховки при разучивании соревновательных упражнений в тяжелоатлетических видах спорта.
28. Формы организации процесса обучения.
29. Структура урока тяжелой атлетики. Задачи различных частей тренировочного занятия.
30. Цель, задачи и содержание спортивной тренировки в тяжелой атлетике.
31. Основные средства и методы тренировки тяжелоатлетов.
32. Планирование и учет тренировочного процесса в тяжелой атлетике.
33. Виды планирования в тяжелоатлетических видах спорта.
34. Периоды спортивной тренировки.
35. Критерии учета объема и интенсивности тренировочной нагрузки.
36. Анализ и контроль подготовки в тяжелоатлетических видах спорта.
37. Основные направления и задачи научно-исследовательской работы.
38. Планирование и организация исследований в тяжелой атлетике.
39. Структура, содержание и последовательность выполнения курсовой (квалификационной) работы.
40. **курс**
41. Новое в технике, тактике и правилах соревнований.
42. Анализ всероссийских соревнований за истекший период.
43. Анализ международных соревнований за истекший период.
44. Требования, предъявляемые к спортсооружениям международными и национальными федерациями.
45. Типовое устройство спортивного зала для занятий тяжелоатлетическими видами спорта.
46. Устройство стационарных помостов, тренажерных устройств.
47. Классификация тренажеров и технических устройств для занятий тяжелоатлетическими видами спорта.
48. Типовые схемы расположения тренажеров и оборудования в спортивных залах.
49. Оборудование места соревнований.
50. Виды соревнований и их характеристика.
51. Календарь соревнований.
52. Смета расходов и доходов.
53. План подготовки к соревнованиям. Деятельность оргкомитетов, федераций в подготовке и проведении соревнований
54. Оборудование, инвентарь, необходимые технические средства.
55. Структура и методика составления положения о соревнованиях.
56. Цель, задачи и организация тренировочных мероприятий. Виды тренировочных мероприятий.
57. Виды и формы показательных выступлений с использованием средств тяжелоатлетических видов спорта.
58. Особенности возрастного развития подростков (опорно-двигательный аппарат).
59. Особенности возрастного развития подростков (сердечно-сосудистая система).
60. Особенности возрастного развития подростков (система дыхания).
61. Особенности возрастного развития подростков (нервная система)
62. Характеристика пубертатного периода (календарный и биологический возраст).
63. Активные периоды развития физических качеств.
64. Первичный отбор и ориентация на начальном этапе. Установление целесообразности спортивного совершенствования в избранном виде спорта.
65. Предварительный отбор на этапе предварительной базовой подготовки. Выявление способностей к эффективному спортивному совершенствованию.
66. Промежуточный отбор на этапе специализированной базовой подготовки. Выявление способностей к достижению высоких спортивных результатов, перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.
67. Основной отбор на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.
68. Заключительный отбор на этапе сохранения достижений. Выявление способностей к сохранению достигнутых результатов и их превышению.
69. Организация тренировочного процесса и воспитательной работы в тренировочных группах.
70. Спортивная подготовка троеборцев на тренировочном этапе.
71. Характеристика многолетней спортивной подготовки в гиревом спорте.
72. Руководящие документы по регламентации и организации работы.
73. Система спортивных соревнований и контрольных испытаний.
74. Документы планирования, учета, и отчетности о деятельности.
75. Многолетняя спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта.
76. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.
77. Формы учета: журнал, дневник тренера, дневник спортсмена.
78. Виды и характеристики микроциклов: втягивающие, ударные, подводящие, восстановительные, соревновательные.
79. Адаптация - как основополагающий принцип спортивной тренировки тяжелоатлетов.
80. Связь развития физических качеств с приспособительными реакциями организма на тренировочную нагрузку.
81. Проявление тренированности как результат адаптации организма спортсмена на тренировочную нагрузку.
82. Принцип вариативности тренировочной нагрузки.
83. Спортивная форма. Основные понятия и характеристика.
84. Анализ спортивной тренировки в различных циклах подготовки.
85. Анализ роста спортивных результатов студентов. Анализ их участия в соревнованиях.
86. Контроль основных сторон подготовки: технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной.
87. Структура, содержание и последовательность выполнения курсовой (квалификационной) работы.
88. Основные методы исследования, используемые в тяжелой атлетике.
89. Педагогические и инструментальные методы исследования.
90. Методы обработки полученных результатов исследования.
91. **курс**
92. Итоги выступления отечественных тяжелоатлетов на международной арене, внутрироссийских соревнованиях.
93. Новое в технике, тактике и правилах соревнований.
94. Цель, задачи, средства и методы тренировки в группах спортивного совершенствования.
95. Параметры и величины тренировочной нагрузки. Количество и очередность упражнений в тренировке.
96. Количество подъемов и распределение их в зависимость от этапа подготовки.
97. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки.
98. Адаптация как основополагающий принцип построения спортивной тренировки.
99. Вариативность тренировочной нагрузки.
100. Объем и интенсивность: их соотношение в различных циклах подготовки.
101. Анализ и контроль подготовки тяжелоатлетов.
102. Тактические схемы выступления на состязаниях.
103. Нагрузка в классических упражнениях.
104. Нагрузка во вспомогательных упражнениях
105. Анализ научно-методической литературы и анализ тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования.
106. Параметры и величины тренировочной нагрузки на различных этапах подготовки.
107. Характеристика системы физического воспитания в общеобразовательных школах и ПТУ.
108. Контрольные испытания и тесты, определяющие уровень развития физического качества "сила".
109. Формы организации и методические рекомендации по внеурочным занятиям силовой подготовкой.
110. Характеристика системы физвоспитания в высших и средних специальных учебных заведениях.
111. Организация и основные направления работы специальных кафедр тяжелоатлетических видов спорта в специализированных вузах.
112. Управление, планирование и учет работы.
113. Основные документы, регламентирующие работу кафедры.
114. Методика и организация, проведения обязательных и факультетных занятий в ВУЗАХ.
115. Классификация учебных групп: основные, специальные, спортивной направленности.
116. Методика силовой подготовки в различных видах единоборств.
117. Основные черты организации и методики построения тренировочных занятий для развития и совершенствования силовых качеств в игровых видах спорта.
118. Методика силовой подготовки в зимних видах спорта.
119. Методика силовой подготовки в водных видах спорта.
120. Средства и методы силовой подготовки в группах оздоровительной направленности.
121. Классификация тренажеров. Тренажеры для выполнения упражнений силового характера и тренажеры, направленные на тренировку сердечно-сосудистой системы.
122. Организация и методика работы в подростковых и юношеских группах оздоровительной направленности.
123. Организация и методика работы в женских и смешанных группах оздоровительной направленности.
124. Организация и методика работы в группах, использующих сочетание атлетической и ритмической гимнастики (шейпинга).
125. Характеристика тяжелоатлетического спорта среди инвалидов: тяжелая атлетика, гиревой спорт, силовое троеборье.
126. Основы обучения и методики тренировки.
127. Система спортивных соревнований. Международные связи.
128. Методика составления программ посттравматической реабилитации средствами силовой тренировки по заданию преподавателя.
129. Наблюдение и эксперимент как основные методы исследования.
130. Виды экспериментов. Технология проведения эксперимента. Требования к условиям проведения эксперимента.
131. Анализ выступления российских тяжелоатлетов на международных и внутренних соревнованиях.
132. Факторы, определяющие структуру многолетней подготовки.
133. Особенности тренировки на различных этапах многолетней подготовки: этап максимальной реализации индивидуальных способностей.
134. Цель, задачи и структура подготовки атлетов на этапе сохранения достижений.
135. Характеристика руководящих и регламентирующих документов для групп высшего спортивного мастерства.
136. Содержание тренировочной нагрузки на этапе сохранения достижений.
137. Динамика объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки.
138. Контроль за физической, технической, интеллектуальной (теоретической) подготовкой.
139. Планирование и учет тренировочной нагрузки при занятиях с женщинами.
140. Влияние интенсивных физических нагрузок на физиологические особенности организма женщин.
141. Учет индивидуальных особенностей женщин при планировании тренировочного процесса.
142. Нормативно-правовые основы организации работы в группах высшего спортивного мастерства ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ.
143. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Динамика объема и интенсивности.
144. Анализ тренировочных программ в группах высшего спортивного мастерства.
145. Этапы подготовки, их продолжительность, направленность тренировочного процесса.
146. Система соревнований. Контрольные нормативы. Система врачебно-педагогического контроля.
147. Современные и информационные технологии на службе спорта.
148. Требования к оформлению квалификационных работ:

* титульный лист; содержание;
* введение (основные пункты);
* литературный обзор;
* задачи, методы и организация исследования;
* результаты исследования;
* выводы;
* библиография;
* практические рекомендации.

1. Формирование таблиц, графиков, схем, рисунков, диаграмм собственных исследований.
2. Структура доклада и требования к его оформлению.
3. Процедура предварительной защиты. Оформление иллюстраций к работе и докладу.
4. Составление тренировочных программ для различного возрастного контингента.
5. Составление тренировочных программ для женских групп по тяжелой атлетике и силовому троеборью.
6. Анализ индивидуальных планов тренировочной нагрузки по заданию.
7. Уметь составить положение о соревнованиях.
8. Подготовка плана-конспекта тренировочного занятия для групп высшего спортивного мастерства.
9. Порядок допуска завершенной квалификационной работы к защите.
10. Структура доклада и методика его подготовки.
11. Процедура предварительной защиты.
12. Порядок прохождения процедуры защиты выпускной квалификационной работы перед членами Государственной Аттестационной Комиссии.

*Заочная форма обучения*

**1 курс**

1. Место тяжелой атлетики в Государственной системе физического воспитания.
2. Тяжелоатлетические виды спорта в Единой Всероссийской спортивной классификации.
3. Организация и подготовка спортивных резервов в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, ШИСП, сборных командах ДСО, ведомств, республик и России.
4. Программные и нормативные основы тяжелой атлетики и силового троеборья.
5. Роль спортивной науки в развитии тяжелоатлетических видов спорта.
6. Основные направления развития тяжелоатлетических видов спорта в стране.
7. Система спортивной подготовки и соревнований в тяжелой ат­летике.
8. Система спортивной подготовки и соревнований в силовом троеборье.
9. Международная федерация тяжелой атлетики (ИВФ):история создания, структура. Европейская федерация тяжелой атлетики - ЕВФ.
10. Основные задачи Российской федерации. Организация, структура и порядок работы.
11. Международная федерация по силовому троеборью.
12. Федерация пауэрлифтинга России, порядок и содержание работы.
13. Возникновение и развитие тяжелой атлетики как вида спорта.
14. Создание первого кружка любителей тяжелой атлетики.
15. Всероссийский атлетический союз его роль в развитии тяжелой атлетики.
16. Методика тренировки и спортивные снаряды в конце XIX века и в начале XX века.
17. Сильнейшие тяжелоатлеты России с 1885 по 1914 гг.
18. Участие советских тяжелоатлетов в Международных соревнованиях.
19. Современные достижения российских и зарубежных атлетов.
20. Режим питания и энерготраты тяжелоатлетов.
21. Врачебный контроль, спортивные травмы у тяжелоатлетов и их предупреждение.
22. Самоконтроль, регулирование и сгонка веса.
23. Классификация средств и методов восстановления.
24. Педагогические средства и методы восстановления.
25. Медико-биологические средства и методы восстановления.
26. Психологические средства и методы восстановления.
27. Стратегия в тяжелоатлетических видах спорта.
28. Тактическая подготовка тяжелоатлетов.
29. Общие основы техники тяжелоатлетических упражнений.
30. Двигательная структура техники рывка и толчка.
31. Биомеханическая характеристика техники классических упражнений.
32. Техника выполнения специальных упражнений в тяжелой атлетике.
33. Классификация и терминология в тяжелой атлетике.
34. Теоретическая основа методики обучения.
35. Методика обучения технике классических упражнений.
36. Характеристика тренировочного процесса в тяжелой атлетике.
37. Формы построения занятий в процессе обучения и тренировки.
38. Правила и судейство соревнований по тяжелой атлетике.
39. Правила и судейство соревнований по пауэрлифтингу.

**2 курс**

1. Классификация, систематика и терминология в гиревом спорте.
2. Техника упражнения и методика обучения в гиревом спорте.
3. Правила соревнований по гиревому спорту.
4. Методическая последовательность при обучении технике рывка и применении подводящих упражнений.
5. Методическая последовательность при обучении технике толчка и применение подводящих упражнений.
6. Цели, задачи, методы и средства тренировки в гиревом спорте.
7. Дозировка тренировочной нагрузки, динамика объема и интенсивности
8. Виды и формы классификации и систематики. Терминология в бодибилдинге
9. Типы мышечной гипертрофии. Структура мышц: быстрые, медленные и промежуточные мышечные волокна.
10. Техника приседания со штангой на плечах. Типичные ошибки и методика их исправления.
11. Техника тяги становой. Технические элементы, фазы, периоды.
12. Характеристика тренировочного процесса в бодибилдинге. Цели, задачи, средства и методы тренировки.
13. Характеристика методов тренировки в бодибилдинге.
14. Анатомо-морфологические особенности женского организма.
15. Методы регистрации техники тяжелоатлетических упражнений.
16. Пространственные, временные, динамические, ритмические характеристики техники тяжелоатлетических упражнений.
17. Анализ техники отдельных упражнений тяжелоатлетических видов спорта.
18. Технология использования мультимедийного оборудования при анализе техники тяжелоатлетических упражнений.
19. Критерии оценки техники тяжелоатлетических упражнений.
20. Специфика применения общедидактических принципов при обучении в тяжелой атлетике.
21. Характеристика методов обучения.
22. Механизм формирования двигательного навыка.
23. Технические средства обучения.
24. Факторы положительно и отрицательно влияющие на формирование двигательного навыка.
25. Обучение техники классического толчка.
26. Обучение техники классического рывка.
27. Методы страховки и самостраховки при разучивании соревновательных упражнений в тяжелоатлетических видах спорта.
28. Формы организации процесса обучения.
29. Структура урока тяжелой атлетики. Задачи различных частей тренировочного занятия.
30. Цель, задачи и содержание спортивной тренировки в тяжелой атлетике.
31. Основные средства и методы тренировки тяжелоатлетов.
32. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса в тяжелой атлетике.
33. Виды планирования в тяжелоатлетических видах спорта.
34. Периоды спортивной тренировки.
35. Критерии учета объема и интенсивности тренировочной нагрузки.
36. Анализ и контроль подготовки в тяжелоатлетических видах спорта.
37. Основные направления и задачи научно-исследовательской работы.
38. Планирование и организация исследований в тяжелой атлетике.
39. Структура, содержание и последовательность выполнения курсо­вой (квалификационной) работы.

**3 курс**

1. Новое в технике, тактике и правилах соревнований.
2. Анализ всероссийских соревнований за истекший период.
3. Анализ международных соревнований за истекший период.
4. Требования, предъявляемые к спортсооружениям международными и национальными федерациями.
5. Типовое устройство спортивного зала для занятий тяжелоатлетическими видами спорта.
6. Устройство стационарных помостов, тренажерных устройств.
7. Классификация тренажеров и технических устройств для занятий тяжелоатлетическими видами спорта.
8. Типовые схемы расположения тренажеров и оборудования в спортивных залах.
9. Оборудование места соревнований.
10. Виды соревнований и их характеристика.
11. Календарь соревнований.
12. Смета расходов и доходов.
13. План подготовки к соревнованиям. Деятельность оргкомитетов, федераций в подготовке и проведении соревнований
14. Оборудование, инвентарь, необходимые технические средства.
15. Структура и методика составления положения о соревнованиях.
16. Цель, задачи и организация сборов. Виды учебно-тренировочных сборов.
17. Виды и формы показательных выступлений с использованием средств тяжелоатлетических видов спорта.
18. Особенности возрастного развития подростков (опорно-двигательный аппарат).
19. Особенности возрастного развития подростков (сердечно-сосудистая система).
20. Особенности возрастного развития подростков (система дыхания).
21. Особенности возрастного развития подростков (нервная система)
22. Характеристика пубертатного периода (календарный и биологический возраст).
23. Активные периоды развития физических качеств.
24. Первичный отбор и ориентация на начальном этапе. Установление целесообразности спортивного совершенствования в избранном виде спорта.
25. Предварительный отбор на этапе предварительной базовой подготовки. Выявление способностей к эффективному спортивному совершенствованию.
26. Промежуточный отбор на этапе специализированной базовой подготовки. Выявление способностей к достижению высоких спортивных результатов, перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.
27. Основной отбор на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.
28. Заключительный отбор на этапе сохранения достижений. Выявление способностей к сохранению достигнутых результатов и их превышению.
29. Организация учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы в учебно-тренировочных группах.
30. Спортивная подготовка троеборцев на учебно-тренировочном этапе.
31. Характеристика многолетней спортивной подготовки в гиревом спорте.
32. Руководящие документы по регламентации и организации работы.
33. Система спортивных соревно­ваний и контрольных испытаний.
34. Документы планирования, учета, и отчетности о деятельности.
35. Многолетняя спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта.
36. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.
37. Формы учета: журнал, дневник тренера, дневник спортсмена.
38. Виды и характеристики микроциклов: втягивающие, ударные, подводящие, восстановительные, соревновательные.
39. Адаптация - как основополагающий принцип спортивной тренировки тяжелоатлетов.
40. Связь развития физических качеств с приспособительными реакциями организма на тренировочную нагрузку.
41. Проявление тренированности как результат адаптации организма спортсмена на тренировочную нагрузку.
42. Принцип вариативности тренировочной нагрузки.
43. Спортивная форма. Основные понятия и характеристика.
44. Анализ спортивной тренировки в различных циклах подготовки.
45. Анализ роста спортивных результатов студентов. Анализ их участия в соревнованиях.
46. Контроль основных сторон подготовки: технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной.
47. Структура, содержание и последовательность выполнения курсо­вой (квалификационной) работы.
48. Основные методы исследования, используемые в тяжелой атлетике.
49. Педагогические и инструментальные методы исследования.
50. Методы обра­ботки полученных результатов исследования.

**4 курс**

1. Итоги выступления отечественных тяжелоатлетов на международной арене, внутрироссийских соревнованиях.
2. Новое в технике, тактике и правилах соревнований.
3. Цель, задачи, средства и методы тренировки в группах спортивного совершенствования.
4. Параметры и величины тренировочной нагрузки. Количество и очередность упражнений в тренировке.
5. Количество подъемов и распределение их в зависимость от этапа подготовки.
6. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки.
7. Адаптация как основополага­ющий принцип построения спортивной тренировки.
8. Вариативность тренировочной нагрузки.
9. Объем и интенсивность: их соотношение в различных циклах подготовки.
10. Анализ и контроль подготовки тяжелоатлетов.
11. Тактические схемы выступления на состязаниях.
12. Нагрузка в классических упражнениях.
13. Нагрузка во вспомогательных упражнениях
14. Анализ научно-методической литературы и анализ тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования.
15. Параметры и величины тренировочной нагрузки на различных этапах подготовки.
16. Характеристика системы физического воспитания в общеобразова­тельных школах и ПТУ.
17. Контрольные испытания и тесты, определяющие уровень развития физического качества "силы".
18. Формы организации и методические рекомендации по внеурочным занятиям силовой подготовкой.
19. Характеристика системы физвоспитания в высших и средних специальных учебных заведениях.
20. Организация и основные направления работы специальных кафедр тяжелоатлетических видов спорта в специализированных вузах.
21. Управление, планирова­ние и учет работы.
22. Основные документы, регламентирующие работу кафедры.
23. Методика и организация, проведения обязательных и факультетных занятий в ВУЗАХ.
24. Классификация учебных групп: основные, специальные, спортивной направленности.
25. Методика силовой подготовки в различных видах единоборств.
26. Основные черты организации и методики построения тренировоч­ных занятий для развития и совершенствования силовых качеств в игровых видах спорта.
27. Методика силовой подготовки в зимних видах спорта.
28. Методика силовой подготовки в водных видах спорта.
29. Средства и методы силовой подготовки в группах оздоровительной направленности.
30. Классификация тренажеров. Тренажеры для выполнения упражнений силового характера и тренажеры, направленные на тренировку сердечно-сосудистой системы.
31. Организация и методика работы в подростковых и юношеских группах оздоровительной направленности.
32. Организация и методика работы в женских и смешанных группах  
    оздоровительной направленности.
33. Организация и методика работы в группах, использующих сочетание атлетической и ритмической гимнастики (шейпинга).
34. Характеристика тяжелоатлетического спорта среди инвалидов: тяжелая атлетика, гиревой спорт, силовое троеборье.
35. Основы обучения и методики тренировки.
36. Система спортивных соревнований. Международные связи.
37. Методика составления программ посттравматической реабилитации средст­вами силовой тренировки по заданию преподавателя.
38. Наблюдение и эксперимент как основные методы исследования.
39. Виды экспериментов. Технология проведения эксперимента. Требования к условиям проведения эксперимента.
40. Анализ выступления российских тяжелоатлетов на международных и внутренних соревнованиях.
41. Факторы, определяющие структуру многолетней подготовки.
42. Особенности тренировки на различных этапах многолетней подготовки: этап максимальной реализации индивидуальных способностей.
43. Цель, задачи и структура подготовки атлетов на этапе сохранения достижений.
44. Характеристика руководящих и регламентирующих доку­ментов для групп высшего спортивного мастерства.
45. Содержание тренировочной нагрузки на этапе сохранения достижений.
46. Динамика объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки.
47. Контроль за физической, технической, интеллектуальной (теоретической) подготовкой.
48. Планирование и учет тренировочной нагрузки при занятиях с женщинами.
49. Влияние интенсивных физических нагрузок на физиологические особенности организма женщин.
50. Учет индивидуальных особенностей женщин при планировании тренировочного процесса.
51. Нормативно-правовые основы организации работы в группах высшего спортивного мастерства ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ.
52. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Динамика объема и интенсивности.
53. Анализ тренировочных программ в группах высшего спортивного мастерства.
54. Этапы подготовки, их продолжительность, направленность тренировочного процесса.
55. Система соревнований. Контрольные нормативы. Система педагогического и врачебного контроля.
56. Современные и информационные технологии на службе спорта.
57. Требования к оформлению квалификационных работ:

* титульный лист; содержание;
* введение (основные пункты);
* литературный обзор;
* задачи, методы и организация исследования;
* результаты исследования;
* выводы;
* библиография;
* практические рекомендации.

1. Формирование таблиц, графиков, схем, рисунков, диаграмм собственных исследований.
2. Структура доклада и требования к его оформлению.
3. Процедура предварительной защиты. Оформление иллюстраций к работе и докладу.
4. Составление тренировочных программ для различного возрастного контингента.
5. Составление тренировочных программ для женских групп по тяжелой атлетике и силовому троеборью.
6. Анализ индивидуальных планов тренировочной нагрузки по заданию.
7. Уметь составить положение о соревнованиях.
8. Подготовка плана-конспекта тренировочного занятия для групп высшего спортивного мастерства.
9. Порядок допуска завершенной квалификационной работы к защите.
10. Структура доклада и методика его подготовки.
11. Процедура предварительной защиты.
12. Порядок прохождения процедуры защиты выпускной квалификационной работы перед членами Государственной Аттестационной Комиссии.

**5 курс**

1. Классификация упражнений в тяжелоатлетических видах спорта.
2. Новое в технике, тактике и правилах соревнований.
3. Анализ всероссийских соревнований за истекший период.
4. Анализ международных соревнований за истекший период.
5. Анализ и контроль подготовки тяжелоатлетов.
6. Цель, задачи, средства и методы тренировки в группах спортивного совершенствования.
7. Анализ тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования.
8. Параметры и величины тренировочной нагрузки. Количество и очередность упражнений в тренировке.
9. Количество подъемов и распределение их в зависимость от этапа подготовки.
10. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки.
11. Адаптация как основополагающий принцип построения спортивной тренировки.
12. Вариативность тренировочной нагрузки.
13. Объем и интенсивность: их соотношение в различных циклах подготовки.
14. Формы организации и методические рекомендации по внеурочным занятиям силовой подготовкой.
15. Методы развития силовых способностей в тяжелоатлетических видах спорта.
16. Параметры тренировочных нагрузок при различных методах развития силовых способностей в тяжелоатлетических видах спорта.
17. Мышечная сила. Морфофункциональные особенности и физиологические механизмы проявления мышечной силы.
18. Планирование и учет тренировочной нагрузки при занятиях с женщинами.
19. Влияние интенсивных физических нагрузок на физиологические особенности организма женщин.
20. Учет индивидуальных особенностей женщин при планировании тренировочного процесса.
21. Динамика объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки.
22. Контроль за физической, технической, интеллектуальной (теоретической) подготовкой.
23. Методика составления программ посттравматической реабилитации средствами силовой тренировки по заданию преподавателя.
24. Наблюдение и эксперимент как основные методы исследования.
25. Виды экспериментов. Технология проведения эксперимента. Требования к условиям проведения эксперимента.
26. Анализ выступления российских тяжелоатлетов на международных и внутренних соревнованиях.
27. Факторы, определяющие структуру многолетней подготовки.
28. Врачебный контроль, спортивные травмы у тяжелоатлетов и их предупреждение.
29. Самоконтроль, регулирование и сгонка веса.
30. Классификация средств и методов восстановления.
31. Организация и методика работы в подростковых и юношеских группах оздоровительной направленности.
32. Организация и методика работы в женских и смешанных группах оздоровительной направленности.
33. Организация и методика работы в группах, использующих сочетание атлетической и ритмической гимнастики (шейпинга).
34. ***Объемные требования к экзамену:***

*Очная форма обучения*

**1 курс**

1. Место тяжелой атлетики в Государственной системе физического воспитания.
2. Самоконтроль, регулирование и сгонка веса.
3. Организация и подготовка спортивных резервов в ДЮСШ, СДЮШОР, ЦСП и т.п. сборных командах ДСО, ведомств, республик и России.
4. Тяжелоатлетические виды спорта в Единой Всероссийской спортивной классификации.
5. Роль спортивной науки в развитии тяжелоатлетических видов спорта.
6. Психологические средства и методы восстановления.
7. Система спортивной подготовки и соревнований в тяжелой атлетике.
8. Тактическая подготовка тяжелоатлетов.
9. Международная федерация тяжелой атлетики (ИВФ):история создания, структура. Европейская федерация тяжелой атлетики - ЕВФ.
10. Двигательная структура техники рывка и толчка.
11. Международная федерация по силовому троеборью.
12. Техника выполнения специальных упражнений в тяжелой атлетике.
13. Возникновение и развитие тяжелой атлетики как вида спорта.
14. Теоретическая основа методики обучения.
15. Всероссийский атлетический союз его роль в развитии тяжелой атлетики.
16. Характеристика тренировочного процесса в тяжелой атлетике.
17. Сильнейшие тяжелоатлеты России с 1885 по 1914 гг.
18. Правила и судейство соревнований по тяжелой атлетике. Антидопинговые правила.
19. Современные достижения российских и зарубежных атлетов.
20. Двигательная структура техники рывка и толчка.
21. Врачебный контроль, спортивные травмы у тяжелоатлетов и их предупреждение.
22. Программные и нормативные основы тяжелой атлетики и силового троеборья.
23. Классификация средств и методов восстановления.
24. Педагогические средства и методы восстановления.
25. Медико-биологические средства и методы восстановления.
26. Основные направления развития тяжелоатлетических видов спорта в стране.
27. Стратегия в тяжелоатлетических видах спорта.
28. Система спортивной подготовки и соревнований в силовом троеборье.
29. Общие основы техники тяжелоатлетических упражнений.
30. Основные задачи Федерации тяжелой атлетики России. Организация, структура и порядок работы.
31. Биомеханическая характеристика техники классических упражнений.
32. Федерация пауэрлифтинга России, порядок и содержание работы.
33. Классификация и терминология в тяжелой атлетике.
34. Создание первого кружка любителей тяжелой атлетики.
35. Методика обучения технике классических упражнений.
36. Методика тренировки и спортивные снаряды в конце XIX века и в начале XX века.
37. Формы построения занятий в процессе обучения и тренировки.
38. Участие советских тяжелоатлетов в Международных соревнованиях.
39. Правила и судейство соревнований по пауэрлифтингу. Антидопинговые правила.
40. Режим питания и энерготраты тяжелоатлетов.

**2 курс**

1. Классификация, систематика и терминология в гиревом спорте.
2. Анализ организации и проведение урока в тяжелой атлетике.
3. Техника упражнений и методика обучения в гиревом спорте.
4. Основы педагогических умений и навыков в тренировочном процессе тяжелоатлетов.
5. Правила соревнований по гиревому спорту. Антидопинговые правила.
6. Средства и методы восстановления организма тяжелоатлетов.
7. Основы техники тяжелоатлетических упражнений.
8. Составление плана конспекта урока.
9. Некоторые критерии оценки техники тяжелоатлетических упражнений.
10. Планирование и организация исследований в тяжелой атлетике.
11. Характеристика методики обучения в тяжелой атлетике.
12. Особенности организации и проведения УИРС в тяжелой атлетике.
13. Механизм формирования двигательного навыка.
14. Основные направления и задачи НИР в тяжелой атлетике.
15. Технические средства обучения.
16. Анализ и контроль подготовки в тяжелой атлетике.
17. Факторы положительно и отрицательно влияющие на формирование двигательного навыка.
18. Критерии учета объема и интенсивности в тяжелой атлетике.
19. Обучение техники классического толчка.
20. Периоды спортивной тренировки.
21. Обучение техники классического рывка.
22. Виды планирования в тяжелоатлетических видах спорта.
23. Методы страховки и самостраховки при разучивании классических упражнений в тяжелоатлетических видах спорта.
24. Планирование и учет тренировочного процесса в тяжелой атлетике.
25. Основные средства и методы тренировки тяжелоатлетов.
26. Классификация, систематика терминология в культуризме.
27. Анатомо-морфологические характеристики тяжелоатлетов.
28. Цель, задачи и содержание спортивной тренировки в тяжелой атлетике.
29. Методика тренировки в гиревом спорте.
30. Достоинства и недостатки различных методов регистрации упражнений.
31. Методика развития быстроты.
32. Особенности организации и проведения УИРС в тяжелой атлетике.
33. Цель, задачи НИР студентов.
34. Выбор тематики квалифицированной работы.
35. Структура курсовой работы.
36. Методы срочной и отставленной информации.
37. Анатомо-морфологические характеристики у культуристов.
38. Цели, задачи и структура тренировочного процесса в культуризме.
39. Методы развития силы.
40. Методика тренировки в культуризме.

**3 курс**

1. Оборудование помещений для занятий тяжелоатлетическими видами спорта.
2. Определение понятия «сила», факторы ее определяющие.
3. Классификация тренажерных устройств для занятий тяжелоатлетическими видами спорта.
4. Основные методы развития силы.
5. Вспомогательные помещения и помещения восстановительного центра.
6. Общая структура многолетней спортивной подготовки.
7. Структура и содержание основных пунктов положения о соревнованиях.
8. Основные документы, регламентирующие деятельность спортивных школ, фитнесс – центров.
9. Организация и проведение соревнований по тяжелой атлетике.
10. Начальная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта.
11. Организация и проведение соревнований по силовому троеборью.
12. Педагогическая характеристика тренера. Тренер как педагог и воспитатель.
13. Цель, задачи и организация тренировочных мероприятий.
14. Отбор - как составная часть системы многолетней подготовки.
15. Содержание спортивной тренировки на начальном этапе обучения.
16. Особенности возрастного развития детей и подростков, занимающихся тяжелоатлетическими видами спорта.
17. Способы управления коллективом: авторитарный, либеральный, демократический. Их характеристика.
18. Влияние занятий тяжелоатлетическими видами спорта на формирование органов, систем и функций организма подростков.
19. Понятие о прогнозировании, моделировании, планировании, контроле и коррекции.
20. Количество упражнений и подъемов штанги в спортивной тренировке тяжелоатлетов и пауэрлифтеров.
21. Классификация прогнозов: краткосрочный, среднесрочный и долгосрочный.
22. Физические качества, необходимые тяжелоатлету и троеборцу.
23. Планирование спортивной тренировки.
24. Опорно-двигательный аппарат подростков и юношей.
25. Женская тяжелая атлетика: перспективы, отличие от мужской.
26. Одаренность, талант, упорство, воля и др. качества в тяжелоатлетических видах спорта.
27. Учет особенностей женского организма при построении тренировочного процесса.
28. Виды планирования: перспективное, оперативное, текущее.
29. Структура тренировочного занятия на различных этапах подготовки.
30. Основные упражнения, изучаемые на этапе начального обучения.
31. Микроцикл: виды, задачи, содержание.
32. Причины возникновения ошибок и способы их устранения на начальном этапе обучения.
33. Мезоцикл: длительность, содержание, задачи.
34. Методический анализ тренировочного занятия: цели, задачи.
35. Макроцикл: длительность, содержание, задачи.
36. Методика проведения тренировочных занятий на начальном этапе обучения.
37. Научно-исследовательская работа в тяжелоатлетическом спорте.
38. Наполняемость групп начальной подготовки, количество занимающихся на одном помосте на начальном этапе подготовки.
39. Основные направления научного поиска в спорте и в тяжелой атлетике.
40. Характеристика многолетней подготовки в силовом троеборье.
41. Структура квалификационной работы студента.
42. Составление документации для контроля за уровнем подготовленности.
43. Организация и проведение соревнований по гиревому спорту.
44. Этапы спортивного мастерства.

**4 курс**

1. Итоги выступления отечественных тяжелоатлетов на международной арене, внутрироссийских соревнованиях.
2. Средства и методы силовой подготовки в группах оздоровительной направленности.
3. Цель, задачи, средства и методы тренировки в группах спортивного совершенствования.
4. Управление, планирование и учет работы.
5. Тактические схемы выступления на состязаниях.
6. Организация и методика работы в подростковых и юношеских группах оздоровительной направленности.
7. Количество подъемов и распределение их в зависимость от этапа подготовки.
8. Контроль за физической, технической, интеллектуальной (теоретической) подготовкой.
9. Нагрузка во вспомогательных упражнениях.
10. Анализ и контроль подготовки тяжелоатлетов.
11. Объем и интенсивность: их соотношение в различных циклах подготовки.
12. Организация и методика работы в женских и смешанных группах оздоровительной направленности.
13. Классификация тренажеров. Тренажеры для выполнения упражнений силового характера и тренажеры, направленные на тренировку сердечно-сосудистой системы.
14. Нагрузка в классических упражнениях.
15. Вариативность тренировочной нагрузки.
16. Адаптация как основополагающий принцип построения спортивной тренировки.
17. Новое в технике, тактике и правилах соревнований.
18. Параметры и величины тренировочной нагрузки на различных этапах подготовки.
19. Параметры и величины тренировочной нагрузки. Количество и очередность упражнений в тренировке.
20. Современные и информационные технологии на службе спорта.
21. Этапы подготовки, их продолжительность, направленность тренировочного процесса.
22. Учет индивидуальных особенностей женщин при планировании тренировочного процесса.
23. Планирование и учет тренировочной нагрузки при занятиях с женщинами.
24. Динамика объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки.
25. Содержание тренировочной нагрузки на этапе сохранения достижений.
26. Факторы, определяющие структуру многолетней подготовки.
27. Наблюдение и эксперимент как основные методы исследования.
28. Основы обучения и методики тренировки.
29. Виды экспериментов. Технология проведения эксперимента. Требования к условиям проведения эксперимента.
30. Влияние интенсивных физических нагрузок на физиологические особенности организма женщин.
31. Особенности тренировки на различных этапах многолетней подготовки: этап максимальной реализации индивидуальных способностей.
32. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки.
33. Система спортивных соревнований.
34. Цель, задачи и структура подготовки атлетов на этапе сохранения достижений.
35. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Динамика объема и интенсивности.
36. Контрольные нормативы. Система врачебно-педагогического контроля.
37. Составление тренировочных программ для различного возрастного контингента.
38. Контрольные испытания и тесты, определяющие уровень развития физического качества "сила".
39. Классификация учебных групп: основные, специальные, спортивной направленности.
40. Требования к оформлению выпускных квалификационных работ.

*Заочная форма обучения*

**1 курс**

1. Место тяжелой атлетики в Государственной системе физического воспитания.
2. Самоконтроль, регулирование и сгонка веса.
3. Организация и подготовка спортивных резервов в ДЮСШ, СДЮШОР, ЦСП и т.п. сборных командах ДСО, ведомств, республик и России.
4. Тяжелоатлетические виды спорта в Единой Всероссийской спортивной классификации.
5. Роль спортивной науки в развитии тяжелоатлетических видов спорта.
6. Психологические средства и методы восстановления.
7. Система спортивной подготовки и соревнований в тяжелой атлетике.
8. Тактическая подготовка тяжелоатлетов.
9. Международная федерация тяжелой атлетики (ИВФ):история создания, структура. Европейская федерация тяжелой атлетики - ЕВФ.
10. Двигательная структура техники рывка и толчка.
11. Международная федерация по силовому троеборью.
12. Техника выполнения специальных упражнений в тяжелой атлетике.
13. Возникновение и развитие тяжелой атлетики как вида спорта.
14. Теоретическая основа методики обучения.
15. Всероссийский атлетический союз его роль в развитии тяжелой атлетики.
16. Характеристика тренировочного процесса в тяжелой атлетике.
17. Сильнейшие тяжелоатлеты России с 1885 по 1914 гг.
18. Правила и судейство соревнований по тяжелой атлетике.
19. Современные достижения российских и зарубежных атлетов.
20. Двигательная структура техники рывка и толчка.
21. Врачебный контроль, спортивные травмы у тяжелоатлетов и их предупреждение.
22. Программные и нормативные основы тяжелой атлетики и силового троеборья.
23. Классификация средств и методов восстановления.
24. Педагогические средства и методы восстановления.
25. Медико-биологические средства и методы восстановления.
26. Основные направления развития тяжелоатлетических видов спорта в стране.
27. Стратегия в тяжелоатлетических видах спорта.
28. Система спортивной подготовки и соревнований в силовом троеборье.
29. Общие основы техники тяжелоатлетических упражнений.
30. Основные задачи Российской федерации. Организация, структура и порядок работы
31. Биомеханическая характеристика техники классических упражнений.
32. Федерация пауэрлифтинга России, порядок и содержание работы.
33. Классификация и терминология в тяжелой атлетике.
34. Создание первого кружка любителей тяжелой атлетики.
35. Методика обучения технике классических упражнений.
36. Методика тренировки и спортивные снаряды в конце XIX века и в начале XX века.
37. Формы построения занятий в процессе обучения и тренировки.
38. Участие советских тяжелоатлетов в Международных соревнованиях.
39. Правила и судейство соревнований по пауэрлифтингу.
40. Режим питания и энерготраты тяжелоатлетов.

**2 курс**

1. Классификация, систематика и терминология в гиревом спорте.
2. Анализ организации и проведение урока в тяжелой атлетике.
3. Техника упражнений и методика обучения в гиревом спорте.
4. Основы педагогических умений и навыков в учебно-тренировочном процессе тяжелоатлетов.
5. Правила соревнований по гиревому спорту.
6. Средства и методы восстановления организма тяжелоатлетов.
7. Основы техники тяжелоатлетических упражнений.
8. Составление плана конспекта урока.
9. Некоторые критерии оценки техники тяжелоатлетических упражнений.
10. Планирование и организация исследований в тяжелой атлетике.
11. Характеристика методики обучения в тяжелой атлетике.
12. Особенности организации и проведения УИРС в тяжелой атлетике.
13. Механизм формирования двигательного навыка.
14. Основные направления и задачи НИР в тяжелой атлетике.
15. Технические средства обучения.
16. Анализ и контроль подготовки в тяжелой атлетике.
17. Факторы положительно и отрицательно влияющие на формирование двигательного навыка.
18. Критерии учета объема и интенсивности в тяжелой атлетике.
19. Обучение техники классического толчка.
20. Периоды спортивной тренировки.
21. Обучение техники классического рывка.
22. Виды планирования в тяжелоатлетических видах спорта.
23. Методы страховки и самостраховки при разучивании классических упражнений в тяжелоатлетических видах спорта.
24. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса в тяжелой атлетике.
25. Основные средства и методы тренировки тяжелоатлетов.
26. Классификация, систематика терминология в культуризме.
27. Анатомо-морфологические характеристики тяжелоатлетов.
28. Цель, задачи и содержание спортивной тренировки в тяжелой атлетике.
29. Методика тренировки в гиревом спорте.
30. Достоинства и недостатки различных методов регистрации упражнений.
31. Методика развития быстроты.
32. Особенности организации и проведения УИРС в тяжелой атлетике.
33. Цель, задачи НИР студентов.
34. Выбор тематики квалифицированной работы.
35. Структура курсовой работы.
36. Методы срочной и отставленной информации.
37. Анатомо-морфологические характеристики у культуристов.
38. Цели, задачи и структура тренировочного процесса в культуризме.
39. Методы развития силы.
40. Методика тренировки в культуризме.

**3 курс**

1. Оборудование помещений для занятий тяжелоатлетическими видами спорта.
2. Определение понятия «сила», факторы ее определяющие.
3. Классификация тренажерных устройств для занятий тяжелоатлетическими видами спорта.
4. Основные методы развития силы.
5. Вспомогательные помещения и помещения восстановительного центра.
6. Общая структура многолетней спортивной подготовки.
7. Структура и содержание основных пунктов положения о соревнованиях.
8. Основные документы, регламентирующие деятельность спортивных школ, фитнесс – центров.
9. Организация и проведение соревнований по тяжелой атлетике.
10. Начальная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта.
11. Организация и проведение соревнований по силовому троеборью.
12. Педагогическая характеристика тренера. Тренер как педагог и воспитатель.
13. Цель, задачи и организация учебно-тренировочных сборов.
14. Отбор - как составная часть системы многолетней подготовки.
15. Содержание спортивной тренировки на начальном этапе обучения.
16. Особенности возрастного развития детей и подростков, занимающихся тяжелоатлетическими видами спорта.
17. Способы управления коллективом: авторитарный, либеральный, демократический. Характеристика.
18. Влияние занятий тяжелоатлетическими видами спорта на формирование органов, систем и функций организма подростков.
19. Понятие о прогнозировании, моделировании, планировании, контроле и коррекции.
20. Количество упражнений и подъемов штанги в спортивной тренировке тяжелоатлетов и пауэрлифтеров.
21. Классификация прогнозов: краткосрочный, среднесрочный и долгосрочный.
22. Физические качества, необходимые тяжелоатлету и троеборцу.
23. Планирование спортивной тренировки.
24. Опорно-двигательный аппарат подростков и юношей.
25. Женская тяжелая атлетика: перспективы, отличие от мужской.
26. Одаренность, талант, упорство, воля и др. качества в тяжелоатлетических видах спорта.
27. 1. Учет особенностей женского организма при построении тренировочного процесса.
28. Виды планирования: перспективное, оперативное, текущее.
29. Структура тренировочного занятия на различных этапах подготовки.
30. Основные упражнения, изучаемые на этапе начального обучения.
31. Микроцикл: виды, задачи, содержание.
32. Причины возникновения ошибок и способы их устранения на начальном этапе обучения.
33. Мезоцикл: длительность, содержание, задачи.
34. Методический анализ тренировочного занятия: цели, задачи.
35. Макроцикл: длительность, содержание, задачи.
36. Методика проведения тренировочных занятий на начальном этапе обучения.
37. Научно-исследовательская работа в тяжелоатлетическом спорте.
38. Наполняемость групп начальной подготовки, количество занимающихся на одном помосте на начальном этапе подготовки.
39. Основные направления научного поиска в спорте и в тяжелой атлетике.
40. Характеристика многолетней подготовки в силовом троеборье.
41. Структура квалификационной работы студента.
42. Составление документации для контроля за уровнем подготовленности.
43. Организация и проведение соревнований по гиревому спорту.
44. Этапы спортивного мастерства.

**4 курс**

1. Итоги выступления отечественных тяжелоатлетов на международной арене, внутрироссийских соревнованиях.
2. Средства и методы силовой подготовки в группах оздоровительной направленности.
3. Цель, задачи, средства и методы тренировки в группах спортивного совершенствования.
4. Управление, планирование и учет работы.
5. Тактические схемы выступления на состязаниях.
6. Организация и методика работы в подростковых и юношеских группах оздоровительной направленности.
7. Количество подъемов и распределение их в зависимость от этапа подготовки.
8. Контроль за физической, технической, интеллектуальной (теоретической) подготовкой
9. Нагрузка во вспомогательных упражнениях.
10. Анализ и контроль подготовки тяжелоатлетов.
11. Объем и интенсивность: их соотношение в различных циклах подготовки.
12. Организация и методика работы в женских и смешанных группах
13. оздоровительной направленности.
14. Классификация тренажеров. Тренажеры для выполнения упражнений силового характера и тренажеры, направленные на тренировку сердечно-сосудистой системы.
15. Нагрузка в классических упражнениях.
16. Вариативность тренировочной нагрузки.
17. Адаптация как основополагающий принцип построения спортивной тренировки.
18. Новое в технике, тактике и правилах соревнований.
19. Параметры и величины тренировочной нагрузки на различных этапах подготовки.
20. Параметры и величины тренировочной нагрузки. Количество и очередность упражнений в тренировке.
21. Современные и информационные технологии на службе спорта.
22. Этапы подготовки, их продолжительность, направленность тренировочного процесса.
23. Учет индивидуальных особенностей женщин при планировании тренировочного процесса.
24. Планирование и учет тренировочной нагрузки при занятиях с женщинами.
25. Динамика объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки.
26. Содержание тренировочной нагрузки на этапе сохранения достижений.
27. Факторы, определяющие структуру многолетней подготовки.
28. Наблюдение и эксперимент как основные методы исследования.
29. Основы обучения и методики тренировки.
30. Виды экспериментов. Технология проведения эксперимента. Требования к условиям проведения эксперимента.
31. Влияние интенсивных физических нагрузок на физиологические особенности организма женщин.
32. Особенности тренировки на различных этапах многолетней подготовки: этап максимальной реализации индивидуальных способностей.
33. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки.
34. Система спортивных соревнований.
35. 2. Цель, задачи и структура подготовки атлетов на этапе сохранения достижений.
36. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Динамика объема и интенсивности.
37. Контрольные нормативы. Система педагогического и врачебного контроля.
38. Составление тренировочных программ для различного возрастного контингента.
39. Контрольные испытания и тесты, определяющие уровень развития физического качества "силы".
40. Классификация учебных групп: основные, специальные, спортивной направленности.
41. Требования к оформлению выпускных квалификационных работ.

**5 курс**

1. Классификация упражнений в тяжелоатлетических видах спорта.
2. Методы развития силовых способностей в тяжелоатлетических видах спорта. *Составьте* перечень педагогических тестов для оценки силовых способностей в избранном виде спорта (ИВС).
3. Параметры тренировочных нагрузок при различных методах развития силовых способностей в тяжелоатлетических видах спорта.*Составьте* комплекс упражнений и обосновать методику развития силовых способностей (собственно силовые, взрывная сила, силовая выносливость).
4. Мышечная сила. Морфофункциональные особенности и физиологические механизмы проявления мышечной силы.
5. Методы обучения технике соревновательных упражнений в тяжелоатлетических видах спорта. *Составьте* комплекс упражнений для обучения одному из соревновательных упражнений в ИВС.
6. Принципы спортивной тренировки в тяжелоатлетических видах спорта.
7. Особенности планирования тренировочной нагрузки в группах начальной подготовки тяжелоатлетов.
8. Связь спортивных достижений в классических упражнениях с результатами в специально-подготовительных упражнениях в тяжелой атлетике.
9. Профилактика травматизма и техника безопасности во время проведения атлетических занятий. Классифицируйте типичные травмы и их локализацию в ИВС. *Охарактеризуйте причины* и методику практической реализации мероприятий по предупреждению травм в течение всего периода многолетней подготовки.
10. Подготовка тяжелоатлетов в тренировочных группах ДЮСШ и СШОР.
11. Методические особенности тренировки тяжелоатлетов и силовых троеборцев.
12. Использование дидактических принципов в обучении технике тяжелоатлетических упражнений.
13. Структура тренировочных занятий в тяжелоатлетических видах спорта. *Составьте* план-конспект основной части занятия для тренировочной группы с основной задачей – исправление типичных ошибок техники выполнения одного из соревновательных упражнений в ИВС.
14. Особенности методики тренировки и планирования тренировочной нагрузки женщин, занимающихся тяжелой атлетикой.
15. Объем тренировочной нагрузки в тяжелой атлетике и пауэрлифтинге.
16. Интенсивность тренировочной нагрузки в тяжелой атлетике и пауэрлифтинге.
17. Соотношение объема и интенсивности тренировочной нагрузки в подготовительном и соревновательном мезоциклах в подготовке тяжелоатлетов. *Представьте графически* и обоснуйте динамику соотношения основных параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность) на подготовительном и соревновательном этапах подготовки в группе совершенствования спортивного мастерства.
18. Виды планирования тренировочной нагрузки в тяжелой атлетике и пауэрлифтинге. *Составьте* план подводящего соревновательного мезоцикла (7 дней) по подготовке к основным соревнованиям квалифицированных атлетов.
19. Средства и методы регулирования собственного веса в тяжелоатлетических видах спорта. *Составьте и обоснуйте* комплекс упражнений основной части тренировочного занятия для увеличения собственного веса и для «сгонки» собственного веса. Дайте общие рекомендации по питанию.
20. Отбор в тяжелой атлетике. Этапы, средства, методы.
21. Использование упражнений с различным режимом мышечных напряжений в тренировке тяжелоатлетов.
22. Физические способности и их взаимосвязь в тренировке тяжелоатлетов.
23. Гигиенические основы спортивной тренировки в тяжелоатлетических видах спорта.
24. Средства и методы восстановления спортивной работоспособности тяжелоатлетов.
25. Физическая подготовка тяжелоатлетов Динамика соотношения тренировочной нагрузки в ОФП и СФП в процессе многолетней подготовки. *Представьте графически и обоснуйте* динамику процентного соотношения средств ОФП и СФП в процессе многолетней подготовки.
26. Организация и проведение соревнований в тяжелой атлетике. Составить положение о соревнованиях и обосновать его основные разделы.
27. Характеристика способов регистрации траектории движения штанги.
28. Фазовая структура техники рывка в тяжелой атлетике. Перечислите типичные ошибки, причины возникновения *и составьте* комплекс упражнений для их устранени.
29. Фазовая структура техники толчка в тяжелой атлетике. Перечислите типичные ошибки, причины возникновения и *составьте* комплекс упражнений для их устранения.
30. Организация многолетней подготовки юных тяжелоатлетов в СШОР. Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность спортивных школ. Перечислите и дайте характеристику основным разделам Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика.
31. ***Экзаменационные билеты:***

*Очная форма обучения*

**1 курс**

Экзаменационный билет №1

1. Место тяжелой атлетики в Государственной системе физического воспитания.

2. Самоконтроль, регулирование и сгонка веса.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №2

1. Организация и подготовка спортивных резервов в ДЮСШ, СДЮШОР, ЦСП и т.п. сборных командах ДСО, ведомств, республик и России.

2. Тяжелоатлетические виды спорта в Единой Всероссийской спортивной классификации.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №3

1. Роль спортивной науки в развитии тяжелоатлетических видов спорта.

2. Психологические средства и методы восстановления.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №4

1. Система спортивной подготовки и соревнований в тяжелой атлетике.

2. Тактическая подготовка тяжелоатлетов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №5

1. Международная федерация тяжелой атлетики (ИВФ):история создания, структура. Европейская федерация тяжелой атлетики - ЕВФ.

2. Двигательная структура техники рывка и толчка.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №6

1. Международная федерация по силовому троеборью.

2. Техника выполнения специальных упражнений в тяжелой атлетике.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №7

1. Возникновение и развитие тяжелой атлетики как вида спорта.

2. Теоретическая основа методики обучения.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №8

1. Всероссийский атлетический союз его роль в развитии тяжелой атлетики.

2. Характеристика тренировочного процесса в тяжелой атлетике.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №9

1. Сильнейшие тяжелоатлеты России с 1885 по 1914 гг.

2. Правила и судейство соревнований по тяжелой атлетике. Антидопинговые правила.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №10

1. Современные достижения российских и зарубежных атлетов.

2. Двигательная структура техники рывка и толчка.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №11

1. Врачебный контроль, спортивные травмы у тяжелоатлетов и их предупреждение.

2. Программные и нормативные основы тяжелой атлетики и силового троеборья.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №12

1. Классификация средств и методов восстановления.

2. Педагогические средства и методы восстановления.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №13

1. Медико-биологические средства и методы восстановления.

2. Основные направления развития тяжелоатлетических видов спорта в стране.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №14

1. Стратегия в тяжелоатлетических видах спорта.

2. Система спортивной подготовки и соревнований в силовом троеборье.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №15

1. Общие основы техники тяжелоатлетических упражнений.

2. Основные задачи Федерации тяжелой атлетики России. Организация, структура и порядок работы.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №16

1. Биомеханическая характеристика техники классических упражнений.

2. Федерация пауэрлифтинга России, порядок и содержание работы.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №17

1. Классификация и терминология в тяжелой атлетике.

2. Создание первого кружка любителей тяжелой атлетики.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №18

1. Методика обучения технике классических упражнений.

2. Методика тренировки и спортивные снаряды в конце XIX века и в начале XX века.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №19

1. Формы построения занятий в процессе обучения и тренировки.

2.Участие советских тяжелоатлетов в Международных соревнованиях.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №20

1. Правила и судейство соревнований по пауэрлифтингу. Антидопинговые правила.

2. Режим питания и энерготраты тяжелоатлетов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

**2 курс**

Экзаменационный билет №1

1. Классификация, систематика и терминология в гиревом спорте.
2. Анализ организации и проведение урока в тяжелой атлетике.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №2

1. Техника упражнений и методика обучения в гиревом спорте.
2. Основы педагогических умений и навыков в тренировочном процессе тяжелоатлетов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №3

1. Правила соревнований по гиревому спорту. Антидопинговые правила.
2. Средства и методы восстановления организма тяжелоатлетов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №4

1. Основы техники тяжелоатлетических упражнений.
2. Составление плана конспекта урока.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №5

1. Некоторые критерии оценки техники тяжелоатлетических упражнений.
2. Планирование и организация исследований в тяжелой атлетике.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №6

1. Характеристика методики обучения в тяжелой атлетике.
2. Особенности организации и проведения УИРС в тяжелой атлетике.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №7

1. Механизм формирования двигательного навыка.
2. Основные направления и задачи НИР в тяжелой атлетике.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №8

1. Технические средства обучения.
2. Анализ и контроль подготовки в тяжелой атлетике.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №9

1. Факторы положительно и отрицательно влияющие на формирование двигательного навыка.
2. Критерии учета объема и интенсивности в тяжелой атлетике.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №10

1. Обучение техники классического толчка.
2. Периоды спортивной тренировки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №11

1. Обучение техники классического рывка.
2. Виды планирования в тяжелоатлетических видах спорта.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №12

1. Методы страховки и самостраховки при разучивании классических упражнений в тяжелоатлетических видах спорта.
2. Планирование и учет тренировочного процесса в тяжелой атлетике.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №13

1. Основные средства и методы тренировки тяжелоатлетов.
2. Классификация, систематика терминология в культуризме.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №14

1. Анатомо-морфологические характеристики тяжелоатлетов.
2. Цель, задачи и содержание спортивной тренировки в тяжелой атлетике.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №15

1. Методика тренировки в гиревом спорте.
2. Достоинства и недостатки различных методов регистрации упражнений.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №16

1. Методика развития быстроты.
2. Выбор тематики квалифицированной работы.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №17

1. Цель, задачи НИР.
2. Анатомо-морфологические характеристики у культуристов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №18

1. Цели, задачи и структура тренировочного процесса в культуризме.
2. Особенности организации и проведения УИРС в тяжелой атлетике.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №19

1. Структура курсовой работы.
2. Методы развития силы.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №20

1. Методы срочной и отставленной информации.
2. Методика тренировки в культуризме.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

1. **курс**

Экзаменационный билет №1

1. Оборудование помещений для занятий тяжелоатлетическими видами спорта.
2. Определение понятия «сила», факторы ее определяющие.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет № 2.

1. Классификация тренажерных устройств для занятий тяжелоатлетическими видами спорта.
2. Основные методы развития силы.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет № 3.

1. Вспомогательные помещения и помещения восстановительного центра.
2. Общая структура многолетней спортивной подготовки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет № 4.

1. Структура и содержание основных пунктов положения о соревнованиях.
2. Основные документы, регламентирующие деятельность спортивных школ, фитнесс – центров.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет № 5.

1. Организация и проведение соревнований по тяжелой атлетике.
2. Начальная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет № 6.

1. Организация и проведение соревнований по силовому троеборью.
2. Педагогическая характеристика тренера. Тренер как педагог и воспитатель.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет № 7.

1. Цель, задачи и организация тренировочных мероприятий.
2. Отбор - как составная часть системы многолетней подготовки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет № 8.

1. Содержание спортивной тренировки на начальном этапе обучения.
2. Особенности возрастного развития детей и подростков, занимающихся тяжелоатлетическими видами спорта.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет № 9.

1. Способы управления коллективом: авторитарный, либеральный, демократический. Характеристика.
2. Влияние занятий тяжелоатлетическими видами спорта на формирование органов, систем и функций организма подростков.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №10.

1. Понятие о прогнозировании, моделировании, планировании, контроле и коррекции.
2. Количество упражнений и подъемов штанги в спортивной тренировке тяжелоатлетов и пауэрлифтеров.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет № 11.

1. Классификация прогнозов: краткосрочный, среднесрочный и долгосрочный.
2. Физические качества, необходимые тяжелоатлету и троеборцу.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет № 12.

1. Планирование спортивной тренировки.
2. Опорно-двигательный аппарат подростков и юношей.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет № 13.

1. Женская тяжелая атлетика: перспективы, отличие от мужской.
2. Одаренность, талант, упорство, воля и др. качества в тяжелоатлетических видах спорта.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет № 14.

1. Учет особенностей женского организма при построении тренировочного процесса.
2. Виды планирования: перспективное, оперативное, текущее.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет № 15.

1. Структура тренировочного занятия на различных этапах подготовки.
2. Основные упражнения, изучаемые на этапе начального обучения.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет № 16.

1. Микроцикл: виды, задачи, содержание.
2. Причины возникновения ошибок и способы их устранения на начальном этапе обучения.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет № 17.

1. Мезоцикл: длительность, содержание, задачи.
2. Методический анализ тренировочного занятия: цели, задачи.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет № 18.

1. Макроцикл: длительность, содержание, задачи.
2. Методика проведения тренировочных занятий на начальном этапе обучения.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет № 19.

1. Научно-исследовательская работа в тяжелоатлетическом спорте.
2. Наполняемость групп начальной подготовки, количество занимающихся на одном помосте на начальном этапе подготовки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет № 20.

1. Основные направления научного поиска в спорте и в тяжелой атлетике.
2. Характеристика многолетней подготовки в силовом троеборье.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №21.

1. Структура квалификационной работы студента.
2. Составление документации для контроля за уровнем подготовленности.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет № 22.

1. Организация и проведение соревнований по гиревому спорту.
2. Этапы спортивного мастерства.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

**4 курс**

Экзаменационный билет №1

* + - 1. Итоги выступления отечественных тяжелоатлетов на международной арене, внутрироссийских соревнованиях.
      2. Средства и методы силовой подготовки в группах оздоровительной направленности.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №2

Цель, задачи, средства и методы тренировки в группах спортивного совершенствования.

Управление, планирование и учет работы.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №3

* + - 1. Тактические схемы выступления на состязаниях.
      2. Организация и методика работы в подростковых и юношеских группах оздоровительной направленности.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №4

Количество подъемов и распределение их в зависимость от этапа подготовки.

Контроль за физической, технической, интеллектуальной (теоретической) подготовкой.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №5

* + - 1. Нагрузка во вспомогательных упражнениях.
      2. Анализ и контроль подготовки тяжелоатлетов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №6

Объем и интенсивность: их соотношение в различных циклах подготовки.

Организация и методика работы в женских и смешанных группах оздоровительной направленности.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №7

* + - 1. Классификация тренажеров. Тренажеры для выполнения упражнений силового характера и тренажеры, направленные на тренировку сердечно-сосудистой системы.
      2. Нагрузка в классических упражнениях.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №8

Вариативность тренировочной нагрузки.

Адаптация как основополагающий принцип построения спортивной тренировки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №9

* + - 1. Новое в технике, тактике и правилах соревнований.
      2. Параметры и величины тренировочной нагрузки на различных этапах подготовки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №10

Параметры и величины тренировочной нагрузки. Количество и очередность упражнений в тренировке.

Современные и информационные технологии на службе спорта.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №11

* 1. Этапы подготовки, их продолжительность, направленность тренировочного процесса.
  2. Учет индивидуальных особенностей женщин при планировании тренировочного процесса.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №12

* 1. Планирование и учет тренировочной нагрузки при занятиях с женщинами.
  2. Динамика объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №13

* 1. Содержание тренировочной нагрузки на этапе сохранения достижений.
  2. Факторы, определяющие структуру многолетней подготовки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №14

* 1. Наблюдение и эксперимент как основные методы исследования.
  2. Основы обучения и методики тренировки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №15

1. Виды экспериментов. Технология проведения эксперимента. Требования к условиям проведения эксперимента.
2. Влияние интенсивных физических нагрузок на физиологические особенности организма женщин.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №16

1. Особенности тренировки на различных этапах многолетней подготовки: этап максимальной реализации индивидуальных способностей.
2. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №17

1. Система спортивных соревнований.
2. Цель, задачи и структура подготовки атлетов на этапе сохранения достижений.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №18

1. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Динамика объема и интенсивности.
2. Контрольные нормативы. Система врачебно-педагогического контроля.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №19

1. Составление тренировочных программ для различного возрастного контингента.
2. Контрольные испытания и тесты, определяющие уровень развития физического качества "сила".

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №20

1. Классификация учебных групп: основные, специальные, спортивной направленности.
2. Требования к оформлению квалификационных работ.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

*Заочная форма обучения*

**1 курс**

Экзаменационный билет №1

1. Место тяжелой атлетики в Государственной системе физического воспитания.

2. Самоконтроль, регулирование и сгонка веса.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №2

1. Организация и подготовка спортивных резервов в ДЮСШ, СДЮШОР, ЦСП и т.п. сборных командах ДСО, ведомств, республик и России.

2. Тяжелоатлетические виды спорта в Единой Всероссийской спортивной классификации.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №3

1. Роль спортивной науки в развитии тяжелоатлетических видов спорта.

2. Психологические средства и методы восстановления.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №4

1. Система спортивной подготовки и соревнований в тяжелой атлетике.

2. Тактическая подготовка тяжелоатлетов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №5

1. Международная федерация тяжелой атлетики (ИВФ):история создания, структура. Европейская федерация тяжелой атлетики - ЕВФ.

2. Двигательная структура техники рывка и толчка.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №6

1. Международная федерация по силовому троеборью.

2. Техника выполнения специальных упражнений в тяжелой атлетике.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №7

1. Возникновение и развитие тяжелой атлетики как вида спорта.

2. Теоретическая основа методики обучения.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №8

1. Всероссийский атлетический союз его роль в развитии тяжелой атлетики.

2. Характеристика тренировочного процесса в тяжелой атлетике.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №9

1. Сильнейшие тяжелоатлеты России с 1885 по 1914 гг.

2. Правила и судейство соревнований по тяжелой атлетике.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №10

1. Современные достижения российских и зарубежных атлетов.

2. Двигательная структура техники рывка и толчка.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №11

1. Врачебный контроль, спортивные травмы у тяжелоатлетов и их предупреждение.

2. Программные и нормативные основы тяжелой атлетики и силового троеборья.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №12

1. Классификация средств и методов восстановления.

2. Педагогические средства и методы восстановления.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №13

1. Медико-биологические средства и методы восстановления.

2. Основные направления развития тяжелоатлетических видов спорта в стране.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №14

1. Стратегия в тяжелоатлетических видах спорта.

2. Система спортивной подготовки и соревнований в силовом троеборье.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №15

1. Общие основы техники тяжелоатлетических упражнений.

2. Основные задачи Федерации тяжелой атлетики России. Организация, структура и порядок работы

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №16

1. Биомеханическая характеристика техники классических упражнений.

2. Федерация пауэрлифтинга России, порядок и содержание работы.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №17

1. Классификация и терминология в тяжелой атлетике.

2. Создание первого кружка любителей тяжелой атлетики.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №18

1. Методика обучения технике классических упражнений.

2. Методика тренировки и спортивные снаряды в конце XIX века и в начале XX века.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №19

1. Формы построения занятий в процессе обучения и тренировки.

2.Участие советских тяжелоатлетов в Международных соревнованиях.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №20

1. Правила и судейство соревнований по пауэрлифтингу.

2. Режим питания и энерготраты тяжелоатлетов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

**2 курс**

Экзаменационный билет №1

1. Классификация, систематика и терминология в гиревом спорте.
2. Анализ организации и проведение урока в тяжелой атлетике.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №2

1. Техника упражнений и методика обучения в гиревом спорте.
2. Основы педагогических умений и навыков в учебно-тренировочном процессе тяжелоатлетов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №3

1. Правила соревнований по гиревому спорту.
2. Средства и методы восстановления организма тяжелоатлетов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №4

1. Основы техники тяжелоатлетических упражнений.
2. Составление плана конспекта урока.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Экзаменационный билет №5

1. Некоторые критерии оценки техники тяжелоатлетических упражнений.
2. Планирование и организация исследований в тяжелой атлетике.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №6

1. Характеристика методики обучения в тяжелой атлетике.
2. Особенности организации и проведения УИРС в тяжелой атлетике.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №7

1. Механизм формирования двигательного навыка.
2. Основные направления и задачи НИР в тяжелой атлетике.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №8

1. Технические средства обучения.
2. Анализ и контроль подготовки в тяжелой атлетике.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №9

1. Факторы положительно и отрицательно влияющие на формирование двигательного навыка.
2. Критерии учета объема и интенсивности в тяжелой атлетике.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №10

1. Обучение техники классического толчка.
2. Периоды спортивной тренировки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №11

1. Обучение техники классического рывка.
2. Виды планирования в тяжелоатлетических видах спорта.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №12

1. Методы страховки и самостраховки при разучивании классических упражнений в тяжелоатлетических видах спорта.
2. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса в тяжелой атлетике.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №13

1. Основные средства и методы тренировки тяжелоатлетов.
2. Классификация, систематика терминология в культуризме.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №14

1. Анатомо-морфологические характеристики тяжелоатлетов.
2. Цель, задачи и содержание спортивной тренировки в тяжелой атлетике.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №15

1. Методика тренировки в гиревом спорте.
2. Достоинства и недостатки различных методов регистрации упражнений.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №16

1. Методика развития быстроты.
2. Выбор тематики квалифицированной работы.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №17

1. Цель, задачи НИР.
2. Анатомо-морфологические характеристики у культуристов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №18

1. Цели, задачи и структура тренировочного процесса в культуризме.
2. Особенности организации и проведения УИРС в тяжелой атлетике.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №19

1. Структура курсовой работы.
2. Методы развития силы.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №20

1. Методы срочной и отставленной информации.
2. Методика тренировки в культуризме.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

**3 курс**

Экзаменационный билет №1

1. Оборудование помещений для занятий тяжелоатлетическими видами спорта.
2. Определение понятия «сила», факторы ее определяющие.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет № 2.

1. Классификация тренажерных устройств для занятий тяжелоатлетическими видами спорта.
2. Основные методы развития силы.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет № 3.

1. Вспомогательные помещения и помещения восстановительного центра.
2. Общая структура многолетней спортивной подготовки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет № 4.

1. Структура и содержание основных пунктов положения о соревнованиях.
2. Основные документы, регламентирующие деятельность спортивных школ, фитнесс – центров.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет № 5.

1. Организация и проведение соревнований по тяжелой атлетике.
2. Начальная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет № 6.

1. Организация и проведение соревнований по силовому троеборью.
2. Педагогическая характеристика тренера. Тренер как педагог и воспитатель.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет № 7.

1. Цель, задачи и организация учебно-тренировочных сборов.
2. Отбор - как составная часть системы многолетней подготовки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет № 8.

1. Содержание спортивной тренировки на начальном этапе обучения.
2. Особенности возрастного развития детей и подростков, занимающихся тяжелоатлетическими видами спорта.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет № 9.

1. Способы управления коллективом: авторитарный, либеральный, демократический. Характеристика.
2. Влияние занятий тяжелоатлетическими видами спорта на формирование органов, систем и функций организма подростков.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №10.

1. Понятие о прогнозировании, моделировании, планировании, контроле и коррекции.
2. Количество упражнений и подъемов штанги в спортивной тренировке тяжелоатлетов и пауэрлифтеров.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет № 11.

1. Классификация прогнозов: краткосрочный, среднесрочный и долгосрочный.
2. Физические качества, необходимые тяжелоатлету и троеборцу.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет № 12.

1. Планирование спортивной тренировки.
2. Опорно-двигательный аппарат подростков и юношей.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет № 13.

1. Женская тяжелая атлетика: перспективы, отличие от мужской.
2. Одаренность, талант, упорство, воля и др. качества в тяжелоатлетических видах спорта.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет № 14.

1. Учет особенностей женского организма при построении тренировочного процесса.
2. Виды планирования: перспективное, оперативное, текущее.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет № 15.

1. Структура тренировочного занятия на различных этапах подготовки.
2. Основные упражнения, изучаемые на этапе начального обучения.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет № 16.

1. Микроцикл: виды, задачи, содержание.
2. Причины возникновения ошибок и способы их устранения на начальном этапе обучения.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет № 17.

1. Мезоцикл: длительность, содержание, задачи.
2. Методический анализ тренировочного занятия: цели, задачи.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет № 18.

1. Макроцикл: длительность, содержание, задачи.
2. Методика проведения тренировочных занятий на начальном этапе обучения.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет № 19.

1. Научно-исследовательская работа в тяжелоатлетическом спорте.
2. Наполняемость групп начальной подготовки, количество занимающихся на одном помосте на начальном этапе подготовки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет № 20.

1. Основные направления научного поиска в спорте и в тяжелой атлетике.
2. Характеристика многолетней подготовки в силовом троеборье.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №21.

1. Структура квалификационной работы студента.
2. Составление документации для контроля за уровнем подготовленности.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет № 22.

1. Организация и проведение соревнований по гиревому спорту.
2. Этапы спортивного мастерства.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

**4 курс**

Экзаменационный билет №1

1. Итоги выступления отечественных тяжелоатлетов на международной арене, внутрироссийских соревнованиях.
2. Средства и методы силовой подготовки в группах оздоровительной направленности.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №2

1. Цель, задачи, средства и методы тренировки в группах спортивного совершенствования.
2. Управление, планирование и учет работы.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №3

1. Тактические схемы выступления на состязаниях.
2. Организация и методика работы в подростковых и юношеских группах оздоровительной направленности.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №4

1. Количество подъемов и распределение их в зависимость от этапа подготовки.
2. Контроль за физической, технической, интеллектуальной (теоретической) подготовкой.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №5

1. Нагрузка во вспомогательных упражнениях.
2. Анализ и контроль подготовки тяжелоатлетов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №6

1. Объем и интенсивность: их соотношение в различных циклах подготовки.
2. Организация и методика работы в женских и смешанных группах оздоровительной направленности.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №7

1. Классификация тренажеров. Тренажеры для выполнения упражнений силового характера и тренажеры, направленные на тренировку сердечно-сосудистой системы.
2. Нагрузка в классических упражнениях.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №8

1. Вариативность тренировочной нагрузки.
2. Адаптация как основополагающий принцип построения спортивной тренировки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №9

1. Новое в технике, тактике и правилах соревнований.
2. Параметры и величины тренировочной нагрузки на различных этапах подготовки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №10

1. Параметры и величины тренировочной нагрузки. Количество и очередность упражнений в тренировке.
2. Современные и информационные технологии на службе спорта.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №11

1. Этапы подготовки, их продолжительность, направленность тренировочного процесса.
2. Учет индивидуальных особенностей женщин при планировании тренировочного процесса.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №12

* 1. Планирование и учет тренировочной нагрузки при занятиях с женщинами.
  2. Динамика объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №13

1. Содержание тренировочной нагрузки на этапе сохранения достижений.
2. Факторы, определяющие структуру многолетней подготовки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №14

1. Наблюдение и эксперимент как основные методы исследования.
2. Основы обучения и методики тренировки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №15

1. Виды экспериментов. Технология проведения эксперимента. Требования к условиям проведения эксперимента.
2. Влияние интенсивных физических нагрузок на физиологические особенности организма женщин.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №16

1. Особенности тренировки на различных этапах многолетней подготовки: этап максимальной реализации индивидуальных способностей.
2. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №17

1. Система спортивных соревнований.
2. Цель, задачи и структура подготовки атлетов на этапе сохранения достижений.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №18

1. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Динамика объема и интенсивности.
2. Контрольные нормативы. Система педагогического и врачебного контроля.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №19

1. Составление тренировочных программ для различного возрастного контингента.
2. Контрольные испытания и тесты, определяющие уровень развития физического качества "силы".

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №20

1. Классификация учебных групп: основные, специальные, спортивной направленности.
2. Требования к оформлению квалификационных работ.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

**5 курс**

Экзаменационный билет №1

1. Классификация упражнений в тяжелоатлетических видах спорта.
2. Методы развития силовых способностей в тяжелоатлетических видах спорта. Составьте перечень педагогических тестов для оценки силовых способностей в избранном виде спорта.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №2

1. Параметры тренировочных нагрузок при различных методах развития силовых способностей в тяжелоатлетических видах спорта. Составьте комплекс упражнений и обосновать методику развития силовых способностей (собственно силовые, взрывная сила, силовая выносливость).
2. Мышечная сила. Морфофункциональные особенности и физиологические механизмы проявления мышечной силы.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №3

1. Методы обучения технике соревновательных упражнений в тяжелоатлетических видах спорта. Составьте комплекс упражнений для обучения одному из соревновательных упражнений в ИВС (ОК-7, ОПК-3).
2. Принципы спортивной тренировки в тяжелоатлетических видах спорта.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №4

1. Особенности планирования тренировочной нагрузки в группах начальной подготовки тяжелоатлетов.
2. Связь спортивных достижений в классических упражнениях с результатами в специально-подготовительных упражнениях в тяжелой атлетике.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №5

1. Профилактика травматизма и техника безопасности во время проведения атлетических занятий. Классифицируйте типичные травмы и их локализацию в ИВС. Охарактеризуйте причины и методику практической реализации мероприятий по предупреждению травм в течение всего периода многолетней подготовки.
2. Подготовка тяжелоатлетов в тренировочных группах ДЮСШ и СШОР.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №6

1. Методические особенности тренировки тяжелоатлетов и силовых троеборцев.
2. Использование дидактических принципов в обучении технике тяжелоатлетических упражнений.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №7

1. Структура тренировочных занятий в тяжелоатлетических видах спорта. Составьте план-конспект основной части занятия для тренировочной группы с основной задачей – исправление типичных ошибок техники выполнения одного из соревновательных упражнений в ИВС.
2. Особенности методики тренировки и планирования тренировочной нагрузки женщин, занимающихся тяжелой атлетикой.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №8

1. Объем тренировочной нагрузки в тяжелой атлетике и пауэрлифтинге.
2. Интенсивность тренировочной нагрузки в тяжелой атлетике и пауэрлифтинге.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №9

1. Соотношение объема и интенсивности тренировочной нагрузки в подготовительном и соревновательном мезоциклах в подготовке тяжелоатлетов. Представьте графически и обоснуйте динамику соотношения основных параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность) на подготовительном и соревновательном этапах подготовки в группе совершенствования спортивного мастерства.
2. Виды планирования тренировочной нагрузки в тяжелой атлетике и пауэрлифтинге. Составьте план подводящего соревновательного мезоцикла (7 дней) по подготовке к основным соревнованиям квалифицированных атлетов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №10

1. Средства и методы регулирования собственного веса в тяжелоатлетических видах спорта. Составьте и обоснуйте комплекс упражнений основной части тренировочного занятия для увеличения собственного веса и для «сгонки» собственного веса. Дайте общие рекомендации по питанию.
2. Отбор в тяжелой атлетике. Этапы, средства, методы.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №11

1. Использование упражнений с различным режимом мышечных напряжений в тренировке тяжелоатлетов.
2. Физические способности и их взаимосвязь в тренировке тяжелоатлетов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №12

1. Гигиенические основы спортивной тренировки в тяжелоатлетических видах спорта.
2. Средства и методы восстановления спортивной работоспособности тяжелоатлетов.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №13

1. Физическая подготовка тяжелоатлетов Динамика соотношения тренировочной нагрузки в ОФП и СФП в процессе многолетней подготовки. Представьте графически и обоснуйте динамику процентного соотношения средств ОФП и СФП в процессе многолетней подготовки.
2. Организация и проведение соревнований в тяжелой атлетике. Составить положение о соревнованиях и обосновать его основные разделы.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №14

1. Характеристика способов регистрации траектории движения штанги.
2. Фазовая структура техники рывка в тяжелой атлетике. Перечислите типичные ошибки, причины возникновения и составьте комплекс упражнений для их устранения.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

Экзаменационный билет №15

1. Фазовая структура техники толчка в тяжелой атлетике. Перечислите типичные ошибки, причины возникновения и составьте комплекс упражнений для их устранения.
2. Организация многолетней подготовки юных тяжелоатлетов в СШОР. Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность спортивных школ. Перечислите и дайте характеристику основным разделам Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО/ подпись)

1. ***Вопросы для проведения индивидуального опроса:***

**Раздел 1.** **Общие основы теории и методики тяжелоатлетических видов спорта.**

1. Место тяжелой атлетики в Государственной системе физического воспитания.
2. Тяжелоатлетические виды спорта в Единой Всероссийской спортивной классификации.
3. Создание первого кружка любителей тяжелой атлетики.
4. Сильнейшие тяжелоатлеты России с 1885 по 1914 гг.
5. Участие советских тяжелоатлетов в Международных соревнованиях.
6. Основные направления развития тяжелоатлетических видов спорта в стране.
7. Классификация, систематика и терминология в гиревом спорте.
8. Организация и проведение соревнований по силовому троеборью.
9. Основные документы, регламентирующие деятельность спортивных школ, фитнесс – центров.
10. Организация и проведение соревнований по тяжелой атлетике.
11. Вспомогательные помещения и помещения восстановительного центра.
12. Классификация тренажерных устройств для занятий тяжелоатлетическими видами спорта.
13. Оборудование помещений для занятий тяжелоатлетическими видами спорта.
14. Классификация, систематика терминология в культуризме.
15. Анатомо-морфологические характеристики тяжелоатлетов.
16. Классификация и терминология в тяжелой атлетике.
17. Правила соревнований по гиревому спорту. Антидопинговые правила.
18. Анализ организации и проведение урока в тяжелой атлетике.
19. Правила и судейство соревнований по пауэрлифтингу. Антидопинговые правила.
20. Режим питания и энерготраты тяжелоатлетов.
21. Федерация пауэрлифтинга России, порядок и содержание работы.
22. Основные задачи Федерации тяжелой атлетики России. Организация, структура и порядок работы.
23. Классификация средств и методов восстановления.
24. Врачебный контроль, спортивные травмы у тяжелоатлетов и их предупреждение.
25. Правила и судейство соревнований по тяжелой атлетике. Антидопинговые правила.
26. Современные достижения российских и зарубежных атлетов.
27. Всероссийский атлетический союз его роль в развитии тяжелой атлетики.
28. Международная федерация по силовому троеборью.
29. Международная федерация тяжелой атлетики (ИВФ):история создания, структура. Европейская федерация тяжелой атлетики - ЕВФ.
30. Самоконтроль, регулирование и сгонка веса.

**Раздел 2. Техника тяжелоатлетических упражнений.**

1. Основы техники тяжелоатлетических упражнений.
2. Техника выполнения специальных упражнений в тяжелой атлетике.
3. Двигательная структура техники рывка и толчка.
4. Общие основы техники тяжелоатлетических упражнений.
5. Биомеханическая характеристика техники классических упражнений.
6. Характеристика динамических, кинематических, временных параметров техники классических упражнений.
7. Техника упражнений в гиревом спорте.
8. Некоторые критерии оценки техники тяжелоатлетических упражнений.
9. Использование компьютерных и мультимедийных технологий для регистрации и анализа техники тяжелоатлетических упражнений.

**Раздел 3. Теория и методика обучения в тяжелоатлетических видах спорта.**

1. Теоретические основы методики обучения.
2. Механизм формирования двигательного навыка.
3. Методика обучения технике классических упражнений.
4. Обучение технике классического толчка.
5. Обучение технике классического рывка.
6. Обучение технике соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.
7. Основные упражнения, изучаемые на этапе начального обучения.

**Раздел 4. Теория и методика спортивной тренировки.**

1. Цель, задачи и содержание спортивной тренировки в тяжелой атлетике.
2. Методика тренировки в гиревом спорте.
3. Методика развития быстроты.
4. Цели, задачи и структура тренировочного процесса в культуризме.
5. Методы развития силы.
6. Методика тренировки в культуризме.
7. Определение понятия «сила», факторы ее определяющие.
8. Основные методы развития силы.
9. Общая структура многолетней спортивной подготовки.
10. Цель, задачи и организация тренировочных мероприятий.
11. Отбор - как составная часть системы многолетней подготовки.
12. Содержание спортивной тренировки на начальном этапе обучения.
13. Особенности возрастного развития детей и подростков, занимающихся тяжелоатлетическими видами спорта.
14. Понятие о прогнозировании, моделировании, планировании, контроле и коррекции.
15. Количество упражнений и подъемов штанги в спортивной тренировке тяжелоатлетов и пауэрлифтеров.
16. Классификация прогнозов: краткосрочный, среднесрочный и долгосрочный.
17. Физические качества, необходимые тяжелоатлету и троеборцу.
18. Планирование спортивной тренировки.
19. Виды планирования: перспективное, оперативное, текущее.
20. Структура тренировочного занятия на различных этапах подготовки.
21. Основные упражнения, изучаемые на этапе начального обучения.
22. Микроцикл: виды, задачи, содержание.
23. Мезоцикл: длительность, содержание, задачи.
24. Методический анализ тренировочного занятия: цели, задачи.
25. Макроцикл: длительность, содержание, задачи.
26. Цель, задачи, средства и методы тренировки в группах спортивного совершенствования.
27. Управление, планирование и учет работы.
28. Организация и методика работы в подростковых и юношеских группах оздоровительной направленности.
29. Количество подъемов и распределение их в зависимость от этапа подготовки.
30. Контроль за физической, технической, интеллектуальной (теоретической) подготовкой.
31. Нагрузка во вспомогательных упражнениях.
32. Анализ и контроль подготовки тяжелоатлетов.
33. Объем и интенсивность: их соотношение в различных циклах подготовки.
34. Организация и методика работы в женских и смешанных группах оздоровительной направленности.
35. Нагрузка в классических упражнениях.
36. Вариативность тренировочной нагрузки.
37. Адаптация как основополагающий принцип построения спортивной тренировки.
38. Параметры и величины тренировочной нагрузки на различных этапах подготовки.
39. Параметры и величины тренировочной нагрузки. Количество и очередность упражнений в тренировке.
40. Планирование и учет тренировочной нагрузки при занятиях с женщинами.
41. Динамика объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки.
42. Содержание тренировочной нагрузки на этапе сохранения достижений.
43. Цель, задачи и структура подготовки атлетов на этапе сохранения достижений.
44. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Динамика объема и интенсивности.

**Раздел 5. Научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа студентов (НИР и УИРС).**

1. Особенности организации и проведения УИРС в тяжелой атлетике.
2. Цель, задачи НИР студентов.
3. Выбор тематики квалифицированной работы.
4. Структура курсовой работы.
5. Методы срочной и отставленной информации.
6. Структура, содержание и последовательность выполнения курсовой (квалификационной) работы.
7. Характеристика методов научных исследований.
8. Планирование и проведение эксперимента.
9. Виды получаемой информации (графическая, цифровая), ее обработка.
10. Современные технологии для обработки научной информационной базы.
11. Порядок оформления различных составных частей квалификационной работы. Порядок прохождения предзащиты ВКР.
12. ***Тематика курсовых работ:***
13. Методика обучения технике двигательных действий в ИВС.
14. Физическая подготовка спортсменов различного пола, возраста и квалификации.
15. Техническая подготовка спортсменов различного пола, возраста и квалификации.
16. Психологическая подготовка спортсменов различного пола, возраста и квалификации.
17. Значение тактической подготовки в избранном виде спорта.
18. Мотивация школьников к занятиям ИВС.
19. Педагогические средства и методы восстановления спортивной работоспособности спортсменов различной квалификации в ИВС.
20. Медико-биологические средства и методы восстановления спортивной работоспособности спортсменов различной квалификации в ИВС.
21. Психологические средства и методы восстановления спортивной работоспособности спортсменов различной квалификации в ИВС.
22. Роль специальной физической подготовки в развитии двигательных способностей спортсменов на различных этапах многолетней тренировки в ИВС.
23. Параметры тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки с учетом возрастных особенностей в ИВС.
24. Развитие основных для ИВС физических качеств.
25. Биомеханический анализ техники соревновательных и специально-подготовительных упражнений в ИВС.
26. Анализ уровня физической подготовленности спортсменов в ИВС.
27. Основные ошибки в технике выполнения соревновательных упражнений и методы их исправления.
28. Влияние тренировочных нагрузок на проявление двигательных качеств спортсменов в ИВС.
29. Влияние тренировочных нагрузок на морфофункциональное состояние спортсменов в ИВС.
30. Учет индивидуальных особенностей спортсменов в избранном виде спорта.
31. Планирование тренировочной нагрузки в различных микроциклах подготовки спортсменов в ИВС.
32. Планирование тренировочной нагрузки в различных мезоциклах подготовки спортсменов в ИВС.
33. Планирование тренировочной нагрузки в различных макроциклах подготовки спортсменов в ИВС.
34. Особенности тренировочного процесса спортсменов в группах начальной подготовки.
35. Особенности тренировочного процесса спортсменов в тренировочных группах.
36. Особенности тренировочного процесса спортсменов в группах совершенствования спортивного мастерства.
37. Особенности тренировочного процесса спортсменов в группах высшего спортивного мастерства.
38. Анализ соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации.
39. Особенности влияния занятий силовыми видами спорта на физическое развитие, физическую подготовленность, функциональное состояние занимающихся.
40. Типичные травмы в ИВС и их профилактика.
41. Использование информационных технологий для анализа техники соревновательных упражнений в ИВС.
42. Виды контроля и его значение в тренировочном процессе.
43. Управление в системе подготовки спортсменов в ИВС.
44. Инициативная тема по выбору студента.
45. ***Вопросы для коллоквиумов:***

**Раздел 1.** **Общие основы теории и методики тяжелоатлетических видов спорта.**

**Тема 1. История тяжелоатлетических видов спорта.**

1. Возникновение и развитие тяжелой атлетики как вида спорта.

2. Создание первого кружка любителей тяжелой атлетики.

3. Всероссийский атлетический союз, его роль в развитии тяжелой атлетики.

4. Методика тренировки и спортивные снаряды в конце ХΙХ и в начале ХХ века.

5. Сильнейшие тяжелоатлеты России.

**Тема 2. Основы гигиенических знаний.**

1. Режим питания.

2. Энерготраты тяжелоатлетов.

3. Восстановительные мероприятия. Режим дня и отдыха, баня, массаж.

4. Врачебный контроль.

5. Спортивные травмы у т/атлетов, их предупреждение.

6. Самоконтроль.

7. Регулирование и сгонка веса.

**Тема 3. Классификация, систематика и терминология.**

1. Определение понятия классификации.

2. Виды и формы классификации в тяжелой атлетике. Требования, предъявляемые к классификации.

3. Классификация упражнений в тяжелой атлетике, классификация тяжелоатлетов.

4. Требования к терминологии. Принципы и практика образования терминов в тяжелой атлетике.

5. Эволюция терминологии. Основные термины в тяжелой атлетике.

6. Связь классификации и терминологии.

**Тема 4. Спортивные травмы, первая помощь и профилактика.**

1. Классификация спортивных травм.

2. Типичные травмы представителей тяжелоатлетических видов спорта. Условия, причины, их порождающие.

3. Профилактические мероприятия и упражнения.

4. Первая помощь при ушибах, ссадинах, вывихах, переломах, растяжениях суставно-связочного аппарата, надрывах и разрывах мышц, потере сознания, травматических шоках.

**Тема 5. Средства и методы восстановления спортивной работоспособности.**

1. Характеристика процессов восстановления организма с позиции анатомии, физиологии, биохимии, психологии.

2. Классификация методов восстановления.

3. Педагогические методы восстановления.

4. Медико-биологические методы и средства восстановления.

5. Психологические методы и средства восстановления.

**Тема 6. Регулирование и сгонка собственного веса.**

1. Сгонка веса, ее значение и причины ее необходимости.

2. Методы сгонки веса, их характеристики: показания к применению, дозировка, побочные действия. Сочетание различных методов.

3. Особенности сгонки веса в тяжелой атлетике и пауэрлифтинге.

4. Увеличение веса, его значение и причины его необходимости.

5. Методы увеличения веса тела: кратковременные и долговременные. Сочетание различных методов.

**Тема 7. Правила и судейство соревнований.**

1. Правила соревнований по тяжелой атлетике. Правила выполнения рывка. Ошибки при выполнении.

2. Правила выполнения подъема штанги на грудь и подъема от груди. Ошибки при выполнении.

3. Подходы и надбавка веса на штангу.

4. Определение результатов соревнований: личных, командных.

5. Условия регистрации рекордов. Судейская документация.

6. Участники. Весовые категории. Порядок взвешивания.

7. Состав судейской коллегии и обязанности ее членов.

8. Основные виды нарушений антидопинговых правил и последствия их нарушения.

**Тема 8. Актуальные вопросы развития тяжелоатлетических видов спорта.**

1. Сведения о развитии тяжелой атлетики за истекший год.

2. Новое в технике и методике тренировки.

3. Анализ международных соревнований.

4. Очередные задачи по дальнейшему развитию тяжелой атлетики в России.

**Тема 9. Правила соревнований по тяжелой атлетике и пауэрлифтингу.**

1. Правила выполнения рывка, ошибки при выполнении.

2. Правила выполнения подъема штанги на грудь и подъема от груди, ошибки при выполнении.

3. Подходы и надбавка веса на штангу.

4. Определение результатов соревнований: личных, командных.

5. Условия регистрации рекордов.

6. Судейская документация.

7. Участники соревнований, весовые категории, порядок взвешивания.

8. Состав судейской коллегии и обязанности ее членов.

9. Программа и участники соревнований по пауэрлифтингу.

10. Жеребьевка и взвешивание участников.

11. Снаряжение участников, оборудование и инвентарь.

12. Состав судейской коллегии, обязанности судей.

**Тема 10. Классификация, систематика, терминология в гиревом спорте.**

1. Классификация и систематика упражнений с гирями: соревновательные, специально-вспомогательные, общего назначения, трюковые и групповые.

2. Основные термины в гиревом спорте.

3. Связь классификации, систематики и терминологии.

**Тема 11. Классификация, систематика, терминология в бодибилдинге**

1. Виды и формы классификации в бодибилдинге. Требования, предъявляемые к классификации.

2. Классификация упражнений в бодибилдинге.

3. Требования к терминологии. Принципы и практика образования терминов в бодибилдинге.

4. Эволюция терминологии. Основные термины в бодибилдинге.

5. Связь классификации и терминологии.

**Тема 12. Методика тренировки в бодибилдинге.**

1. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в бодибилдинге.

2. Количество упражнений в тренировочном занятии, их очередность. Количество повторений и подходов. Частота и продолжительность занятий.

3. Особенности питания и проведения восстановительных мероприятий в бодибилдинге.

4. Характеристика методов тренировки в бодибилдинге.

5. Направленное увеличение мышечной массы.

6. Составление комплексов для развития различных групп мышц.

**Тема 13. Анатомо-морфологические особенности женского организма.**

1. Особенности дыхания, кровообращения, строения мышц.

2. Учет полового развития, овариально-менструального цикла.

3. Компонентный состав тела, топография мышц и жира.

4. Особенности тренировочного процесса с женщинами различного телосложения.

5. Методика составления тренировочных программ оздоровительной и спортивной направленности.

**Тема 14. Материально-техническое обеспечение занятий и соревнований.**

1. Классификация тренажеров и технических устройств для занятий тяжелоатлетическими видами спорта. Размеры, технические характеристики, предназначение. Зарубежные и отечественные образцы.

2. Типовые схемы расположения тренажеров и оборудования в спортивных залах.

3. Оборудование места соревнований.

4. Подготовка информации о рынке специализированного инвентаря, тренажеров и тренажерного оборудования по материалам популярной, научно-методической и справочной литературы (включая интернет).

5. Эксплуатация помещений. Штатное расписание спортсооружений.

6. Технические, коммерческие и учебно-методические вопросы эксплуатации.

**Раздел 2. Техника тяжелоатлетических упражнений.**

**Тема 1. Основы спортивной техники в тяжелоатлетических видах спорта.**

1. Определение понятия “спортивная техника” в тяжелой атлетике. Отличительные особенности техники тяжелоатлетических упражнений.

2. Двигательная структура техники рывка и толчка. Характеристика динамических, кинематических, временных параметров техники классических упражнений.

3. Анализ техники рывка способами "ножницы" и "разножка".

4. Анализ техники подъема штанги на грудь способами "ножницы" и "разножка".

5. Анализ техники толчка штанги от груди: по периодам, фазам, элементам. Использование упругих свойств грифа.

**Тема 2. Методы регистрации техники тяжелоатлетических упражнений.**

1. Методы срочной и отставленной информации.

2. Методы регистрации траектории движения штанги: гидроциклограмма, гидрозапись.

3. Акселерометрия, спидометрия.

4. Тензометрические измерительные комплексы.

5. Гониометрия.

6. Использование компьютерных и мультимедийных технологий для регистрации и анализа техники тяжелоатлетических упражнений.

7. Достоинства и недостатки различных методов.

**Тема 3. Анализ и контроль технической подготовленности.**

1. Критерии оценки технического мастерства.

2. Средства и методы анализа и контроля технической подготовленности.

3. Видеозапись выполнения соревновательных упражнений с последующей компьютерной обработкой с целью анализа и контроля за уровнем технического мастерства тяжелоатлетов.

4. Биомеханические комплексы.

5. Технология использования мультимедийного оборудования при анализе техники тяжелоатлетических упражнений.

**Раздел 3. Теория и методика обучения в тяжелоатлетических видах спорта.**

**Тема 1. Прочность обучения.**

1. Двигательные умения и навыки, их значение в процессе подготовки тяжелоатлета.

2. Вариативность техники (двигательного навыка) тяжелоатлетических упражнений с изменением веса штанги.

3. Влияние разностороннего физического развития на формирование навыков. Роль мышечной чувствительности в овладении двигательным навыком.

4. Положительный и отрицательный перенос навыков в тяжелоатлетических упражнениях.

5. Рациональная последовательность обучения технике тяжелоатлетических упражнений, ее научное обоснование. Возможные варианты последовательности в разучивании упражнений.

6. Ошибки в технике рывка, толчка. Главные и второстепенные ошибки. Методика исправления ошибок.

7. Структура процесса обучения. Этап начального разучивания. Цель, задачи, методы, средства. Создание общего представления о рывке и толчке, освоение основ техники. Изучение частей (периодов, фаз, элементов) техники рывка, толчка.

8. Метод расчленённо-конструктивного упражнения: изучение по частям, пути объединения частей упражнения в целое действие.

9. Подводящие и подготовительные упражнения. Вес штанги для изучения техники рывка, толчка.

10. Этап углубленного разучивания. Цель. Задачи, методы средства.

11. Этап закрепления и совершенствования. Цель, задачи, методы.

12. Сопряженный метод - как основа взаимодействия процессов совершенствования техники и развития физических качеств.

**Тема 2. Частные методики обучения.**

1. Методика обучения технике рывка и толчка.

2. Методика обучения рывку штанги.

3. Методика разучивания толчка.

4. Методика обучения тяжелоатлетическим упражнениям подростков и юношей.

**Тема 3. Организация процесса обучения.**

1. Формы организации процесса обучения: групповая, индивидуальная, урочная и самостоятельная. Требования к рациональной организации обучения.

2. Структура урока тяжелой атлетики. Части урока и их характеристика.

3. Форма и содержание конспекта урока.

**Тема 4. Применение технических средств обучения.**

1. Применение специальных устройств, тренажеров и других приспособлений.

2. Приборы срочной информации при обучении технике тяжелоатлетических упражнений.

**Раздел 4. Теория и методика спортивной тренировки.**

**Тема 1.** **Основы теории и методики спортивной тренировки.**

1. Характеристика тренировочного процесса в тяжелой атлетике и пауэрлифтинге.

2. Цели и задачи силовой тренировки. Понятие силы и формы ее проявления.

3. Взаимосвязь между нагрузкой, адаптацией и повышением уровня развития физических качеств.

4. Компоненты тренировочной нагрузки.

5. Основные принципы регулирования тренировочной нагрузки.

6. Закономерности регулирования нагрузки. Нагрузка и отдых. Нагрузка и утомление.

**Тема 2. Методика спортивной тренировки в тяжелой атлетике и пауэрлифтинге.**

1. Ведущее физическое качество в тяжелой атлетике и методика его развития.

2. Ведущее физическое качество в пауэрлифтинге и методика его развития.

3. Ведущее физическое качество в гиревом спорте и методика его развития.

**Тема 3. Средства и методы тренировки. Методы развития физических качеств.**

1. Упражнения динамического, статического и изокинетического характера.

2. Характеристика метода повторных усилий: отягощение, количество подъемов и подходов к снаряду.

3. Характеристика метода максимальных усилий: отягощение, количество подъемов и подходов к снаряду.

**Тема 4. Цель, задачи и содержание спортивной тренировки на различных этапах.**

1. Понятие о спортивной тренировке. Методические понятия и принципы спортивной тренировки.

2. Адаптация как основополагающий принцип построения спортивной тренировки.

3. Цели, задачи и содержание спортивной тренировки. Общие положения.

4. Спортивная подготовка: система соревнований, спортивная тренировка, система факторов, оптимизирующих эффект тренировки и соревнований (режим жизни, питания, специальные средства и методы восстановления).

**Тема 5. Многолетняя спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта: этап начальной подготовки.**

1. Организация и методика работы в группах начальной подготовки государственной системы подготовки спортивных резервов (ДЮСШ, СДЮШОР).

2. Руководящие документы по регламентации и организации работы.

3. Наполняемость и режим нагрузки в группах.

4. Нормативы по спортивно-технической и общефизической подготовке.

5. Организация учебно-воспитательной работы.

6. Документы планирования, учета, и отчетности о деятельности.

7. Методика обучения и тренировки в этих группах.

**Тема 6. Особенности возрастного развития и занятий тяжелоатлетическими видами спорта детей и подростков.**

1. Характеристика пубертатного периода.

2. Акселерация и ретардация.

3. Биологический возраст: показатели и способы определения.

4. Активные периоды (сенситивные периоды) развития физических качеств.

**Тема 7. Теория и система отбора.**

1. Первичный отбор и ориентация на начальном этапе. Установление целесообразности спортивного совершенствования в избранном виде спорта.

2. Предварительный отбор на этапе предварительной базовой подготовки. Выявление способностей к эффективному спортивному совершенствованию.

3. Промежуточный отбор на этапе специализированной базовой подготовки. Выявление способностей к достижению высоких спортивных результатов, перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.

4. Основной отбор на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

5. Заключительный отбор на этапе сохранения достижений. Выявление способностей к сохранению достигнутых результатов и их превышению.

**Тема 8. Тренировка на различных этапах многолетней подготовки: этап предварительной базовой подготовки.**

1. Задачи, средства и методы спортивной подготовки в тренировочных группах.

2. Руководящие и регламентирующие документы.

3. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки

4. Соотношение средств ОФП и СФП.

5. Система спортивных соревнований, контрольных испытаний.

**Тема 9. Планирование и учет тренировочного процесса.**

1. Виды планирования. Цель, задачи и сроки перспективного, текущего и оперативного планирования.

2. Годичное планирование. Формы годичного планирования.

3. Мезоциклы тренировок.

4. Формы составления рабочего плана: поурочная, графическая, сетевая.

5. Структура и содержание оперативного планирования.

6. Формы учета: журнал, дневник тренера, дневник спортсмена.

**Тема 10. Анализ и контроль подготовки тяжелоатлетов.**

1. Оценка тактики и стратегии выступления в соревнованиях.

2. Реализация физических и технических возможностей в достигнутом результате.

3. Оценка методики непосредственной подготовки к соревнованиям в соответствии с показанным результатом.

4. Общая оценка выполнения поставленных целей и задач перед каждым участником и командой.

5. Провести анализ планирования и выполнения тренировочной нагрузки в подготовительном или соревновательном периоде подготовки (по заданию преподавателя).

**Тема 11. Многолетняя спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта: этап специализированной базовой подготовки.**

1. Тренировка на различных этапах многолетней подготовки: этап специализированной базовой подготовки.

2. Цель, задачи, средства и методы тренировки в группах совершенствования спортивного мастерства.

3. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки.

4. Рост и становление спортивного мастерства в группах совершенствования спортивного мастерства.

**Тема 12. Методика тренировки тяжелоатлетов в группах спортивного совершенствования.**

1. Общая структура процесса многолетней подготовки; факторы ее определяющие.

2. Цель, задачи, средства и методы тренировки в группах спортивного совершенствования.

3. Содержание тренировочной нагрузки; выступление в соревнованиях.

4. Параметры тренировочной нагрузки.

5. Динамика объема и интенсивности

6. Контроль подготовленности и планирование тренировки.

**Тема 13. Многолетняя спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта: этап максимальной реализации индивидуальных возможностей и этап сохранения достижений.**

1. Цели, задачи и структура подготовки на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей и этапе сохранения достижений.

2. Контроль за уровнем подготовленности и поддержания высокого уровня достижений.

3. Какова роль анализа тренировочных программ в группах высшего спортивного мастерства.

4. Параметры и величины тренировочной нагрузки, динамика объема и интенсивности.

**Тема 14. Управление в системе подготовки тяжелоатлетов.**

1. Цель, объекты и виды управления объектом управления.

2. Обратная связь четырех типов в системе управления.

3. Этапное управление. Факторы эффективности этапного управления.

4. Текущее управление.

5. Оперативное управление.

**Тема 15. Моделирование и прогнозирование.**

1. Понятие о модели и моделировании.

2. Определение понятия прогнозирования. Методы прогнозирования.

3. Краткосрочное и среднесрочное прогнозирование.

4. Долгосрочное и сверхдолгосрочное прогнозирование.

**Тема 16. Анализ и контроль подготовки**

1. Анализ выступления на соревнованиях.

2. Тактика и стратегия на соревнованиях, значение и реализация.

3. Анализ технической и физической подготовленности по результату выступления.

4. Коррективы в тренировочный процесс по итогам прогнозирования и моделирования.

5. Сравнение модельных показателей с реальными.

**Тема 17. Методика силовой подготовки в группах оздоровительной направленности.**

1. Классификация целей и задач оздоровительной атлетической направленности.

2. Методы и средства тренировки; частота, продолжительность и количество занятий.

3. Комплектование групп для снижения избыточного веса.

4. Дозировка и контроль физического состояния.

5. Особенности организации и методики работы в подростковых и юношеских группах.

6. Особенности организации и методики работы в женских группах и смешанных группах.

7. Особенности организации и работы с людьми пожилого возраста.

8. Характеристики возрастных изменений и функциональных возможностей пожилых людей.

**Тема 18. Методика силовой тренировки в группах посттравматической реабилитации и инвалидов.**

1. Причины заболеваний и травматизма в спорте, заболевания и травматизм в различных видах спорта.

2. Классификация и систематизация травматизма.

3. Использование и характеристика тренажеров для посттравматической реабилитации.

4. Методика использования средств силовой подготовки;

5. Организация и структура занятий.

6. Особенности врачебно-педагогического контроля.

7. Основные направления профилактики травм и заболеваний.

**Раздел 5.** **НИР и УИРС.**

**Тема 1. Особенности организации и проведения УИРС в тяжелоатлетических видах спорта.**

1. Основные методы исследования, используемые в тяжелой атлетике.

2. Требования, предъявляемые к научным методам и методикам исследования.

3. Педагогические и инструментальные методы исследования.

4. Использование медико-биологических методов исследования. Применение в методиках исследования аппаратуры общего и специального назначения: датчики и регистрирующие приборы, измерительная аппаратура.

5. Метрологический контроль.

6. Методы обработки полученных результатов исследования.

7. Выбор методов и методики исследования по тематике квалификационных работ.

**Тема 2. УИРС в курсовых и квалификационных работах.**

1. Структура, содержание и последовательность выполнения курсовой (квалификационной) работы.

2. Разделы курсовой (квалификационной) работы.

3. Методика оформления курсовой (выпускной квалификационной) работы.

**Тема 3. Методы и методика исследований в тяжелоатлетических видах спорта.**

1. Характеристика методов научных исследований.

2. Требования, предъявляемые к научным методам и методикам исследования.

3. Методы обработки полученных результатов исследования.

**Тема 4. Экспериментально-исследовательская работа.**

1. Наблюдение и эксперимент как основные методы исследования.

2. Виды экспериментов. Технология проведения эксперимента. Требования к условиям проведения эксперимента.

3. Систематизация и математико-статистическая обработка полученных данных.

4. Проведение исследований.

5. Виды получаемой информации (графическая, цифровая), ее обработка.

6. Планирование и проведение эксперимента.

**Тема 5. Современные информационные технологии в процессе обработки информации и оформления научных работ.**

1. Современные технологии для обработки научной информационной базы.

2. Оформление таблиц, рисунков, графиков.

3. Интернет-технологии при написании различного рода научных статей, докладов.

4. Работа с текстовыми документами.

**Тема 6. Подготовка к защите и защита выпускных квалификационных работ.**

1. Порядок оформления различных составных частей квалификационной работы.

2. Оформление таблиц, графиков, рисунков.

3. Порядок подготовки доклада, основных положений, выносимых на защиту.

1. ***Темы рефератов:***

**Раздел 1. Общие основы теории и методики тяжелоатлетических видов спорта.**

1. История развития тяжелоатлетических видов спорта в России.
2. История развития тяжелоатлетических видов спорта в мире.
3. Тяжёлая атлетика на Олимпийских играх.
4. Влияние занятий тяжелоатлетическими видами спорта на организм занимающихся.
5. Инициативная тема по выбору студента.

**Раздел 2. Техника тяжелоатлетических упражнений.**

1. Техника тяжелоатлетических упражнений.
2. Сравнительная характеристика соревновательных и специально-подготовительных упражнений в тяжелоатлетических видах спорта.
3. Характеристика материально-технического обеспечения занятий тяжелоатлетическими видами спорта.
4. Причины, виды и профилактика травматизма при занятиях с отягощениями.
5. Проведение спортивных и физкультурно-массовых мероприятий по тяжелоатлетическим видам спорта.
6. Инициативная тема по выбору студента.

**Раздел 3.** **Теория и методика обучения в тяжелоатлетических видах спорта.**

1. Методика обучения тяжелоатлетическим видам спорта.
2. Инициативная тема по выбору студента.

**Раздел 4. Теория и методика спортивной тренировки.**

1. Характеристика методов тренировки.
2. Методика развития силы средствами тяжелоатлетических видов спорта.
3. Методика развития быстроты средствами тяжелоатлетических видов спорта.
4. Методика развития выносливости средствами тяжелоатлетических видов спорта.
5. Методика развития ловкости средствами тяжелоатлетических видов спорт.
6. Методика развития гибкости средствами тяжелоатлетических видов спорта.
7. Инициативная тема по выбору студента.
8. Построение занятия по тяжелоатлетическим видам спорта.
9. Построение занятий по тяжёлой атлетике, пауэрлифтингу, гиревому спорту, бодибилдингу в микроцикле на различных этапах многолетней спортивной подготовки.
10. Построение занятий по тяжёлой атлетике, пауэрлифтингу, гиревому спорту, бодибилдингу в мезоцикле на различных этапах многолетней спортивной подготовки.
11. Построение занятий по тяжёлой атлетике, пауэрлифтингу, гиревому спорту, бодибилдингу в макроцикле на различных этапах многолетней спортивной подготовки.
12. Инициативная тема по выбору студента.

**Раздел 5. Научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа студентов (НИР и УИРС)**

1. Методы и методики НИРС и УИРС применяемыми в тяжелоатлетических видах спорта.
2. Организация и этапы научного исследования.
3. Виды научных работ.
4. Структура, содержание, оформление, защита ВКР.
5. Инициативная тема по выбору студента.
6. ***Темы индивидуальных творческих заданий (проектов):***

**Раздел 1. Общие основы теории и методики тяжелоатлетических видов спорта.**

Задание 1. Составить положение о соревнованиях.

Вариант 1. Личные соревнования.

Вариант 2. Лично-командные соревнования.

**Раздел 3. Теория и методика обучения в тяжелоатлетических видах спорта.**

Задание 1.Составить план-конспект занятия проводимого с целью обучения (совершенствования) технике выполнения соревновательных упражнений (по заданию преподавателя):

Вариант 1. Обучение (совершенствование) технике рывка.

Вариант 2. Обучение (совершенствование) технике подъема на грудь.

Вариант 3. Обучение (совершенствование) технике подъема от груди.

Вариант 4. Обучение (совершенствование) технике приседаний.

Вариант 4. Обучение (совершенствование) технике жима лежа.

Вариант 4. Обучение (совершенствование) технике тяги.

**Раздел 4. Теория и методика спортивной тренировки.**

Задание 1. Составить план-конспект занятия с целью развития физических способностей (силовых способностей) состоящего из комплекса упражнений, выполняемых с отягощениями (по заданию преподавателя).

Вариант 1. Взрывной силы (отдельной мышечной группы).

Вариант 2. Абсолютной силы (отдельной мышечной группы).

Вариант 3. Силовой выносливости (отдельной мышечной группы).

Задание 2.Составить план-конспект основной части занятия с целью мышечной гипертрофии отдельных частей тела, состоящий из комплекса упражнений, выполняемых с отягощениями (по заданию преподавателя)

Вариант 1. Мышц ног.

Вариант 2. Мышц рук.

Вариант 3. Мышц плечевого пояса.

Вариант 2. Мышц груди.

Вариант 3. Мышц спины.

Задание 3. Составить тренировочный план на микро-, мезо-, макроциклы спортивной подготовки для спортсменов тренировочных групп.

Вариант 1. Оперативный план (на 1 неделю).

Вариант 2. Текущий план (на 1-2 месяца).

Вариант 3. Перспективный план (на 1- 4 года).

Утверждаю: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**(примерный перечень основных разделов)**

1. Цели и задачи.

2. Организаторы мероприятия.

З. Сроки и места проведения.

4. Требования к участникам и условия их допуска.

5. Программа мероприятий.

6. Подача заявок на участие.

7. Порядок и условия определения победителей и призеров.

8. Награждение победителей и призеров.

9. Условия финансирования.

10. Обеспечение безопасности участников и зрителей.

Утверждаю: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПЛАН – КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ**

**Студент** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Дата** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Для занимающихся группы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Задачи занятия:**

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Оборудование и инвентарь:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **№ п.п.** | **Вводно-подготовительная часть занятия.**  **Содержание (упражнения)** | **Дозировка**  (кол-во раз, мин. и т.п.) | **Организационно-методические указания** |
|  |  |  |  |  |
| **Частные задачи** | **№ п.п.** | **Основная часть занятия**  **Содержание (упражнения)** | **Дозировка**  (кол-во раз, мин. и т.п.) | **Организационно-методические указания** |
|  |  |  |  |  |
| **Частные задачи** | **№ п.п.** | **Заключительная часть занятия**  **Содержание (упражнения)** | **Дозировка**  (кол-во раз, мин. и т.п.) | **Организационно-методические указания** |
|  |  |  |  |  |

1. ***Тестовые задания****:*

*1 курс*

1. Основатель отечественной тяжелой атлетики:

* Я. Краузе;
* В.Ф. Краевский;
* С.П. Королев;
* Р.А. Роман;
* И.И. Лебедев.

1. Дата зарождения отечественной тяжелой атлетики:

* 1895 25 августа;
* 1897 1 сентября;
* 1900 31 декабря;
* 1910 1 апреля;
* 1912 18 августа.

1. Год образования Всероссийского союза тяжелоатлетов:

* 1910;
* 1911;
* 1912;
* 1913;
* 1915.

1. В каком году были приняты первые правила по тяжелой атлетике:

* 1912;
* 1913;
* 1918;
* 1920;
* 1921.

1. В каком городе состоялся конгресс, принявший правила соревнований:

* Амстердам;
* Лондон;
* Берлин;
* Варшава;
* Москва.

1. В каком году был проведен первый чемпионат мира:

* 1885;
* 1895;
* 1898;
* 1920.

1. В каком году была создана международная федерация по тяжелой атлетике:

* 1985;
* 1913;
* 1920;
* 1924.

1. В каком году впервые были введены весовые категории:

* 1904;
* 1913;
* 1920;
* 1924.

1. На каком чемпионате мира впервые было произведено взвешивание за 3 часа до начала соревнований:

* на I чемпионате мира в Вене;
* на II чемпионате в 1903;
* на III чемпионате мира в 1904;
* на XIV чемпионате мира в 1913г.

1. В каком городе находится штаб-квартира международной федерации по тяжелой атлетике:

* Берлин;
* Лондон;
* Вена;
* Будапешт.

1. Кто возглавляет международную федерацию по тяжелой атлетике:

* президент;
* генеральный секретарь;
* исполнительный комитет;
* министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ.

1. Основные задачами деятельности Международной федерации тяжелой атлетики:

* развитие, организация и пропаганда тяжелой атлетики в мире;
* организация и проведение международных соревнований;
* пропаганда здорового образа жизни;
* все вышеперечисленные.

1. Что является постоянно действующим органом управления федерации тяжелой атлетики России:

* президент;
* исполнительный комитет;
* конференция;
* министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ.

1. Кто имеет полномочия утверждать кандидатуры главных тренеров сборных команд России:

* исполнительный комитет;
* президент;
* конференция;
* министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ.

1. Какие функции выполняет президент федерации тяжелой атлетики России:

* управление работой федерации и назначает исполнительный комитет;
* представляет интересы ФТАР в международных организациях;
* возглавляет постоянно действующий руководящий орган;
* выполняет решения исполнительного комитета.

1. Кто может стать президентом федерации тяжелой атлетики России:

* любой член федерации, избранный на конференции большинством голосов;
* знаменитый спортсмен, назначенный исполнительным комитетом;
* заслуженный тренер России, назначенный президентом ФТАР;
* лицо, назначенное исполнительным комитетом.

1. Как назывался первый журнал по тяжелоатлетическому спорту:

* Атлант;
* Аполлон;
* Геракл;
* Геркулес;
* Ежегодник.

1. Распределение по группам и подгруппам по существенным признакам это:

* систематизация;
* группирование;
* объединение;
* союз;
* классификация.

1. Понятия, используемые для отражения специфики вида спорта:

* терминология;
* словообразования;
* структурирование;
* речевой оборот;
* научные понятия.

1. Тяга это:

* соревновательное упражнение в пауэрлифтинге;
* упражнение, при выполнении которого преодолевающее усилие направлено в сторону атлета;
* специально-подготовительное упражнение в гиревом спорте;
* все вышеперечисленное.

1. Способность длительное время не снижать интенсивность работы это:

* автоматизм;
* индивидуальность;
* выносливость;
* двигательный навык;
* двигательное умение.

1. Способность выполнять упражнения с большей амплитудой это:

* гибкость;
* хорошая растяжка;
* двигательное умение;
* подвижность в суставах;
* генетическая предрасположенность.

1. Сила - это:

* способность преодолевать внешнее или внутреннее сопротивление за счет собственных мышечных усилий;
* максимальный результат, поднятый на соревнованиях атлетом;
* физическое качество;
* усилие, развиваемое атлетом в единицу времени;
* двигательное умение.

1. Перечислите части тренировочного занятия:

* начальная;
* вводно-подготовительная;
* основная;
* восстановительная;
* заключительная.

1. Какие упражнения выполняют тяжелоатлеты в начале основной части урока:

* на развитие скорости выполняемых упражнений;
* только специальные упражнения;
* на совершенствование технических навыков выполнения специально-подготовительных упражнений;
* на развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств и технической подготовленности атлета.

1. Какие упражнения выполняются в заключительной части урока:

* направленные на закрепление технических и физических навыков;
* направленные на исправление технических ошибок, допущенных в ходе тренировочного занятия;
* направленные на развитие органов дыхания и улучшения гибкости;
* направленные на приведение организма и психики занимающихся в оптимальное функциональное состояние.

1. Какие требования предъявляются к рациону питания тяжелоатлетов:

* сбалансированность по пищевым веществам, энергетической стоимости, хорошая усвояемость и органолептические свойства;
* малая энергетическая ценность продуктов, быстрая усвояемость и умеренный объем;
* высокая калорийность, малый объем, легкая усвояемость;
* достаточное содержание витаминов.

1. Режим дня - это:

* точно размеренный распорядок действий;
* чередование намеченных событий;
* последовательность произвольно выполняемых действий;
* планирование событий на следующий день.

1. Чем необходимо руководствуется при принятии решения о переходе спортсмена в большую весовую категорию:

* весо-ростовыми показателями;
* суммой двоеборья;
* модельными характеристиками;
* особенностью телосложения.

1. Какой вес можно согнать без потери в результатах выступления:

* 1 кг;
* 2 кг;
* 3 кг;
* 4 кг.

1. В гиревом спорте, старт, замах, подрыв, подсед, фиксация, опускание - это:

* техника выполнения рывка;
* техника выполнения жонглирования;
* техника выполнения точка по длинному циклу;
* техника выполнения толчка по короткому циклу.

1. Снижение веса перед соревнованиями может осуществляться путем:

* потери жидкости в парной;
* усиленная нагрузка аэробного характера в термокостюме;
* приема мочегонных средств;
* ограничения в приеме пищи и воды.

1. Способ оперативного определения работоспособности атлета:

* ортостатическая проба;
* тест Купера;
* Гарвардский степ-тест;
* PWC 170.

1. Восстановление после тренировочной нагрузки это:

* комплекс мероприятий направленный на восстановление организма до исходного уровня;
* комплекс мероприятий направленный на восстановление организма до повышенного уровня;
* комплекс мероприятий с использованием медицинских средств восстановления (массаж, душ, физиотерапия, прием лекарственных препаратов и т.д.);
* комплекс мероприятий направленный на адаптацию организма к перенесенным нагрузкам.

1. Хват это:

* расстояние между кистями рук;
* способ захвата грифа штанги;
* расположение пальцев при захвате грифа;
* положение кистей на грифе штанги.

1. Захват это:

* расстояние между кистями рук;
* расстояние между указательными пальцами рук;
* способ обхвата грифа штанги кистями;
* расположение пальцев при захвате грифа.

1. Время проведения тренировочных занятий должно совпадать:

* с временем пиков суточной работоспособности;
* временем тренировки в режиме дня;
* организм сам должен адаптироваться под постоянно изменяющееся расписание проведения занятий;
* не может быть привязано с чем бы то ни было;
* с временем полного восстановления после предыдущего занятия.

1. Постоянный контроль, осуществляемый атлетом за объективными и субъективными показателями:

* педагогический контроль;
* самоконтроль;
* врачебный контроль;
* психологический контроль.

1. Динамометрия это:

* измерение силы с помощью различных приборов регистрации;
* измерение силы с помощью динамометра;
* измерение силы с помощью антропометра;
* измерение силы с помощью тензодинамографического помоста.

1. Причины спортивных травм:

* плохая разминка, неисправность инвентаря;
* плохое самочувствие, усталость после предыдущих занятий;
* ошибки в технике;
* все выше перечисленное.

1. Перечислите суставы наиболее подверженные травматизму у тяжелоатлетов:

* позвоночника, коленных, лучезапястных, локтевых и плечевых суставов;
* позвоночника, тазобедренных, коленных и голеностопных суставов;
* суставов рук и ног;
* позвоночника, тазобедренных, локтевых и плечевых суставов.

1. Наиболее важным компонентом самолечения почти всех спортивных повреждений является:

* покой, лед, давление и подъем;
* растирание, наложение бандажа, дальнейшее прогревание;
* прием лекарственных препаратов, снимающих боль, посещение врача;
* немедленное обращение за медицинской помощью.

1. Скорость – это:

* физическое качество;
* способность выполнять двигательное действие за короткий промежуток времени;
* быстро поднять снаряд на соревнованиях;
* умение ориентироваться в сложной обстановке;
* двигательный навык.

1. Ловкость – это:

* способность быстро осваивать новые в постоянно изменяющихся условиях;
* физическое качество;
* способность выполнять упражнения на различных снарядах;
* способность преодолевать препятствия;
* способность пролезть в любое место.

1. ОФП - это:

* общая физическая подготовка;
* основы функциональной подготовки;
* основные формы преподавания;
* основные философские понятия;
* основные физиологические принципы.

1. CФП – это:

* система физической подготовки;
* специальные физические приемы;
* специальная физическая подготовка;
* скоростно-функциональный предел;
* системно-функциональный препарат.

1. ОРУ – это:

* общеразвивающие упражнения;
* все упражнения в тяжелой атлетике;
* организационно-разъясняющие указания;
* обязательные респираторные упражнения;
* отвлекающе-расслабляющие упражнения.

1. Специально-вспомогательные упражнения это:

* все упражнения в тяжелой атлетике;
* упражнения, помогающие осваивать технику соревновательных упражнений;
* иммитационные упражнения;
* упражнения со штангой малого веса;
* упражнения из других видов спорта.

1. Проведите соответствие:

* акселерометрия - измерение ускорения при подъеме штанги;
* гониометрия – измерение углов в суставах;
* спидометрия – измерение скорости подъема штанги;
* гидрозапись- запись траектории с помощью контрастной жидкости.

1. В бодибилдинге судья при участниках обязан:

* формировать линейки участников согласно номеров для выхода на сцену;
* при награждении расставлять участников на подиуме;
* следить за формой одежды участников и судей;
* принимает участие в награждении.

1. Траектория движения штанги это:

* путь, который проходит штанга во время подъема;
* весь путь штанги от подъема до опускания снаряда на помост;
* самый короткий путь подъема снаряда;
* оптимальный путь для подъема снаряда.

1. Двигательный навык – это:

* двигательное умение, доведенное до автоматизма;
* физическое качество;
* двигательное действие;
* комплекс двигательных умений.

1. Двигательное умение – это:

* способность выполнять движения;
* реализация двигательных возможностей человека;
* умение двигаться по заданной траектории;
* осуществление двигательного действия.

1. Основной биологический механизм приспособления к изменяющимся условиям окружающей среды:

* адаптация;
* акселерация;
* альтерация;
* адсорбция.

1. Вариативность тренировочной нагрузки - это:

* чередование больших, средних и малых нагрузок в тренировках;
* постоянное повышение нагрузок;
* изменение количества подъемов штанги на тренировке;
* изменение поднимаемого веса в тренировке;
* плавное и постепенное повышение и снижение нагрузки.

1. Положение о соревнованиях:

* это документ, дающий право на финансирование мероприятия, раскрывающий основное содержание состязаний и регламентирующий порядок их проведения;
* это документ, определяющий направленность тренировочного процесса будущим участникам, распределяет обязанности участников и судей;
* это документ, регламентирующий время и место проведения соревнований и контингент участников;
* все вышеперечисленное.

1. КПШ и ОИ – это:

* количество подъемов штанги и относительная интенсивность;
* параметры тренировочной нагрузки тяжелоатлета;
* обязательные показатели тренировки для начинающих атлетов;
* обязательные параметры тренировки только для мастеров.

1. От чего зависит количество упражнений на тренировке:

* от самочувствия атлета;
* от решения тренера;
* от сезона тренировки;
* от уровня квалификации, этапа и периода тренировки.

1. В бодибилдинге в состав судейской коллегии входят:

* главный судья, заместитель главного судьи, главный секретарь, технический контролер, судья-комментатор, судья при участниках, судьи в категориях;
* главный судья, заместитель главного судьи, главный секретарь, заместитель главного секретаря, судья-комментатор, судья при участниках, судьи в категориях;
* главный судья, главный секретарь, технический контролер, судья-комментатор, судья при участниках, судьи в категориях.

1. Педагогические методы восстановления – это:

* четкое выполнение плана тренировки;
* планирование тренировки с учетом квалификации, этапа и периода подготовки атлета, планирование восстановительных и медико-контрольных мероприятий;
* совместное выполнение тренировки и посещение культурно-массовых мероприятий;
* регламентирование тренировки и времени отдыха.

1. Спортивная тренировка – это:

* целенаправленный педагогический процесс;
* тренировка по самочувствию и настроению;
* развитие силы и координации;
* процесс подготовки к рекордам по виду спорта.

1. Стадии формирования двигательного навыка:

* иррадиация, стабилизация, концентрация;
* концентрация, иррадиация, стабилизация;
* стабилизация, концентрация, иррадиация;
* иррадиация, концентрация, стабилизация.

1. Последовательность действий при обучении двигательному действию:

* создание представления, разучивание по частям, разучивание в целом с коррекцией ошибок, закрепление;
* разучивание действия целиком, выявление ошибок, коррекция ошибок;
* разучивание действия целиком с постепенным повышением нагрузок;
* разучивание действия целиком, если возникают ошибки – снижать нагрузку.

1. Что такое подъемы максимальных весов:

* максимальное количество раз, которое может поднять атлет заданный вес;
* подъем штанги весом до 80% 5 – 6 раз;
* подъем штанги весом до 90%;
* подъемы штанги весом 90% и более от максимального результата в определенном упражнении на 1 – 2 раза.

1. Правила соревнований:

* это условия выполнения соревновательных упражнений;
* это свод документов, определяющих победителей;
* это документ, регламентирующий работу судей;
* это документ, регламентирующий и определяющий действия судей, участников соревнований и технического персонала, обязательный к выполнению.

1. Сколько судей на помосте в тяжелой атлетике:

* 3;
* 5;
* 4;
* 7.

1. Обязанности старшего судьи непосредственно на помосте:

* наблюдает за работой боковых судей;
* подает команду к выполнению упражнения;
* следит за правильностью поднятия снаряда и подает команду «опустить» с отмашкой рукой;
* следит за работой ассистентов на помосте.

1. Врач соревнований:

* следит за соблюдением правил соревнований;
* присутствует на взвешивании, оказывает первую помощь в период соревнований, решает вопрос о допуске спортсмена к поединку;
* ничего не делает, просто сидит;
* проверяет наличие допинга у спортсменов.

1. Главный судья соревнований:

* определяет пригодность мест проведения соревнований, осуществляет общее руководство соревнованиями;
* определяет победителя соревнований;
* заполняет протоколы соревнований;
* определяет регламент соревнований.

1. Женщины допущены к официальным соревнованиям по тяжелой атлетике:

* в 1995 г;
* в 1999 г;
* в 2000 г;
* в 2005 г.

1. Правила соревнований для женщин:

* отличаются от мужских;
* не отличаются от мужских;
* отличаются от мужских только в части весовых категорий;
* не знаю.

1. Гигиена в спорте:

* утренние процедуры, личная гигиена;
* комплекс мероприятий для поддержания чистоты, соблюдения режима дня и режима тренировок и питания гигиена в спортзале и дома;
* стирка и глажка спортивной формы;
* влажная уборка в зале и раздевалке.

1. Техника выполнения упражнения - это:

* совокупность приемов и способов, для реализации физических возможностей атлета;
* правильное выполнение упражнения;
* выполнение упражнений по правилам соревнований;
* любой подъем и фиксация штанги, как получается.

1. Структура техники выполнения упражнения – это:

* способ выполнения упражнения;
* фазовый состав упражнения;
* последовательность действий, при выполнении упражнения;
* схема упражнения.

1. Регулирование веса тяжелоатлета – это:

* набор веса;
* сгонка веса;
* удержание веса в определенной весовой категории;
* набор – удержание – сгонка собственного веса.

1. Регулирование веса осуществляется с помощью:

* только с помощью диеты;
* только с помощью бани или сауны;
* только с помощью экстренного набора или сгонки веса;
* только с помощью ограничения потребления жидкости;
* с помощью всех вышеперечисленных средств.

1. Самоконтроль в спорте – это:

* ведение дневника тренировок;
* наблюдение за весом и самочувствием;
* самооценка техники на тренировке;
* самооценка техники на соревнованиях;
* комплекс мероприятий, проводимых спортсменом по наблюдению за собой с помощью объективных и субъективных методов.

1. Объективные методы – это:

* взвешивание на медицинских или иных весах;
* измерение артериального давления и ЧСС;
* наблюдение за настроением;
* количество съеденной пищи и ее качество, аппетит;
* длительность сна и его качество.

1. Субъективные методы – это:

* взвешивание на медицинских или иных весах;
* измерение артериального давления и ЧСС;
* наблюдение за настроением;
* количество съеденной пищи и ее качество, аппетит;
* длительность сна и его качество.

1. Профилактика травматизма – это:

* комплекс мероприятий, предупреждающих травматизм;
* использование только знакомых снарядов;
* полноценная и длительная разминка перед соревнованиями;
* посещение и консультация у врача;
* изучение плакатов и специальной литературы.

1. Разминка – это:

* все упражнения, не связанные с видом спорта;
* иммитационные упражнения;
* время после тренировки;
* подготовительная часть урока по физкультуре или спортивной тренировки, соревнованием;
* легкая пробежка по утрам.

1. Классический рывок – это:

* резкое увеличение скорости движения;
* финишное ускорение атлета;
* соревновательное упражнение в тяжелой атлетике;
* подъем штанги вверх на прямые руки без подседа.

1. Классический толчок – это:

* соревновательное упражнение в тяжелой атлетике;
* выталкивание снаряда с груди;
* выталкивание снаряда из-за головы;
* выталкивание снаряда, взятого со стоек;
* выталкивание соперника с помоста.

1. Специально-вспомогательные упражнения для рывка классического:

* тяга рывковая с плинтов;
* протяжка рывковая;
* жим лежа рывковым хватом;
* разводка лежа на спине;
* тяга становая.

1. Специально-вспомогательные упражнения для толчка классического:

* взятие на грудь в полуподсед;
* толчок штанги из-за головы;
* жим штанги сидя;
* повороты туловища с грифом на плечах;
* толкание ядра.

1. Приседания со штангой на плечах – это:

* специально-вспомогательное упражнение для рывка и толчка;
* соревновательное упражнение для пауэрлифтеров;
* упражнение для повышения скоростных качеств;
* упражнение для повышения мышечной массы тела.

1. Соревновательные упражнения в тяжелой атлетике:

* рывок и толчок классические;
* приседания и тяга становая;
* жим лежа и рывок;
* тяга становая и наклоны.

1. Соревновательные упражнения в пауэрлифтинге:

* приседания, жим лежа, тяга становая;
* тяга рывковая, наклоны, выпады;
* приседания, жим стоя, тяга в наклоне;
* жим лежа, тяга толчковая, жим из-за головы.

1. Характер соревнований по тяжелой атлетике:

* личный;
* командный;
* лично-командный;
* международный;
* чемпионат Мира, Европы;
* внутрироссийский чемпионат.

1. Двукратный чемпион Олимпийских игр:

* В. Алексеев;
* А. Воробьев;
* Ю. Захаревич;
* Ю. Варданян;
* Д. Ригерт;
* Т. Ломакин.

1. Первый двукратный чемпион Олимпийских игр:

* Луи Остин;
* А. Воробьев;
* Л. Жаботинский;
* Джон Девис;
* В. Чемеркин.

1. Соответствие между терминами:

* snatch – рывок;
* cleanandJerk – толчок;
* powerlifting – силовое троеборье;
* weightlifting – тяжелая атлетика;
* armrestling – борьба на руках;
* тяга становая;
* жим силовой;
* поднятие отягощений;
* жим лежа;
* силовое многоборье.

1. Общедидактические принципы – это:

* принципы обучения, подходящие для всех сторон обучения;
* принципы, применимые только в спорте;
* принципы, применяемые в тяжелой атлетике;
* принципы, которые нужны только на начальном этапе обучения.

1. Единая всероссийская спортивная классификация – это:

* документ, определяющий и регламентирующий выполнение и присвоение спортивных разрядов;
* таблицы с нормативами по всем видам спорта;
* документ, определяющий нормативы комплектования сборных на олимпийские игры.

1. Последовательность действий на соревнованиях:

* взвешивание – разминка – выступление;
* разминка – взвешивание – выступление;
* взвешивание – выступление – награждение.

1. Отечественной тяжелой атлетике:

* 100 лет;
* 110 лет;
* 115 лет;
* более 115 лет.

1. Тактика в тяжелой атлетике это:

* выбор нужного стиля поведения;
* введение соперника в заблуждение;
* сгонка максимально возможного собственного веса;
* расчет попыток к соревновательным весам.

1. Стратегия в тяжелой атлетике это:

* поведение спортсмена во время соревнований;
* поведение спортсмена до соревнований;
* план соревновательной деятельности;
* деятельность спортсмена во время взвешивания и разминки;
* все вышеперечисленное.

1. К тактическим действиям ведения соревновательной борьбы относятся:

* дезинформация соперника о планируемом начальном весе;
* сбор сведений о потенциальных соперниках;
* адаптация спортсмена к условиям проведения соревнований;
* переход в следующую весовую категорию;
* составление тактического плана;
* все выше перечисленное.

1. Какой вес снаряда нужно заявлять на соревнованиях во втором подходе:

* 90% от максимального;
* 95% от максимального;
* 100% от максимального;
* 105% от максимального;
* 110% от максимального.

1. С какой целью проводится мандатная комиссия:

* выбор судейской коллегии;
* определения очередности выхода на помост участников;
* окончательное согласование организационных вопросов и списков участников;
* проведение жеребьевки участников соревнований.

1. Актуальными вопросами развития тяжелой атлетики являются:

* достижение спортсменами максимальных результатов;
* внедрение новых технологий;
* поиск одаренных спортсменов;
* поиск новых методик и средств тренировки и восстановления.

1. Биомеханической характеристикой соревновательных упражнений в тяжелой атлетике является:

* направленность усилий, прилагаемых в различных фазах движений при выполнении упражнений;
* перемещения в пространстве и времени при выполнении упражнений;
* последовательность сменяемых положений при выполнении упражнений;
* изменение угловых характеристик в суставном аппарате при выполнении упражнений;
* все выше перечисленное.

1. Двигательной структурой соревновательных упражнений в пауэрлифтинге является:

* регистрация траектории движений снаряда и перемещений атлета во время выполнения упражнений;
* пространственные, временные и динамические элементы системы движений;
* теоретическое обоснование выполняемых упражнений;
* скоростно-временные характеристики выполняемых упражнений;
* все вышеперечисленное.

1. Сознательность, активность, систематичность, последовательность, наглядность, прочность, доступность, индивидуализация, прогрессирование требований – это:

* этапы подготовки спортсменов;
* методы спортивной тренировки;
* средства спортивной тренировки;
* дидактические принципы.

1. Физические упражнения, естественно-средовые, медико-биологические, психологические, технические – это:

* этапы подготовки спортсменов;
* методы спортивной тренировки;
* средства спортивной тренировки;
* дидактические принципы.

1. Равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой:

* этапы подготовки спортсменов;
* методы спортивной тренировки;
* средства спортивной тренировки;
* дидактические принципы.

1. Субкомпенсационный, компенсационный, суперкомпенсационный, постсуперкомпенсационный – это:

* время восстановления после тренировочного занятия;
* интервал отдыха между различными, по своему воздействию на организм, упражнениями;
* типы интервалов отдыха при очередном выполнении упражнений;
* разновидность интервалов выполнения упражнений.

1. При равной сумме двоеборья победителем в соревнованиях, проводимых по правилам IWF, становится спортсмен:

* с меньшим собственным весом, с меньшим номером при жеребьевке, с меньшим собственным весом после соревнований;
* с наименьшим собственным весом, использовавший меньшее количество подходов, с меньшим собственным весом после соревнований, с наибольшим номером при жеребьевке;
* с наименьшим собственным весом, использовавший меньшее количество подходов, с меньшим собственным весом после соревнований, с наименьшим номером при жеребьевке;
* с меньшим собственным весом, использовавший меньшее количество подходов, поднявший меньший вес снаряда в предыдущих попытках, с меньшим номером при жеребьевке.

1. Кому разрешается входить на место проведения соревнований:

* обслуживающим судьям, руководителям команд, спортсменам данной весовой категории;
* ассистентам, спортсменам, сопровождающим лицам участников, врачам, аккредитованным на соревнованиях, главному судье;
* членам жури, обслуживающим судьям, техническим инспекторам, врачам, руководителям команд, спортсменам данной весовой категории;
* только спортсменам, обслуживающим судьям, спортсменам данной весовой категории.

1. Какие факторы рассматривают при вызове спортсмена на помост:

* вес штанги, номер попытки, номер жеребьевки, разница веса между предыдущей и следующей попытками;
* вес штанги, номер попытки, номер жеребьевки, собственный вес спортсмена;
* вес штанги, номер попытки, номер жеребьевки, решение главного судьи;
* вес штанги, номер попытки, номер жеребьевки, решение секретаря и судей на помосте.

1. В гиревом спорте соревнования проводятся по следующим программам:

* классическое двоеборье, толчок двух гирь с опусканием в положение вис, после каждого подъема, жим двух гирь, жим одной гири;
* классическое двоеборье, толчок двух гирь с опусканием в положение вис, после каждого подъема, жонглирование, эстафета;
* рывок гири одной рукой и толчок двух гирь по короткому циклу, эстафета, жонглирование;
* рывок гири одной рукой и толчок двух гирь по короткому циклу, толчок двух гирь по длинному циклу, эстафета.

1. Кто выполняет счет правильно выполненных подъемов во время выступления участника в гиревом спорте:

* судья-информатор;
* судья на помосте;
* секретарь;
* технический контролер.

1. В гиревом спорте, проверяет явку участников, проводит построение и выход участников по номерам жеребьевки на помост, предупреждает участников о выходе на помост:

* судья-информатор;
* судья на помосте;
* судья при участниках;
* секретарь;
* технический контролер.

1. В гиревом спорте, заполняет протоколы взвешивания и соревнований, вызывает участников на помост и предупреждает о необходимости приготовится очередному участнику:

* судья-информатор;
* судья на помосте;
* секретарь;
* технический контролер.

1. В гиревом спорте, при выполнении толчка команда «стоп» подается при:

* опускании гирь с груди;
* постановке гирь на плечевые суставы;
* дожиме или доталкивании гирь;
* разговоре во время выполнения упражнения.

1. В гиревом спорте при выполнении рывка команда «не считать» подается при:

* сгибании колен во время замаха;
* разговоре с соперником во время выполнения упражнения;
* дожиме или доталкивании;
* отсутствии фиксации в верхнем положении.

1. В гиревом спорте при проведении эстафеты команда «смена» подается при:

* смене руки при выполнении рывка;
* смене участника, выполняющего упражнение;
* смене выполняемых упражнений;
* смене веса гирь.

1. В пауэрлифтинге, специально-подготовительными упражнениями для жима являются:

* горизонтальное сгибание-разгибание рук лежа на горизонтальной скамье;
* толчок от груди из положения стоя;
* подтягивания на перекладине;
* жим лежа на горизонтальной скамье двух гирь.

1. При проведении соревнований по пауэрлифтингу организаторы назначают следующих официальных лиц:

* главного судью, технического секретаря, судью при участниках, секретарей, ассистентов;
* судей на помосте, контролера времени, судью при участниках, секретарей, ассистентов;
* комментатора, технического секретаря, контролера времени, судей на помосте, секретарей, ассистентов;
* комментатора, технического секретаря, контролера времени, судью при участниках, секретарей, ассистентов.

1. В пауэрлифтинге, решение о неудачном завершении попытки выносит:

* старший судья на помосте;
* старший и боковые судьи на помосте;
* секретарь и главный судья;
* главный судья соревнований.

*2 курс*

1. Классификация упражнений в гиревом спорте:

* соревновательные;
* показательно-демонстрационные;
* оборонительные;
* наступательные.

1. Терминология в гиревом спорте:

* термины, которые используются в данном виде спорта;
* все термины в тяжелоатлетических видах спорта;
* наука об образовании слов;
* комплекс понятий для написания учебного материала.

1. Гиревой спорт это:

* упражнения с гирями различного характера и система соревнований;
* спорт, культивируемый в армии;
* переноска отягощений;
* система упражнений для подготовки допризывников.

1. Гири бывают:

* разборные;
* цельнолитые;
* наливные;
* насыпные.

1. Спортивные гири используются:

* для выступления на соревнованиях;
* взвешивания грузов;
* уравновешивания весов;
* в продовольственном магазине.

1. Гиревое двоеборье:

* толчок и рывок двух гирь;
* толчок гирь в 2 приема;
* рывок и толчок гирь плюс показательные выступления;
* жонглирования одной и двумя гирями.

1. Полный цикл при толчке гирь:

* подъем на грудь +толчок +опускание гирь вниз, не ставя на помост;
* подъем на грудь +толчок + ставить на помост +отдых;
* подъем на грудь + толчок + опускание на грудь + толчок с груди.

1. Структура рывка гири это:

* очередность двигательных действий и фазовый состав рывка;
* попеременное вырывание гирь;
* рывок гирь со сменой рук после каждого полного цикла;
* техника рывка гирь.

1. Структура толчка гирь это:

* очередность двигательных действий при толчке гирь и фазовый состав;
* правильная техника;
* последовательное выполнение подъема и опускания гирь;
* выполнение толчка по полному или неполному циклу.

1. Методика обучения в гиревом спорте:

* последовательное обучение технике гиревого спорта;
* теоретическое обоснование для обучения технике;
* только практическое освоение техники.

1. Полный цикл в рывке гирь это:

* рывок гири последовательно левой, а затем правой рукой (или наоборот: правой, потом левой);
* рывок гири одной рукой;
* рывок гири двумя руками попеременно;
* рывок гири одной рукой с постановкой ее на пол после каждого движения.

1. Характер соревнований в гиревом спорте:

* личный, командный, лично-командный;
* чемпионат России или Европы;
* Олимпийские игры;
* показательно-демонстрационный.

1. Жонглирование гирями это:

* трюковые упражнения (вращения гирь, перебрасывание в парах или в группах, аттракционы с гирями);
* рывок и толчок гирь разного веса;
* отдельные показательные упражнения с гирями;
* все специально-вспомогательные упражнения с гирями.

1. Специально-вспомогательные упражнения с гирями это:

* упражнения, имеющие в своей структуре элемент техники соревновательного упражнения;
* рывок гирь разного веса;
* толчок гирь разного веса.

1. Весовые категории в гиревом спорте это:

* распределение участников соревнований по категориям в зависимости от собственного веса;
* вес гирь 16кг, 24кг, 32кг, 48кг;
* гири, которые используются для взвешивания грузов и атлетов.

1. Двухпудовка это:

* вес гири в 32кг;
* вес гири в 16кг;
* вес гири в 24кг;
* вес гири в 48кг.

1. Программа соревнований по гиревому спорту:

* толчок двух гирь + рывок гири;
* взвешивание, выступление, награждение;
* заявка, мандатная комиссия, открытие, выступления, закрытие.

1. Порядок выполнения упражнений в гиревом спорте:

* толчок двух гирь + рывок;
* рывок одной рукой + толчок двумя руками;
* рывок и толчок по полному циклу;
* жим, рывок, толчок.

1. Сколько судей на помосте в гиревом спорте:

* 1;
* 2;
* 3;
* 4 и более.

1. Из чего выполнены гири:

* чугунное литье;
* алюминий;
* стальные.

1. Как определяется победитель в соревнованиях по гиревому спорту:

* в зависимости от характера соревнований и положения;
* по наибольшему количеству очков в отдельных упражнениях;
* по специальным таблицам;
* победитель тот, кто выполнил норматив Мастера сорта.

1. Что входит в структуру тренировочного занятия:

* подготовительная, основная и заключительная части;
* основная и заключительная части;
* подготовительная и основная части;
* только основная часть.

1. Временная структура тренировочного занятия:

* зависит от этапа, периода подготовки, задач, времени года и т.д.;
* строго регламентирована;
* для каждого разряда свой временной регламент.

1. Кто может быть допущен к участию в соревнованиях?

* человек, имеющий подготовку, знающий и выполняющий правила соревнований;
* любой желающий;
* знающий теоретический цикл;
* любой спортсмен.

1. Какие методы используются в спортивной тренировке?

* равномерный;
* переменный;
* интервальный;
* повторный;
* соревновательный.

1. Какие формы организации обучения существуют?

* групповые, индивидуальные, групповые с индивидуальным подходом;
* массовая;
* только персонально с одним занимающимся.

1. Методы обучения это:

* наиболее рациональные, педагогические приемы, посредством которых преподаватель воспитывает необходимые умения и навыки;
* это тренировочные занятия с тренером;
* это упражнения, с помощью которых можно быстро освоить технику.

1. К какой группе методов относится «объяснение»:

* словесные;
* наглядные;
* практические.

1. К какой группе методов относится «игровой метод»:

* практическим;
* теоретическим;
* наглядным.

1. Что будет считаться ошибкой при выполнении упражнений с гирями?

* любое действие, противоречащее правилам соревнований;
* касание или опора свободной рукой любой части тела;
* случайное касание помоста при замахе;
* опускание гири без разрешения судьи.

1. Входит ли гиревой спорт в программу Олимпийских игр?

* нет;
* да;
* уже есть в программе;
* рассматривается заявка на 2016 год.

1. Что такое гипертрофия мышц?

* увеличение объема мышечной массы вообще или отдельной группы мышц;
* увеличение собственного веса спортсмена;
* это увеличение объема мышц за счет продуктов питания;
* это увеличенное питание мышц, искусственно созданное.

1. Миофибриллярная гипертрофия это:

* увеличение объема мышечной массы за счет увеличения объема работающих миофибрилл и увеличение собственного объема миофибрилл;
* объем мышечной массы после тренировки;
* объем мышечной массы в результате многолетних тренировок.

1. Саркоплазматическая гипертрофия это:

* увеличение объема мышцы за счет несократительной части клеток;
* увеличение объема митохондрий;
* увеличение количества органелл в клетках;
* увеличение мышечной массы за счет увеличения количества клеток.

1. Структура мышц это:

* мышечные волокна, составляющие двигательную единицу;
* мышцы, связки, сухожилия;
* количество двигательных единиц в единице объема;
* миофибриллы и саркоплазма мышечного волокна.

1. Быстрые мышечные волокна:

* мышечные волокна, которые обладают большей скоростью проведения нервного импульса;
* мышечные волокна, которые быстрее всех сокращаются;
* самые длинные мышцы;
* самые короткие мышцы.

1. Медленные двигательные волокна:

* волокна, имеющие низкую скорость проведения нервных импульсов;
* самые короткие мышцы;
* волокна, которые участвуют в работе на выносливость;
* мышечные волокна, которые находятся дальше всего от сердца и головного мозга.

1. Бодибилдинг это:

* вид спорта, связанный с подъемом отягощений и направленный на наращивание больших объемов мышечной массы;
* вид спорта, входящий в программу Олимпийских игр;
* вид подготовки солдат в американской армии;
* корпорация, выпускающая специальные продукты питания.

1. Позирование в бодибилдинге:

* показ обязательных 8 у мужчин и 7 у женщин поз;
* это выступление на подиуме;
* дефиле на помосте с показом одежды;
* выполнение каких-либо упражнений под музыку.

1. Антропометрические измерения в культуризме:

* рост + вес + обхватные размеры тела;
* рост и вес атлета;
* объем мышечной массы;
* формулы расчета соответствия веса к росту.

1. Чем отличается бодибилдинг от культуризма?

* ничем, разные названия одного и того же вида спорта;
* бодибилдинг- западное течение, культуризм – европейское;
* бодибилдинг – строительство тела, культуризм – отдых на природе.

1. Цель занятий бодибилдингом (культуризмом)?

* выиграть чемпионаты и конкурсы за счет гармоничного развития тела;
* только увеличение мышечной массы;
* нарастить мышц больше, чем у других атлетов;
* поднять самую тяжелую штангу.

1. Силовое троеборье это:

* вид спорта, в котором атлеты соревнуются в трех упражнениях;
* вид спорта, в котором атлеты поднимают рекордный вес три раза;
* вид спорта, в котором атлеты соревнуются три дня.

1. Программа соревнований по силовому троеборью:

* приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, тяга становая;
* рывок или толчок штанги, рывок или толчок гирь, наклоны или тяга;
* бег по пересеченной местности, плавание 100м, метание диска;
* переноска нестандартных отягощений, преодоление полосы препятствий, метание гранаты.

1. Чем отличается пауэрлифтинг от силового троеборья?

* ничем, пауэрлифтинг английский аналог отечественного силового троеборья;
* количеством упражнений в соревнованиях;
* очередностью выполнения упражнений;
* пауэрлифтинг – олимпийский вид спорта, силовое троеборье – нет.

1. Структура тяги становой:

* элементы, фазы, периоды при выполнении упражнения;
* очередность выполнения действий;
* двигательные умения и навыки в этом упражнении;
* построение тренировки при разучивании и совершенствовании упражнения.

1. МОШ это:

* момент отрыва штанги от помоста;
* минимальное обеспечение штангами учебного процесса;
* минутный объем шагов на тренировке;
* местная образовательная школа.

1. Двигательный навык это:

* двигательное действие, доведенное до автоматизма;
* умение выполнять упражнение в избранном виде спорта;
* двигательное действие, которое приобретается в течение всей жизни;
* вообще умение выполнять любые упражнения.

1. Двигательное умение это:

* двигательное действие, которое выполняется при контроле со стороны ЦНС;
* умение выполнять рывок, толчок, приседания, жим лежа и тягу становую;
* вообще умение выполнять движения почти автоматически.

1. Условный рефлекс это:

* рефлекс, приобретенный в течение жизни;
* рефлекс, который существует в человеке от рождения;
* реакция организма на различные нагрузки.

1. Безусловный рефлекс это:

* рефлекс, существующий от природы;
* нет условий – нет рефлекса;
* многократное поднимание снарядов;
* обязательное выполнение упражнения по заданной схеме.

1. Спортивная техника это:

* совокупность приемов и способов выполнения движений;
* штанги, диски, гири, грифы, гантели;
* весь спортивный инвентарь;
* мотоснегоход, велосипед, карт, багги.

1. Отбор для занятий спортом:

* система организационно-методических, педагогических и др. мероприятий, направленных на выявление способностей к занятиям;
* система тестов и специальных заданий, которые должен выполнить человек, желающий заняться спортом;
* набор всех желающих для занятий спортом;
* комплекс мероприятий в общеобразовательной школе для комплектования секций по видам спорта.

1. Толчок классический:

* скоростно-силовое упражнение в тяжелой атлетике, при котором штанга поднимается вверх в два приема (первый –подъем на грудь, второй толчок от груди);
* выталкивание соперника из круга с целью занять более удобное положение;
* стимул для занятий тем или иным видом спорта;
* реакция земной коры на извержение вулкана.

1. Рывок классический:

* скоростно-силовое упражнение, при котором штанга поднимается вверх на прямые руки в один прием;
* финальный разгон при рыке или взятии штанги на грудь;
* ускорение походу выполнения упражнения;
* стремление вырваться вперед.

1. «Захват»:

* способ обхвата кистями грифа штанги;
* захват лучшего помоста для разминки;
* расположение кистей на грифе штанги.

1. «Хват»:

* расположение кистей на грифе штанги;
* ловкий и увертливый человек;
* уверенный в себе спортсмен.

1. Подсед «ножницы»:

* подсед, при котором ноги разбрасываются в передне-заднем направлении;
* старый способ подъема штанги на грудь;
* прыжок на месте с изменением исходного положения ног;
* подпрыжка вверх, без изменения исходного положения ног.

1. Подсед «разножка»:

* подсед, при котором ноги разбрасываются в стороны;
* подсед, при котором ноги не отрываются от помоста;
* подсед, при котором только одна нога может отрываться от помоста;
* подсед, при котором атлет либо прыгает вперед, либо назад.

1. Какова величина опорной реакции в тяге в % от веса штанги:

* 110 – 130;
* 120 – 150;
* 160;
* 100.

1. Какова величина опорной реакции в предварительном разгоне в % от веса штанги:

* 140 – 160;
* 120 – 130;
* 200 – 210;
* 110 – 120.

1. Какова величина опорной реакции в фазе амортизации в % от веса штанги:

* 70 – 105;
* 100 – 110;
* 120 – 130;
* 110 – 125.

1. Какова величина опорной реакции в фазе финального разгона в % от веса штанги:

* 160 -190;
* 200 -210;
* 150 – 160;
* 120 – 130.

1. Какова величина опорной реакции в безопорном подседе:

* ниже уровня Р атлета;
* равна Р атлета;
* равна 0;
* 10 – 50кг.

1. Какова величина опорной реакции в опорном подседе:

* выше уровня Р атлета;
* равна 0;
* значительно выше Р атлета;
* зависит от поднимаемого веса.

1. Что такое «основные действия» в рывке:

* тяга + подсед;
* все движение от момента вызова до ухода с помоста;
* только действия на помосте;
* тренировочные к рывку.

1. Сколько фаз в основных действиях при рывке классическом:

* 7;
* 3;
* 5;
* 9.

1. Что такое «динамический старт»:

* «старт с раскачкой» или «старт с ходу»;
* неподвижное исходное положение в рывке;
* старт по сигналу судьи;
* подход к снаряду и выбор исходного положения.

1. Что такое «статический старт»:

* неподвижное исходное положение перед началом движения;
* неподвижное положение штанги;
* выбор атлетом ширины хвата, ширины расстановки ног.

1. Фаза амортизации это:

* подведение коленей и перегруппировка;
* снижение вибрации при подъеме штанги;
* при опускании штанги снижение скорости падения;
* сгибание ног при опускании штанги на грудь.

1. Сколько фаз в подседе?

* 3;
* 2;
* 4;
* 1.

1. Длительность выполнения рывка классического с учетом вставания и фиксации?

* 2,5 – 3 с;
* 1 с;
* 5 с;
* 6 с.

1. Длительность выполнения толчка классического, не считая времени старта и фиксации?

* 6 – 9 с;
* 3 – 4 с;
* 10 – 12 с;
* 5 – 8 с.

1. Что такое объективная регистрация технического мастерства?

* регистрация с использованием инструментальных методик;
* то, что вижу, то и есть объективное;
* увидел и записал;
* то, что в книгах написано.

1. Инструментальные методы регистрации:

* методы, с использованием различных приборов и приспособлений;
* рисунки движения, выполненные от руки, по ходу тренировки;
* медицинская регистрация;
* регистрация по месту тренировок.

1. Гидрозапись это:

* запись траектории с помощью контрастной жидкости;
* запись в воде или под водой;
* запись водяными знаками;
* запись на влажной поверхности цветными устройствами.

1. Углы в коленных суставах измеряются с помощью:

* гониометра;
* кронциркуля;
* транспортира;
* секстанта.

1. Принцип принудительного обучения:

* обучение в заранее заданных биомеханических параметрах;
* из-под палки;
* обучение по принуждению тренера;
* заставлять делать так, а не иначе.

1. Ошибка при выполнении упражнений на соревнованиях:

* когда поднятый вес судьями не засчитан;
* любое неправильное выполнение движения;
* грубое исполнение двигательного действия;
* разворот туловища при окончательной фиксации.

1. Двигательные и физические качества:

* это качества, которыми обладает каждый человек, но в разной степени;
* это врожденные качества;
* качества, которые приобретены в ходе тренировок;
* это одно и то же;
* разная трактовка у различных авторов одинаковых понятий.

1. Основные двигательные качества:

* сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость;
* относительная сила;
* храбрость и подвижность;
* воля и уверенность;
* знания и эрудиция.

1. Дополнительные двигательные качества:

* устойчивость равновесия, способность к произвольному расслаблению мышц, ритмичность, прыгучесть, легкость движения, координированность;
* упорность, стремительность;
* легкость и подвижность;
* целеустремленность.

1. Сила это:

* способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий;
* способность поднять больший вес, чем соперник;
* способность человека сдвигать с места тяжелые машины и агрегаты;
* способность человека долгое время удерживать отягощение.

1. Факторы, влияющие на проявление силы:

* физиологическое строение мышц и состояние ЦНС;
* условия проживания и тренировки;
* как атлет переносит тренировочную нагрузку;
* окружающая среда.

1. С помощью чего можно измерить силу мышц?

* с помощью станового и кистевого динамометра;
* с помощью штанги;
* по силе удара по силометру;
* по результатам соревнований.

1. Что такое изометрический метод развития силы?

* упражнение, при котором не происходит движения;
* подъем штанги максимальных весов;
* выполнение приседаний с максимальным весом;
* выполнение тяги становой на пределе сил.

1. Что такое миометрический метод развития силы:

* работа со штангой в преодолевающем режиме;
* работа с малыми весами и большой скоростью;
* работа с большими весами длительное время.

1. Плиометрический метод развития силы это:

* работа в уступающем режиме;
* работа в короткие промежутки времени с минимальными весами;
* работа с большой скоростью выполнения упражнения.

1. Комбинированный метод развития силы:

* работа в сочетании уступающего, преодолевающего и удерживающего режимов;
* чередование больших, средних и малых нагрузок;
* чередование нагрузки и отдыха в течение одного занятия.

1. Что такое спортивная тренировка?

* педагогический процесс, в ходе которого проводится целенаправленное формирование двигательных навыков и развитие физических качеств;
* это простая тренировка в зале;
* это занятия вне режима школьного дня;
* это повторение одного движения длительное время и доведение его до автоматизма.

1. Что такое адаптация?

* закономерная способность живых существ приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды;
* это формирование двигательного навыка;
* это привыкание тренироваться.

1. Общедидактические принципы это:

* педагогическая основа обучения и тренировки;
* принципы, характерные для избранного вида спорта;
* принципы формирования двигательных навыков;
* построение спортивной тренировки.

1. Какие из перечисленных принципов относятся к дидактическим:

* сознательность – активность;
* прочность – доступность;
* ловкость – гибкость;
* выносливость – подвижность.

1. Обучение двигательным действиям осуществляется с помощью:

* специальных методов;
* чтения специальной литературы;
* в аутогенном режиме;
* под воздействием гипноза.

1. Факторы, положительно влияющие на формирование двигательного навыка:

* состояние ЦНС;
* утомление;
* режим питания;
* компетентность тренера.

1. Факторы, отрицательно влияющие на формирование двигательного навыка:

* утомление;
* режим питания;
* оборудование зала;
* баня.

1. Принцип сознательности и активности:

* формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к общим и конкретным задачам;
* самостоятельное изучение методики обучения;
* выступать на митингах, агитировать заниматься спортом.

1. Последовательность обучения классическим упражнениям:

* сначала рывок, потом толчок;
* сначала толчок, потом рывок;
* нет принципиальной разницы.

1. Количество упражнений в тренировке?

* зависит от уровня мастерства и этапа тренировки;
* 7 – 8;
* 6 – 7;
* 3 – 4;
* 5 – 6.

1. Очередность упражнений в тренировке:

* сначала скоростного характера, потом силового;
* сначала силового, затем скоростного характера;
* зависит от тренера;
* зависит от уровня подготовленности.

1. Количество подъемов в тренировке квалифицированных атлетов

* зависит от периода, этапа тренировочного процесса, весовой категории;
* 100 – 150;
* 200 – 210;
* 50 – 90.

1. Существуют ли особенности тренировки в тяжелой атлетике с женщинами:

* да, существуют и довольно значительные;
* нет, не существуют;
* зависит от компетенции тренера.

1. Что такое ОМЦ?

* овариально-менструальный цикл;
* общественный методический центр;
* объем микроциркуляции крови в мышце;
* опытно-механический центр.

1. Компонентный состав тела:

* это жировая, мышечная, костная масса, масса внутренних органов и жидкостей;
* это только жировая и мышечная масса;
* количество быстрых, медленных двигательных волокон и единиц;
* это количество гладкой и поперечнополосатой мускулатуры.

1. Топография жировой массы это:

* места на теле человека, где располагаются наибольшее и наименьшее количество жира;
* индивидуальные карты расположения жировых масс на теле человека;
* карты медицинских норм жировой массы.

1. Отличается ли телосложение женщин от мужчин:

* отличается расположением ОЦТ, составом мышечных волокон, количеством нервных окончаний и капилляров на единицу площади;
* отличается, но не очень сильно;
* отличия значительные.

1. Страховка в спорте это:

* способы обеспечения безопасного выполнения упражнения;
* документ о страховании;
* договор о страховании;
* блочно-тросовая система в тренажерах.

1. Самостраховка это:

* мероприятия, предупреждающие травматизм, умение выполнять движения, знание правил соревнований и выполнение их;
* выбор безопасных снарядов и тренажеров;
* знание правил выполнения упражнений;
* профилактика травматизма;
* умение оказать первую помощь при травмах.

1. Объективный контроль техники выполнения упражнений;

* контроль за техникой, осуществляемый с помощью инструментальных методов;
* общее мнение тренера и атлета по поводу выполнения упражнения;
* мнение со стороны независимого эксперта.

1. К субъективному контролю относятся:

* самочувствие, аппетит, настроение;
* сон, длительность, глубина, сновидения;
* взвешивание на весах;
* измерение роста на медицинском ростомере.

1. Дневник самоконтроля это:

* документ, в котором ведутся регулярные записи по объективным и субъективным факторам тренировки;
* документ, который заводят на всех спортсменов;
* документ, который позволяет выступать на соревнованиях.

1. Что такое перспективное планирование?

* планирование на 4 года;
* планирование на 1 год;
* планирование на 1 месяц;
* планирование на 1 микроцикл.

1. Периоды спортивной тренировки:

* подготовительный, соревновательный, переходный;
* подготовительный, соревновательный;
* подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, постсоревновательный, переходный;
* зимний, летний.

1. Кто из судейской тройки имеет решающее слово в определении взятия веса?

* все равны;
* старший судья на помосте;
* боковые.

1. Сколько судей на помосте в тяжелой атлетике?

* 3;
* ни одного;
* 2;
* 4.

1. Какие команды и жесты подает старший судья на помосте:

* «опустить» и отмашка рукой;
* «поднять»;
* «выполнять»;
* «можно»;
* «к выполнению приступить».

1. Состав судейской коллегии по тяжелой атлетике:

* 9;
* 7;
* 5;
* 10.

1. Что такое интенсивность тренировочной нагрузки

* в тяжелой атлетике принято считать средний вес штанги за тренировку;
* количество упражнений в единицу времени;
* частота повторений в подходе;
* весь объем тренировки в кг.

1. Есть ли разница в процессе обучения в тяжелой атлетике, силовом троеборье, гирях:

* нет;
* да;
* все зависит от возраста;
* зависит от тренера.

1. Чем отличается физическая культура от спорта:

* наличием системы соревнований, специфичностью подготовки;
* ничем не отличается;
* две большие разницы;
* в физической культуре нет рекордов и олимпийских чемпионов.

1. Перечислите режимы мышечных напряжений:

* статический;
* динамический;
* стато-динамический;
* все вышеперечисленное.

1. Силовые способности это:

* абсолютная сила;
* взрывная сила;
* силовая выносливость;
* все вышеперечисленное.

1. Динамический режим мышечного напряжения это:

* мышечное напряжение, при котором длинна напрягаемых мышц изменяется;
* мышечное напряжение, при котором длинна напрягаемых мышц не изменяется;
* мышечное напряжение, при котором длинна напрягаемых мышц изменяется и остается неизменной с чередованием;
* мышечное напряжение, при котором происходит перемещение спортивного снаряда.

1. Статический режим мышечного напряжения это:

* мышечное напряжение, при котором длинна напрягаемых мышц изменяется;
* мышечное напряжение, при котором длинна напрягаемых мышц не изменяется;
* мышечное напряжение, при котором длинна напрягаемых мышц изменяется и остается неизменной с чередованием;
* мышечное напряжение, при котором происходит перемещение спортивного снаряда.

1. Cтато-динамический режим мышечного напряжения это:

* мышечное напряжение, при котором длинна напрягаемых мышц изменяется;
* мышечное напряжение, при котором длинна напрягаемых мышц не изменяется;
* мышечное напряжение, при котором длинна напрягаемых мышц изменяется и остается неизменной с чередованием;
* мышечное напряжение, при котором происходит перемещение спортивного снаряда.

1. Перечислите методы обучения:

* словесный;
* наглядный;
* практический;
* все вышеперечисленное.

1. К практическому методу обучения относится:

* выполнение упражнения по частям;
* выполнение упражнения целиком;
* выполнение упражнения со штангой;
* выполнение упражнения с помощью тренера.

1. К наглядному методу обучения относится:

* демонстрация видеороликов с эталонной техникой выполнения соревновательных упражнений;
* демонстрация кинограмм фазовой структуры соревновательных упражнений;
* демонстрация техники выполнения соревновательных упражнений;
* все вышеперечисленное.

1. К словесному методу обучения относится:

* объяснение, рассказ;
* команды, указания;
* беседа, распоряжения;
* все вышеперечисленное.

1. Прогноз выступления спортсмена на соревнованиях это:

* научно обоснованное суждение относительно возможного показ желаемого результата;
* предсказание победы;
* угадывание результата выступления;
* все вышеперечисленное.

1. Перечислите стадии прогнозирование:

* ретроспекция;
* диагноз;
* инспекция;
* проспекция.

1. Ретроспекции решает следующие основные задачи:

* формирование описания объекта прогноза в прошлом;
* окончательное формирование прогнозирования;
* уточнение задачи прогнозирования;
* все вышеперечисленное.

1. Стадия диагноз решает следующие основные задачи:

* составление модели соревнований;
* разработка модели объекта прогноза;
* выбор метода прогнозирования;
* все вышеперечисленное.

1. Стадия проспекции решает задачи:

* получение результатов прогноза;
* выявление победителя соревнований;
* выведения расчетных формул для прогрнзирования;
* все вышеперечисленное.

1. Надежность выступления спортсмена это:

* способность поднять штангу предельного веса;
* стабильность выступления спортсмена на соревнованиях;
* стабильность результатов, показываемых атлетом на различных соревнованиях;
* все вышеперечисленное.

1. К этапам процесса обучения двигательным действиям относится:

* начальное разучивание;
* углубленное изучение;
* закрепление и совершенствование;
* все вышеперечисленное.

1. Перечислите формы проводимых занятий;

* урочные;
* поурочные;
* неурочные;
* внеурочная.

1. К занятиям неурочной формы относят:

* прогулки, туристские походы и соревнования;
* утренняя гимнастика и вводная гимнастика;
* физкультурные паузы и «минутки»;
* все вышеперечисленное.

1. По регулярности посещения занятия могут быть:

* своевременными;
* эпизодическими;
* хроническими;
* систематическими.

1. Из каких частей состоит спортивная тренировка:

* разминки;
* основной;
* вводно- подготовительной;
* заключительной.

1. На какой период составляется перспективный план тренировок:

* 1 год;
* 1 месяц;
* 1 неделю;
* 1 занятие.

1. На какой период составляется текущий план тренировок:

* 1 год;
* 1 месяц;
* 1 неделю;
* 1 занятие.

1. На какой период составляется оперативный план тренировок:

* 1 год;
* 1 месяц;
* 1 неделю;
* 1 занятие.

1. При каком виде планирования учитываются весо-ростовые параметры спортсмена:

* перспективном;
* текущем;
* оперативном;
* нормативном.

1. Контроль в тяжелой атлетике это:

* проверка;
* обследование;
* наблюдение и оценка;
* все вышеперечисленное.

1. Какие параметры регистрируются в дневнике самоконтроля:

* объективные;
* нормативные;
* субъективные;
* позитивные.

1. Какие параметры учитываются при обучении женщин технике тяжелоатлетических упражнений?

* длина туловища и конечностей;
* рост;
* вес;
* обхватные размеры тела.

1. Женщины по сравнению с мужчинами более:

* выносливее;
* сильнее;
* быстрее;
* подвижнее.

1. Какие силовые способности развивается у женщин в результате занятий тяжелой атлетикой?

* сила;
* силовая выносливость;
* взрывная сила;
* все вышеперечисленные.

1. В гиревом спорте «перехват» это:

* смена рук во время выполнения упражнения;
* смена гири во время выполнения упражнения;
* смена спортсмена во время выполнения упражнения;
* смена положения захвата снизу на захват сверху и наоборот.

*3 курс*

1. Правила соревнований это:

* документ, регламентирующий всю процедуру проведения соревнований, судейства, технические требования;
* документ, регламентирующий только выступление участников на помосте;
* документ, по которому все участники делятся на весовые категории;
* документ, определяющий действия судей и определение победителей.

1. Программа соревнований это:

* соревновательные упражнения, в которых участники определяют победителя;
* взвешивание, жеребьевка, выступление;
* открытие – закрытие – награждение;
* развлекательное шоу перед выступлением участников.

1. Тактика соревнований:

* разработка способов подготовки и ведения спортивной борьбы в конкретных соревнованиях;
* порядок взвешивания и выхода участников на помост;
* стратегический элемент спортивной борьбы на Олимпиаде;
* распределение участников по помостам в разминочном зале.

1. Техника спортивного упражнения это:

* наиболее рациональное расположение звеньев и участков тела для максимальной реализации физических упражнений атлета;
* специальные тренажеры и устройства, помогающие освоить технику упражнения;
* выполнение упражнения с максимальным усилием и амплитудой;
* выполнение упражнения так, как оно должно быть.

1. Методика обучения или преподавания это:

* отрасль педагогической науки, совокупность методов, приемов целесообразного проведения какой-либо работы;
* личный опыт тренировки за 5 – 10 лет;
* совокупное мнение ведущих тренеров о том, как правильно тренировать сборную команду страны;
* строго заданная программа тренировочного процесса, одинаковая для всех уровней образовательного процесса.

1. Задачи Российских и Международных спортивных организаций:

* популяризация и пропаганда спорта, ЗОЖ, организации и проведение соревнований, разработка и совершенствование правил соревнований;
* завоевывать право на проведение массовых и международных соревнований по виду спорта;
* строительство стадионов и спортивных объектов;
* повышение нормативных результатов, чтобы уменьшать количество участников крупнейших соревнований.

1. Виды спортивных соревнований:

* Олимпийские игры, Чемпионаты Мира и Европы, России, классификационные, квалификационные;
* личные;
* командные;
* лично-командные.

1. Что такое спортивное сооружение:

* здание или сооружение, предназначенное для проведения соревнований, спортивных тренировок и вспомогательные помещения;
* самое высокое здание на земле;
* места, где происходят самые главные и массовые мероприятия в спорте;
* сооружение, предназначенное для проведения научных и других исследований в области спорта.

1. Типовое устройство зала для тяжелой атлетики это:

* спортивный зал, построенный по единому для всей страны проекту и предназначенный для занятий тяжелой атлетикой, имеющий всю необходимую инфраструктуру;
* любое помещение, в котором можно поднимать тяжести;
* любое помещение, где есть спортивные снаряды, специфические для тяжелой атлетики;
* любой спортзал или подтрибунное помещение, оборудованное для занятий с тяжестями.

1. Табель оборудования спортивного зала:

* обязательный список или перечень оборудования и спортинвентаря в определенном порядке, и соответствие наличия этому списку;
* необходимое количество инвентаря, чтобы называться спортзалом;
* наличие вспомогательных устройств и тренажеров, прилагаемые к основному перечню спортзала;
* листок учета использования и применения спортивного снаряда, с целью оценки эффективности данного снаряда или оборудования.

1. Что такое спортивный инвентарь?

* совокупность различных предметов спортивного обихода и спортивного назначения;
* только те снаряды, которые используются в тренировке;
* вспомогательные приспособления, ускоряющие процесс монтажа и демонтажа спортивного оборудования;
* все оборудование, находящееся и используемое в спортивном зале.

1. Что такое тяжелоатлетическая штанга?

* спортивный снаряд, состоящий из металлического стержня (грифа) длиною около 2 метров, вращающихся гильз на концах и надеваемые на них диски различного веса;
* жесткий стержень толщиной до 60 мм;
* вагонеточная тележка, состоящая из двух дисков и центрального стержня;
* только непосредственно сам гриф. Диски – это разновесы.

1. Что такое гантель?

* ручной гимнастический снаряд – два чугунных шара, соединенных короткой рукояткой;
* гимнастическое упражнение с использованием шаров или дисков;
* упражнение в атлетической гимнастике, с использованием гантелей;
* упражнение в спорте с использованием стартового положения в форме буквы «Г».

1. Что такое тренажер?

* наземное моделирующее устройство для приобретения рабочих навыков и отработки техники упражнений в тяжелой атлетике;
* устройство для испытания прочности снарядов или дисков;
* механическое приспособление в зале тяжелой атлетики для облегчения подъема штанги;
* приспособление для ускорения набора мышечной массы и силы.

1. Размеры Олимпийской штанги:

* L – 2200, D – 28 мм ;
* L – 2000, D - 30 мм;
* L – 2350, D - 35 мм;
* L – 1800, D - 25 мм.

1. Что такое тяжелоатлетический помост?

* специально оборудованная для соревнований разборная спортивная площадка размерами 4 х 4 м. с резиновыми амортизирующими вставками;
* площадка, на которой выступают только тяжелоатлеты;
* место в спортзале, предназначенное только для тренировки тяжелоатлетов;
* деревянное сколоченное возвышение в любом месте массовых выступлений людей.

1. Классификация тренажеров это:

* распределение тренажеров по группам и подгруппам в зависимости от существенных признаков;
* описание технического устройства и принципа действия тренажера;
* технические возможности и силовой потенциал данного тренажера;
* определение радиуса безопасности для тренажера при его установке.

1. Что такое кинематическая схема тренажера?

* это такая схема, на которой показана последовательность передачи движения от спортсмена через передаточный механизм к рабочим органам тренажера и их взаимосвязь;
* описание как правильно выполнять упражнения;
* указание тех плоскостей, в которых может работать данный тренажер;
* технические характеристики узлов и звеньев передачи крутящего или иного движения.

1. Что такое техническое устройство в тяжелой атлетике?

* относящееся к технике, то или иное приспособление, направленное на облегчение освоения сложно-координационных упражнений в тяжелой атлетике;
* дополнительное оборудование в виде стоек или скамеек;
* шведские стенки или турники;
* тележка для подъема штанги на соревнованиях.

1. Что такое вспомогательное помещение при спортзале?

* место где хранится спортивный инвентарь, дополнительное оборудование, не используемое в конкретный момент, запасные части и комплектующие к штангам и тренажерам;
* место для раздевания и переодевания, с душем и туалетом;
* место для инструктажа по технике безопасности;
* запасный выход при критических ситуациях.

1. Что такое восстановительный центр при спортсооружении?

* специальное помещение, с медицинской техникой и диагностическим оборудованием для выявления, диагностики заболеваний и патологий у спортсменов, реабилитационных мероприятий;
* место для отдыха после тренировки;
* банный центр и пищеблок;
* место, где реставрируют и ремонтируют спортивный инвентарь.

1. Что входит в понятие «оборудование мест соревнований» по тяжелой атлетике?

* стандартный помост, судейская сигнализация, места для жюри, секретаря, врача, зрителей, разминочный зал, инвентарь, места для судей и ассистентов, весы для штанги и спортсменов, места взвешивания, инфраструктура;
* наличие раздевалок, туалетов, буфетов, душевых помещений;
* стандартная олимпийская штанга, тележка для подъема штанги, кассета для дополнительных дисков;
* оформление зала плакатами и наглядной агитацией, музыкальное сопровождение, информационная программа в ходе соревнований.

1. Штатное расписание спортсооружений:

* утвержденный соответствующими органами перечень личного состава сотрудников учреждения с указанием должностей и окладов;
* время работы и функционирования данного спортсооружения;
* пропускная способность данного спортивного объекта;
* план мероприятий массового характера, запланированных на определенный срок, проводимых на данном спорт-объекте или его филиале.

1. Что такое хозрасчет?

* система экономических взаимоотношений между государством и подразделением, при котором расходы подразделения покрываются за счет собственных статей дохода (реклама, платные занятия, аренда и т.д.);
* способ ведения хозяйственной деятельности данного подразделения согласно штатному расписанию;
* способ ведения управления деятельностью учреждения (спортсооружения) меньшим составом при той же загруженности;
* круглосуточная эксплуатация сооружения до момента окупаемости затрат на его строительство.

1. Что такое рентабельность?

* относительный экономический показатель деятельности данного спортсооружения, выраженный в виде доходов и окупаемости вложений в это сооружение;
* заработная плата сотрудников не превышает среднестатистического уровня по региону или меньше его;
* если доход от соревнований и эксплуатации сооружения гасит расходы на его содержание;
* вся прибыль учреждения после оплаты всех затрат на строительство.

1. Что такое соревнование по виду спорта?

* комплекс мероприятий для выявления лучшего из лучших в каком-либо виде спорта, включающие организацию и проведение соревнований, оборудование мест соревнований, условий определения победителей и т.д.;
* соревнование в конкретной спортивной дисциплине;
* соревнование между фирмами-производителями спортивного инвентаря для вида спорта;
* спортивно-массовое выступление без определения победителей.

1. Что такое «положение» о соревнованиях?

* документ, составляемый и утверждаемый на каждое соревнование, и определяющее все основные процедурные, и процессуальные действия по его реализации. Документ регламентирующий проведение соревнований;
* порядок определения и награждения победителей и за чей счет;
* конкретное определения мест проведения соревнований и проживания делегаций;
* документ, регламентирующий расходы на питание, проживание и проезд участников соревнований.

1. Что не входит в «Положение» о соревнованиях?

* план тренировочных программ на период соревнований;
* смета расходов на проведение соревнований;
* порядок определения победителей;
* кто осуществляет общее руководство соревнованиями.

1. Характер соревнований;

* личные, командные, лично-командные;
* квалификационные;
* чемпионаты мира, Европы;
* агитационно-пропагандистские.

1. Что такое весовые категории?

* это распределение участников соревнований по группам в зависимости от собственного веса;
* это специальные диски для установления рекордных результатов;
* это процентное соотношение поднимаемого веса к лучшему результату;
* это весовые границы для участника соревнований для присвоения разряда.

1. Что такое «регламент» соревнований?

* правила, регулирующие порядок проведения соревнований;
* определенное время, за которое должны пройти соревнования;
* взвешивание, парад участников и выступление;
* только награждение победителей.

1. Цель соревнований по виду спорта?

* популяризация вида спорта, привлечение широких масс к занятиям спортом, достижение высоких спортивных результатов;
* только достижение высоких спортивных результатов;
* только выполнение самых высоких разрядных нормативов;
* выигрывать соревнования любой ценой.

1. Что такое календарь соревнований?

* утвержденный документ, определяющий и регламентирующий место, сроки проведения и организацию соревнований, судейство и уровень соревнований;
* настенный календарь, в котором отмечены даты проведения соревнований по виду спорта;
* соревнования, в которых принял участие спортсмен, и занял призовое место;
* соревнования, которые выбирают спортсмены для личных выступлений или выполнения разрядов.

1. Что такое оргкомитет соревнований?

* специально создаваемое подразделение, которое занимается всеми вопросами организации и проведения соревнований, инфраструктурой и ликвидируемое после выполнения своих функций;
* организация в спортобществе, которая только проводит соревнования;
* ведомство, занимающееся учетом и статистикой соревнований;
* главное жюри, секретариат и комитет по награждению.

1. Статьи доходов соревнований:

* плакаты спонсоров, продажа атрибутики и формы, доход от продажи билетов, спонсорские пожертвования, призовые фонды, стартовые взносы;
* продажа инвентаря после проведения соревнований;
* продажа или аренда парковочных мест перед спортсооружением;
* платное обучение в секциях.

1. Какое оборудование устанавливается в зале для выступлений тяжелоатлетов?

* помост и штанга с разновесами, маты, сигнализация и места для судей, ассистентов, магнезница и канифольница, информационное табло;
* специальные весы для взвешивания рекордных штанг;
* весы для взвешивания участников;
* центр музыкального сопровождения.

1. Что входит в отчет о соревнованиях?

* протоколы всех выступлений, сведения о выполненных разрядах, «баранках», дисквалификациях, судействе, справка о расходах и доходах от соревнований за подписью главного судьи;
* количество зрителей, сколько участников в потоке;
* протоколы награждения и чем награждали;
* все отчеты по организации и проведению соревнований.

1. Что такое учебно-тренировочные сборы?

* это спортивные мероприятия, осуществляемые организаторами спортивных мероприятий для подготовки спортсменов к участию в спортивных соревнованиях;
* выезд на природу для восстановительных мероприятий;
* сборы, проводимые после проведенных соревнований с целью разбора ошибок;
* мероприятия, проводимые организаторами для врачебно-педагогических наблюдений.

1. Что такое распорядок дня на сборах?

* это определенный распорядок труда, отдыха, питания и сна;
* это чередование тренировок, отдыха, питания;
* это расписание тренировок;
* режим тренировок с чередованием с медицинскими обследованиями.

1. Что такое режим тренировок и отдыха?

* заранее спланированное сочетание тренировочных, восстановительных мероприятий и отдыха;
* спланированные нагрузки и отдых, в зависимости от нагрузок;
* это сочетание больших нагрузок с большим отдыхом, и наоборот;
* это сочетание тренировки, питания и отдыха в течение для.

1. Что такое ФПК?

* факультет повышения квалификации;
* федеральный пакет компетенций;
* фамильная персонификация компьютера;
* физиолого-педагогические комплексы.

1. Цель учебно-тренировочных сборов?

* для подготовки спортсменов перед соревнованиями, повышения спортивного мастерства, закрепления пройденного материала, обучения и внедрения новых схем и элементов, отработки нового материала;
* отобрать лучших из лучших;
* дать возможность членам сборных команд притереться друг к другу;
* дать возможность новичкам сборных теснее влиться в коллектив сборной команды.

1. Цель семинаров и ФПК по виду спорта?

* повышение уровня квалификации судей, тренеров, ознакомление с нормативными документами и изменениями в правилах соревнований;
* обсудить и утвердить планы учебно-тренировочных сборов на год;
* разработка стратегии подготовки к крупнейшим соревнованиям;
* комплектование штата тренеров и судей на соревнования.

1. Что такое показательное выступление?

* это выступление спортсмена с непредельными весами, «на публику», возможно с элементами музыкального шоу;
* это лучшее выступление атлета на соревнованиях;
* это выступление, когда устанавливаются рекорды;
* это поднимание предельных весов без зачета в результат.

1. Цель показательного выступления?

* популяризация спорта, здорового образа жизни, агитация и привлечение молодежи к регулярным занятиям спортом;
* выступить лучше других;
* установление личного или национального рекорда;
* показать, что ты лучше и сильнее всех.

1. Отличие показательных выступлений от соревнований?

* необязательность подъема субмаксимальных весов, можно использовать больше попыток, присутствует элемент развлекательного шоу;
* ничем не отличаются;
* на показательных можно выступать без спортформы;
* на показательных выступлениях тоже засчитываются рекорды.

1. Что такое «атлетические игры»?

* игры, в которых результат (победа или поражение) достигается за счет атлетических качеств;
* жонглирование гирями;
* жонглирование различными утяжеленными предметами;
* подъем максимальных весов по принципу «слабо?»

1. Что такое спортивная тренировка?

* педагогический процесс, в ходе которого проводится целенаправленное формирование двигательных навыков и развитие определенных физических качеств и функций организма с целью совершенствования в избранном виде спорта;
* многолетний процесс адаптации организма к постоянно повышающимся нагрузкам;
* то количество упражнений, которое запланировано на занятие;
* время, отведенное для выполнения программы тренировочного занятия.

1. Что такое многолетняя спортивная подготовка?

* целенаправленная многоэтапная подготовка, учитывающая физическое и биологическое развитие организма и особенности сенситивных периодов развития физических качеств;
* тренировочные программы на 2 – 4 года вперед;
* подготовка под конкретный календарь соревнований;
* увеличение тренировочной нагрузки по годам, без учета индивидуальных достижений спортсмена.

1. Что такое планирование спортивной тренировки?

* это система предварительно разработанных (или осмысленных) на основе цели организационных, содержательных и методических сторон, связанных с проведением предстоящего учебно-тренировочного процесса;
* количество упражнений в тренировочное занятие;
* как структурно правильно организовать конкретную тренировку;
* правильное сочетание режимов работы и отдыха.

1. Что такое структура?

* взаиморасположение и связь составных частей чего-либо, строение;
* основа, вокруг которой находятся дополнительные образования;
* план проведения соревнований;
* последовательность присвоения и выполнения разрядов.

1. Структура спортивной тренировки.

* разминка, основная часть, заключительная часть (заминка);
* последовательное выполнения упражнений тренировочного плана;
* это план конкретной тренировки;
* выполнение упражнений в обязательной последовательности.

1. От чего зависит содержание спортивной тренировки?

* от этапа подготовки, уровня квалификации, целей и задач тренировки;
* от настроения и самочувствия;
* от планов тренера на спортсмена;
* от Олимпийских игр.

1. Что такое микроцикл спортивной тренировки?

* это самый короткий тренировочный цикл. Он включает определенное количество тренировочных занятий и длится несколько дней;
* это замкнутая маленькая, повторяющаяся величина;
* это соревновательное упражнение, которое повторяется каждую тренировку;
* это выполнение упражнения с определенным весом до «автоматизма».

1. Что такое макроцикл спортивной тренировки?

* это большой тренировочный период, состоящий из нескольких мезоциклов;
* это подъемы максимальных весов в течение всего года;
* повторение больших тренировочных нагрузок с определенной последовательностью;
* период подготовки, охватывающий 4-х-летний временной промежуток.

1. Что такое мезоцикл спортивной тренировки?

* можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки;
* средняя тренировочная нагрузка, повторяющаяся с определенным интервалом времени;
* цикл однообразных тренировок, без снижения интенсивности и объема;
* этапы обучения и освоения техники соревновательных упражнений.

1. Что такое Олимпийский цикл?

* цикл, охватывающий 4-хлетний период планирования и подготовки спортсменов;
* непосредственная подготовка спортсмена к Олимпиаде;
* стратегия и тактика проведения спортивной борьбы за чемпионство;
* построение специальных спортивных сооружений для проведения Олимпиады.

1. Какие существуют этапы спортивной тренировки?

* предварительной (начальной) подготовки; начальной спортивной специализации; углубленной специализации в избранном виде спорта; спортивного совершенствования;
* соревновательный;
* переходный;
* восстановительный.

1. Задачи этапа начальной подготовки?

* укрепление здоровья; всестороннее физическое развитие; обучение умению выполнять различные физические упражнения; привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
* обучать технике соревновательных упражнений с малым весом до автоматизма;
* занятия строятся по принципу ОФП;
* обучение технике тяжелоатлетических упражнений без отягощений.

1. Что такое УТГ?

* учебно-тренировочная группа;
* упражнения тяжелоатлета и гиревика;
* управление тактической группой;
* уровень технической готовности.

1. Что такое ГСС?

* группа спортивного совершенствования;
* главные спортивные снаряды;
* государственная система страхования;
* государственное спортивное страхование.

1. Что такое ДЮСШ?

* детско-юношеская спортивна школа;
* детско-юношеская сельская школа;
* добровольный юннатский союз школьников;
* детские и юношеские сборы школьников.

1. СДЮШОР это:

* специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва;
* специальный дом юных школьников для оздоровительных рекреаций;
* специализированная детско-юношеская школа обучения регби;
* специализированная детско-юношеская школа обучения рукоделию.

1. ШВСМ это:

* школа высшего спортивного мастерства;
* школьно-выставочные специализированные мероприятия;
* школа высшего совета мастеров;
* широкое внедрение спец-медтехники.

1. Руководящие и регламентирующие документы деятельности ДЮСШ:

* документы, на основе которых функционирует ДЮСШ;
* планы тренировочных программ для всех групп занимающихся;
* планы по подготовке спортсменов высшей категории;
* документы, предписывающие культивацию видов спорта в регионе.

1. Что такое CФП?

* специальная физическая подготовка;
* спортивная физическая подготовка;
* средства физической подготовки;
* силовая физическая подготовка.

1. Что такое ОФП?

* общая физическая подготовка;
* отдельная физическая подготовка;
* обязательная физическая подготовка;
* общественный фонд помощи (спортивный).

1. Что такое проходка?

* выполнение какого-либо соревновательного упражнения до предела, но в режиме тренировки;
* выполнение на тренировке в один день соревновательных упражнений не выше 90% от максимума;
* легкая тренировка перед соревнованиями;
* построение тренировки по типу соревнований.

1. В чем отличие проходки от соревнований?

* нет жесткой регламентации количества подходов, можно поднять больший вес, чем на соревнованиях;
* ничем не отличается;
* не знаю;
* затрудняюсь ответить.

1. Нагрузка это:

* это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем;
* упражнения, которые выполняются на тренировке;
* работа, выполненная за единицу времени;
* упражнения, которые вызывают интенсивный прирост силы мышц.

1. Интенсивность это:

* под интенсивностью работы следует понимать степень напряженности деятельности различных функциональных систем организма, необходимых для ее успешного выполнения;
* быстрый темп выполнения упражнений;
* сокращение времени на выполнение тренировочного задания;
* удлинение времени тренировки до полного восстановления.

1. Годовой объем нагрузки это:

* это количество поднятых килограммов в течение года, или количество подъемов штанги;
* физическая величина вместимости различных тел;
* количество соревнований в течение года;
* на сколько килограммов увеличился объем по сравнению с предыдущим годом.

1. Характер упражнений в спорте:

* глобального (общего), регионального (частичного) и локального воздействия;
* тяжелоатлетические;
* упражнения силового троеборья;
* общеразвивающие.

1. Двигательный навык это:

* это выработанное вследствие тренировки движение, компоненты которого в значительной степени автоматизированы;
* действие, вырабатываемое длительное время;
* движения, которые вырабатываются всю жизнь;
* умение выполнять сложные движения.

1. Механизм, лежащий в основе двигательного навыка.

* образование условного рефлекса;
* тонкого мышечного прочувствования;
* многократно повторяемого одного и того же движения;
* обычные тренировочные движения.

1. Что такое ОДА?

* опорно-двигательный аппарат;
* опорно-двигательные ассоциации;
* основа двигательной адаптации;
* хвалебное стихотворение.

1. Периоды возрастного развития детей и подростков:

* новорожденный, грудной, раннее детство, первое и второе детство, подростковый, юношеский;
* грудной, детсадовский, дошкольный, школьный;
* дошкольник, младший школьник, старший школьник, выпускник;
* детский, подростковый, юношеский, отроческий, взрослый.

1. Что такое акселерация?

* ускоренное развитие живого организма;
* искусственное ускорение развития чего-либо;
* ускорение в единицу времени;
* выведение гена ускоренного роста.

1. Ретардация это:

* более позднее или замедленное развитие организма человека;
* искусственное замедление развития организма;
* медицинская патология;
* поиск путей замедления развития.

1. Что такое пубертатный период?

* период, в течение которого созревают первичные и вторичные половые признаки;
* период от рождения до 7 лет;
* период с 7 до 14 лет;
* период от 17 до 21 года.

1. Биологический возраст это:

* понятие, отражающее степень морфологического и физиологического развития организма;
* на сколько выраженно развиты вторичные половые признаки;
* внешние данные человека;
* сколько лет прожил человек.

1. Что такое отбор?

* выживание наиболее приспособленных организмов в борьбе за существование;
* выбор наиболее развитых организмов;
* выбор лучших из лучших;
* выбор генетических совершенств.

1. Естественный отбор это:

* это "переживание наиболее приспособленных" организмов, вследствие которого происходит эволюция;
* гибель слабых особей в естественной среде;
* выживает только сильный;
* отсев желающих из секций после тестирования.

1. Спортивный отбор это:

* это система организационно-методических мероприятий, включающих педагогические, психологические, социологические и медико-биологические методы исследования;
* выявление способностей детей, подростков и юношей для определенного вида спорта;
* выбор тренером детей по внешним признакам;
* приглашение всех желающих для занятий спортом.

1. Спортивная ориентация это:

* подбор вид спорта, наилучшим способом соответствующий способностям, задаткам и интересам ребёнка;
* ориентирование спортсмена на высший результат;
* умение ориентироваться на пересеченной местности;
* стать лучшим из лучших.

1. Виды отбора:

* естественный, искусственный, спортивный, медицинский;
* акселеративный;
* национальный;
* наследственный.

1. Каких микроциклов не существует?

* подтягивающих, сдавливающих, подгоночных, выделяющих;
* базовый;
* втягивающий;
* соревновательный.

1. Одаренность это:

* это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности;
* способность быстрее других усваивать новый материал;
* достижение вершин спорта быстрее других;
* умение делать несколько дел сразу.

1. Задатки это:

* анатомо-физиологические особенности нервной системы, врожденные, устойчивые психофизиологические особенности человека, оказывающие существенное влияние на развитие его способностей;
* то, что от предков передалось;
* умения, развитые в ходе целенаправленного воздействия;
* внушение о собственной одаренности.

1. Способности это:

* это индивидуальные свойства личности, являющиеся субъективными условиями успешного осуществления определённого рода деятельности;
* способность человека владеть несколькими иностранными языками;
* способность выполнить мастерский норматив в нескольких видах спорта;
* умение забраться выше всех по карьерной лестнице.

1. Какого этапа спортивного отбора не существует?

* для комплектования военных спортивных команд;
* в группы начальной спортивной подготовки;
* в группы спортивного совершенствования;
* команды мастеров, в сборные команды.

1. Основные критерии отбора:

* антропометрические данные, медицинские показания, телосложение, двигательные способности;
* только внешние показатели;
* рекомендации вышестоящих органов власти;
* собственное мнение тренера.

1. Количество упражнений в тренировке:

* зависит от этапа, периода подготовки, уровня квалификации, задач тренировки;
* от 3 до 7 упражнений;
* от 4 до 10 упражнений;
* по настроению.

1. От чего зависит сочетание ОФП и CФП?

* зависит от этапа, периода подготовки, уровня квалификации, задач тренировки;
* от климатических условий;
* от типа и вида спортивного сооружения;
* по настроению.

1. ВПН – это:

* врачебно-педагогические наблюдения;
* военно-промышленная наука;
* верхние пределы нагрузки;
* внутренний психологический настрой.

1. Количество тренировочных занятий в неделю зависит от:

* от этапа, периода подготовки, уровня квалификации, задач тренировки;
* от личного мнения тренера;
* от степени освоенности техники соревновательных упражнений;
* от самочувствия спортсмена.

1. В скольких соревнованиях в год может участвовать спортсмен?

* оптимально - 3 – 5;
* 2;
* 12;
* по желанию.

1. Что такое сравнительный анализ нагрузки?

* это, как правило, математико-статистическая обработка нагрузки разных групп на предмет выявления наиболее эффективной;
* сравнение нагрузки за год с предыдущей годовой нагрузкой;
* выявление недостатков или ошибок в технике;
* все ли выполнено для достижения максимального результата.

1. Что входит в ВПН:

* наблюдения и анализ выполнения тренировочной нагрузки и оценка состояния спортсмена с помощью медицинских и физиологических тестов;
* взвешивание и регуляция переходов по весовым категориям;
* регуляция режимов тренировки и отдыха;
* содержание спортивной тренировки.

1. Сколько стадий формирования двигательного навыка?

* 3;
* 5;
* 4;
* 6.

1. Дозировка тренировочной нагрузки это:

* определенное, точно отмеренное количество чего-либо;
* количество подъемов штанги с определенным (фиксированным) весом;
* количество упражнений в единицу времени;
* распределение нагрузки по упражнениям в зависимости от весовой категории.

1. Существует ли разница в методике тренировки женщин и мужчин?

* разница есть, и существенная;
* нет, не существует;
* только в критические дни у женщин;
* затрудняюсь ответить.

1. Приседания со штангой на плечах это:

* это соревновательное упражнение в «силовом троеборье», при котором атлет сначала осуществляет приседание со штангой на плечах с последующим вставанием и фиксацией на выпрямленных ногах;
* упражнение скоростно-силовой направленности для повышения силы мышц;
* упражнение локального воздействия на отдельную группу мышц;
* упражнение для развития координации.

1. Жим штанги лежа это:

* вспомогательное упражнение для штангиста и соревновательное для силового троеборья;
* специальное упражнение для развития гибкости и ловкости;
* распространенное упражнение в армейских кругах;
* силовое упражнение, выполняемое в медленном темпе.

1. Тяга становая это:

* соревновательное упражнение для силового троеборья и специально-подготовительное для тяжелой атлетики;
* максимально возможное отрывание штанги от помоста;
* упражнение для формирования правильного стартового положения в рывке и толчке;
* упражнение скоростного характера.

1. Что такое тяга «сумо»?

* стиль или разновидность выполнения тяги становой в силовом троеборье;
* упражнение специально для борцов-сумоистов;
* тяга с помощью специального широкого ремня;
* способность передвигать огромные объекты на заданное расстояние.

1. Рывок классический это:

* скоростно-силовое упражнение, при котором штанга поднимается вверх на прямые руки одним, непрерывным движением;
* опережение соперника на финишной прямой;
* любое упражнение в тяжелой атлетике с элементом техники рывка;
* специально-подготовительное упражнение для силовиков.

1. Толчок классический это:

* классическое упражнение, выполняемое в два приема: сначала подъем на грудь, а затем выталкивание вверх на прямые руки;
* специально-вспомогательное упражнение для силовиков;
* упражнение для развития силы мышц шеи и рук;
* подъем максимального веса со стоек.

1. Объективные факторы самоконтроля:

* факторы, которые можно измерить регистрирующей или фиксирующей аппаратурой;
* личные наблюдения тренера на тренировке;
* опрос большого количества специалистов в области спорта;
* личные записи тренера по ходу соревнований.

1. Субъективные факторы самоконтроля:

* факторы, которые невозможно зарегистрировать или зафиксировать специальной аппаратурой;
* взвешивание;
* обхват шеи, бицепса и голени;
* количество калорий в пище, принятой в течение дня.

1. Индивидуальный план тренировок это:

* тренировочная программа, разработанная персонально для конкретного атлета;
* тренировочная программа, предназначенная для тренировок спортсменов определенного разряда;
* тренировочная программа для конкретной детской спортивной школы;
* это план корректировки тренировки с учетом индивидуальных особенностей.

1. Какого вида планирования не существует:

* по самочувствию;
* перспективное;
* годичное;
* месячное и недельное.

1. Дневник тренировок спортсмена:

* документ, в котором атлет должен фиксировать выполненную нагрузку, объективные и субъективные показатели самоконтроля;
* журнал, в котором фиксируются результаты выступлений на соревнованиях;
* журнал фиксации прохождения медосмотров и диспансеризации;
* журнал, где фиксируются и анализируются ошибки спортсмена, замеченные тренером.

1. Основа оперативного планирования:

* недельный микроцикл;
* одна тренировка;
* тренировочная программа на 2 недели;
* месячный план подготовки.

1. Виды микроциклов:

* общие, тренировочные, подводящие, восстановительные;
* поучительные и показательные;
* врачебно-педагогические;
* игровые - развлекательные.

1. В чем заключается принцип вариативности:

* разнообразное, как правило, скачкообразное распределение тренировочной нагрузки;
* постепенное и постоянное повышение тренировочной нагрузки;
* построение тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия;
* зимой – одна нагрузка, летом – другая.

1. Спортивная форма это:

* многофакторное явление, готовность спортсмена реализовать свои возможности в спортивном достижении, единство между основными сторонами подготовки - физической, технической, тактической и психической;
* кратковременное состояние возможности реализации потенциала организма;
* специальная форма, помогающая удачно выступить;
* вся одежда, предназначенная для тренировок и выступлений.

1. Что такое техническая подготовка?

* обучение основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки;
* все приспособления для тренировки в зале;
* умение пользоваться специальным инвентарем;
* умение продемонстрировать упражнение в различных условиях окружающей среды.

1. Что такое физическая подготовка?

* это процесс, в ходе которого достигается тот или другой уровень физической подготовленности, процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями;
* тренировочный процесс;
* процесс наращивания мышечной массы;
* уровень развития физических качеств.

1. Что такое тактическая подготовка?

* составная часть тренировочного процесса, направленная на обучение способам ведения спортивной борьбы на соревнованиях и повышение уровня помехоустойчивости в экстремальных ситуациях;
* умение выложиться на соревнованиях до предела;
* введение противника в заблуждение заказом начальных весов;
* переход в другую весовую категорию, где меньше соперников.

1. Что не входит в психологическую подготовку?

* анализ дневника самоконтроля спортсмена перед соревнованиями;
* психологическую подготовку к многолетнему тренировочному процессу;
* общую психологическую подготовку к соревновательной деятельности;
* специальную психологическую подготовку к конкретному соревнованию;
* симптоматическое управление и самоуправление психическим состоянием и поведением тяжелоатлета или троеборца.

1. Интеллектуальная подготовка это:

* повышение уровня специальных знаний в области техники, тактики, физической подготовки, приемов психорегуляции и др. и в развитии интеллектуальных способностей спортсмена как неотъемлемых слагаемых спортивного мастерства;
* знать и выполнять правила соревнований;
* знать выдающихся спортсменов в своем виде спорта;
* умение доказательно отстаивать свою точку зрения.

1. Особенности возрастного развития ССС:

* в период полового созревания: увеличение АД, учащение пульса, гипертрофия сердца, наблюдается брадикардия или тахикардия;
* нарушение кровоснабжения мозга;
* потеря сознания на помосте во время соревнований;
* объем циркулирующей крови как у нормальных людей.

1. Что такое ССС?

* сердечно-сосудистая система человека;
* система спортивных соревнований;
* специальные спортивные средства тренировки;
* сила+способности+стремление.

1. Особенности развития дыхания:

* работа с натуживанием, мощная тренировка межреберных мышц, урежение частоты дыхания в покое, увеличение ЖЕЛ;
* объем легких остается в неизменном количестве;
* незначительное увеличение обхвата грудной клетки;
* глубина дыхания немного превосходит таковую у не занимающихся спортом.

1. Особенности развития ЦНС, НС:

* значительное увеличение проводимости нервных тканей, ускорение освоения техники новых движений, выработка автоматизма, прочность и мобильность двигательных умений и навыков;
* быстрая утомляемость и замедление двигательной реакции;
* снижение концентрации внимания;
* бурная и неадекватная реакция на замечания тренера.

1. Что такое ЦНС?

* центральная нервная система человека;
* центр новаций в спорте;
* целостно-научная система в спорте;
* центр независимых социологических исследований.

1. Формы учета выполненной тренировочной нагрузки:

* журнал планирования нагрузок, дневник тренера, дневник тренировок спортсмена;
* подсчет общего количества тренировок за определенный период;
* количество успешно использованных попыток на соревнованиях;
* выполнение разрядов и присвоение их согласно графика.

1. Тренированность это:

* результат адаптации организма спортсмена на тренировочную нагрузку;
* способность показать максимальный результат;
* способность показывать высокие результаты длительное время;
* результат длительного аутогенного внушения.

1. Кто может быть допущен к соревнованиям:

* знающий и выполняющий правила соревнований, допущенный врачом и имеющий предварительную подготовку;
* любой желающий из народа;
* любой спортсмен;
* любой член спортивного общества.

1. Структура квалификационной работы:

* титульный лист, содержание, введение, 3 – 4 главы, выводы, рекомендации (не обязательно), библиография, лист регистрации;
* титульный лист, 3 главы, выводы, библиография;
* титульный лист, 3 главы, выводы;
* титульный лист, 3 главы, выводы, приложения.

1. Чего нет в основных пунктах введения:

* личное мнение по изучаемой проблеме;
* актуальность, объект и предмет исследования;
* рабочая гипотеза и новизна;
* цель работы.

1. Порядок написания списка библиографии:

* алфавитный;
* алфавитный по фамилии и имени автора;
* сначала один автор, потом два и т.д.;
* первыми указываются документы правительства и спорткомитета.

1. Что такое прогнозирование в спорте?

* вид консультационной деятельности, направленной на предугадывание результатов предстоящих спортивных событий, основано на математической статистике, оценках различных категорий рисков, применения методов кластерного и дисперсионного анализов, учитывается человеческий фактор во всех его проявлениях;
* попытка определить лучшего, основываясь на наблюдениях за спортсменами;
* определение наиболее перспективных атлетов на основе выступлений за год;
* ставки в тотализаторе на победу или проигрыш наиболее перспективного атлета.

1. Что такое управление в спорте?

* комплексный контроль в спорте за реализацией различных видов контроля (этапного, текущего, оперативного), применяемого в структурных звеньях тренировочного процесса (годичный цикл, мезоцикл, микроцикл, отдельные занятия) для получения объективной разносторонней информации о состоянии спортсмена и его динамике с целью управления процессом спортивной подготовки;
* система органов, регулирующих спортивную деятельность;
* товарно-денежные отношения между спортом и обществом;
* государственный комитет по физической культуре, спорту и туризму.

1. Моделирование в спорте:

* построение и исследование моделей, то есть моделирование, облегчает изучение имеющихся в реальном устройстве (процессе, …) свойств и закономерностей;
* создание моделей с заранее заданными параметрами;
* построение тренировочного процесса, приближенного по структуре к соревнованиям;
* система стандартов перспективных атлетов, к которым должен стремиться спортсмен.

1. Модельная характеристика:

* комплексная оценка двигательной подготовленности высококвалифицированных спортсменов для оценки способностей к избранному виду спорта и как фактор управления тренировочным процессом юных спортсменов;
* специальные тренировочные стандарты;
* разрядные нормативы в виде спорта;
* отбор для занятий спортом на основе разработанных стандартов.

1. Инструментальные методы исследования:

* использование любого инструментария или аппаратуры для комплексного обследования спортсменов на предмет выявления уровня подготовленности или патологии;
* методы, позволяющие разработать модельную характеристику движения;
* методы, разработанные для отбора в спорте;
* создание специальных инструментов для облегчения тренировочного процесса.

1. Педагогические методы исследования:

* научно-педагогических исследований: традиционные (наблюдение, беседы, анализ школьной документации), социологические, тестирование. Виды математических методов исследования. Классификация психолого-педагогических экспериментов;
* обучение и наблюдение за усвоением учения;
* разработка тренировочных программ для различного контингента;
* создание унифицированных анкет, применимых в любом виде спорта для воздействия на тренировочный процесс.

1. Структура 2-й главы квалификационной работы:

* задачи исследования, методы исследования, организация исследования;
* описание используемых методов и методик;
* статистические формулы расчетов экспериментальных данных;
* предполагаемые результаты работы.

1. Медико-биологические методы исследования:

* инструментальные, электрофизиологические, фотометрические, диагностические;
* фармакологические;
* медико-статистические;
* паталого-анатомические.

1. Представление наглядных результатов исследований в виде:

* таблицы, графики, рисунки, фотографии;
* только описательный(текстовый) характер;
* только пиктография;
* только в виде схем и условных обозначений.

1. Определения понятия «сила»:

* способность человека преодолевать внешнее или внутреннее сопротивление за счет мышечных усилий;
* способность поднимать большие веса;
* способность передвигать большие массы на расстояние;
* способность долго удерживать большой вес.

1. Методика развития силы:

* комплекс различных методов на тренировках;
* увеличение тренировочной нагрузки на каждой тренировке;
* однообразная нагрузка выполняемая длительное время;
* выполнение больших статических усилий.

1. Физические качества это:

* конституционные, морфологические и функциональные характеристики человека;
* способности человека выполнять работу;
* способность продемонстрировать высшие достижения;
* умение правильно выполнять сложно-координационные действия.

1. Существует ли связь между физическими качествами?

* да, существует, постоянно;
* нет, не существует;
* существует, только на начальном этапе обучения;
* мастерам это не нужно.

1. Выносливость это:

* способность человека (или животного) выполнять работу длительное время без снижения работоспособности;
* способность переносить изнуряющие тренировки в различных климатических зонах;
* способность показать высокие спортивные результаты длительное время;
* способность выполнять одну и ту же нагрузку без снижения интенсивности.

1. Какого вида выносливости не существует:

* любительской и профессиональной;
* физической;
* умственной;
* сенсорной.

1. Гибкость это:

* способность человека выполнять упражнения с большей или меньшей амплитудой, плюс подвижность в суставах;
* умение пролезть в любое место;
* умение обходить сложные жизненные ситуации;
* умение быстро перестроить свою деятельность в зависимости от условий окружающей среды.

1. Виды гибкости:

* активная и пассивная;
* психическая и патологическая;
* профессиональная и любительская;
* спортивная и жизненная.

1. Быстрота это:

* двигательные действия, выполняемые в минимальный отрезок времени;
* умение реагировать на различные сигналы;
* выполнение тестового задания быстрее всех;
* умение перестроить свою работу в зависимости от условий ее выполнения.

1. Ловкость это:

* способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки;
* это координация движений в пространстве и во времени;
* способность правильно выполнять упражнения в любом состоянии;
* выполнение упражнения с предельной точностью.

1. ***Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.***

**Критерии оценки зачета**:

* оценка **«зачтено»** выставляется обучающемуся, если студент обладает достаточно полным знанием программного материала; его ответ представляет грамотное изложение учебного материала по существу; отсутствует существенные неточности в формулировании понятий; правильно применены теоретические положения, подтвержденные примерами; сделан вывод;
* оценка **«не зачтено»** - если студент не знает значительную часть программного материала; допустил существенные ошибки в процессе изложения; не умеет выделить главное и сделать вывод; приводит ошибочные определения.

**Критерии оценки экзамена:**

Оценки **«отлично»** заслуживает студент, если он владеет знаниями предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину; самостоятельно, в логической последовательности и исчерпывающе отвечает на все вопросы билета, подчеркивал при этом самое существенное, умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделять в нем главное: устанавливать причинно-следственные связи; четко формирует ответы, свободно решает ситуационные задачи повышенной сложности; усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «отлично» выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала; оценка «отлично» не ставится в случаях систематических пропусков студентом семинарских и лекционных занятий по неуважительным причинам, отсутствия активного участия на семинарских занятиях.

Оценки **«хорошо»** заслуживает студент, если он владеет знаниями дисциплины почти в полном объеме программы (имеются пробелы знаний только в некоторых, особенно сложных разделах); самостоятельно и отчасти при наводящих вопросах дает полноценные ответы на вопросы билета; не всегда выделяет наиболее существенное, не допускает вместе с тем серьезных ошибок в ответах; умеет решать легкие и средней тяжести ситуационные задачи. Как правило, оценка «хорошо» выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Оценки **«удовлетворительно»** заслуживает студент, если он обнаружил поверхностное знание основного программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учёбы и предстоящей работы по профессии; его ответы отличаются недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; проявляет затруднения в самостоятельных ответах, оперирует неточными формулировками; в процессе ответов допускает ошибки по существу вопросов. Студент способен решать лишь наиболее легкие ситуационные задачи и выполнять практические задания.

Оценки **«неудовлетворительно»** заслуживает студент, если он не освоил обязательного минимума знаний предмета, не способен ответить на вопросы билета даже при дополнительных наводящих вопросах экзаменатора. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза.

**Критерии оценки индивидуального опроса**:

* оценка **«зачтено»** выставляется обучающемуся, если студент обладает достаточно полным знанием программного материала; его ответ представляет грамотное изложение учебного материала по существу; отсутствует существенные неточности в формулировании понятий; правильно применены теоретические положения, подтвержденные примерами; сделан вывод;
* оценка **«не зачтено»** - если студент не знает значительную часть программного материала; допустил существенные ошибки в процессе изложения; не умеет выделить главное и сделать вывод; приводит ошибочные определения.

**Критерии оценки курсовой работы:**

* **«отлично»** заслуживает работа, в которой дано всестороннее и глубокое освещение избранной темы с учетом отраслевых особенностей, а ее автор показал умение работать с литературой и нормативными документами, и при этом формулировать собственные выводы;
* **«хорошо»** оценивается работа, отвечающая основным предъявляемым к ней требованиям. Студент показывает владение материалом, однако, не на все вопросы членов комиссии дает исчерпывающие и аргументированные ответы;
* **«удовлетворительно»** заслуживает работа, если в ней, в основном, соблюдены общие требования, но неполно раскрыты поставленные задачи. Студент посредственно владеет материалом, поверхностно отвечает на заданные ему вопросы;
* **«неудовлетворительно»** оценивается работа, содержание которой не раскрывает выбранную тему, а также, если ответы на вопросы неправильны и не отличаются аргументированностью.

**Критерии оценки коллоквиумов:**

* оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если:

1. Полно раскрыто содержание вопроса.

2. Чётко и правильно даны определения по теме выступления.

3. Ответ самостоятельный, при ответе использованы знания, приобретённые ранее.

4. Студент опирается на дополнительный материал при выступлении на семинаре;

* оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если:

1. Раскрыто основное содержание вопроса.

2. Правильно даны определения, понятия по теме выступления.

3. Ответ самостоятельный.

4. Материал изложен неполно, при ответе допущены неточности, нарушена последовательность изложения. Допущены небольшие неточности при выводах и использовании терминов;

* оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если:

1. Усвоено основное содержание материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно.

2. Определения и понятия даны не чётко.

3. Неумение использовать знания, полученные ранее;

* оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если:

1. Основное содержание учебного материала не раскрыто.

2. Не даны ответы на дополнительные вопросы преподавателя.

3. Допущены грубые ошибки в определениях.

**Критерии оценки рефератов:**

* оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если: выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы;
* оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если: основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы;
* оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если: имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод;
* оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если**:** тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

**Критерии оценки индивидуальных творческих заданий (проектов):**

* оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если:

1. Представленные материалы соответствуют направленности тренировочного занятия.
2. Представлены четко сформулированные задачи тренировочного занятия и цикла подготовки.
3. Перечислены материально-технические условия необходимые для решения поставленных задач.
4. Запланированные средства решения задач учитывают возрастные, гендерные особенности контингента занимающихся и уровень их физической подготовленности.
5. Полностью раскрыты подготовительная, основная и заключительная части занятия (средства, дозировка, методы).
6. Показаны умения подобрать формы занятий, оборудование, рассчитать время, представить методические указания.
7. Указаны параметры объема и интенсивности тренировочной нагрузки и их рациональное соотношение.
8. Предусмотрены меры по обеспечению безопасности занятий.

* оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если:

1. Запланированные средства решения задач не в полной мере учитывают возрастные, гендерные особенности контингента занимающихся и уровень их физической подготовленности.
2. Не представлены методические указания.
3. Указаны параметры объема и интенсивности тренировочной нагрузки.

* оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если:

1. Не полностью раскрыты подготовительная, основная и заключительная части занятия (средства, дозировка, методы).
2. Не показаны умения подобрать формы занятий, оборудование, рассчитать время, представить методические указания.
3. Указаны параметры объема и интенсивности тренировочной нагрузки без учета возрастных, гендерных особенностей контингента занимающихся и уровень их физической подготовленности.

* оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если:

1. Представленные материалы не соответствуют направленности тренировочного занятия.
2. Содержание тренировочных и физкультурно-оздоровительных занятий не структурировано, подобраны не адекватные средства и методы.
3. **Критерии оценки тестовых заданий:**
4. **«отлично»** - 81% и выше правильных ответов,
5. **«хорошо»** - 61-80% правильных ответов,
6. **«удовлетворительно»** – 50-60% правильных ответов.