

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 04.12.2024 12:24:46
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559f69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры
Кафедра спортивных игр, гимнастики и единоборств

Согласовано
деканом факультета
« 29 » 06 20 23 г.

/Кулишенко И.В./

Рабочая программа дисциплины

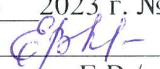
Теория и методика тяжелоатлетических видов спорта

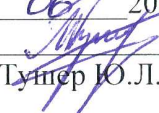
Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Спортивная тренировка

Квалификация
Бакалавр

Формы обучения
Очная, заочная

Согласовано учебно-методической комиссией
факультета физической культуры
Протокол « 29 » 06 2023 г. № 4
Председатель УМКом 
/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой спортивных
игр, гимнастики и единоборств
Протокол от « 26 » 06 2023 г. № 9
И.о. зав. кафедрой 
/Тущев Ю.Л./

Мытищи
2023

Автор-составитель:

Тушер Ю.Л., к.п.н., доцент кафедры спортивных игр, гимнастики и единоборств

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика тяжелоатлетических видов спорта» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 № 940.

Дисциплина входит в модуль «Теория и методика избранного вида спорта» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ.....	4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	4
3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	4
4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	8
5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	12
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	28
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....	29
8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	29
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	Ошибка! Закладка не определена.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины. Целью освоения дисциплины «Теория и методика тяжелоатлетических видов спорта» является приобретение и совершенствование теоретических знаний, практических умений и навыков в избранном виде спорта для формирования профессиональных компетенций бакалавров физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль: Спортивная тренировка.

Задачи дисциплины:

Овладение теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками по организации занятий в тяжелоатлетических видах спорта;

Овладение технологиями организации занятий по физической подготовке в тяжелоатлетических видах спорта;

Совершенствование общефизической и специально-физической подготовленности учащихся;

Приобретение компетенций, необходимых для ведения успешной профессиональной деятельности бакалавра физической культуры.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий;

ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта;

ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся;

ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в модуль «Теория и методика избранного вида спорта» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

При ее освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин профессионального цикла: атлетическая гимнастика; пауэрлифтинг; технология спортивной тренировки в тяжелоатлетических видах спорта; анатомия человека; динамическая анатомия; физиология человека; физиология спорта; теория спорта.

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения учебной (ознакомительной) практики.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения	
	Очная	Заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	8	8
Объем дисциплины в часах	288	288
Контактная работа:	152,8	42,8
Лекции	62	12
Практические занятия	88	30
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	2,8	0,8

Зачет	0,2	0,2
Предэкзаменационная консультация	2	-
Экзамен	0,3	0,3
Курсовая работа	0,3	0,3
Контроль	35,2	35,2
Самостоятельная работа	100	210

Форма промежуточной аттестации: очная форма - зачет – 6 семестр; курсовая работа – 7 семестр; экзамен – 8 семестр; заочная форма - зачет – 7 семестр; курсовая работа – 8 семестр; экзамен – 9 семестр

3.2. Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
5 семестр		
Раздел 1 Дисциплина «Теория и методика тяжелоатлетических видов спорта» в системе высшего профессионального физкультурного образования		
Тема 1.1 Введение в дисциплину. Краткая история возникновения тяжелоатлетических видов спорта.	4	-
Тема 1.2 Теоретические основы подготовки в тяжелоатлетических видах спорта. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их отличительные особенности.	2	-
Тема 1.3 Основные понятия в тяжелоатлетических видах спорта.	2	-
Раздел 2 Методика организации и преподавания средств тяжелоатлетических видов спорта		
Тема 2.1 Классификация средств в тяжелоатлетических видах спорта	2	4
Тема 2.2 Методические особенности использования средств тяжелоатлетических видов спорта для разностороннего развития двигательных качеств и способностей.	2	8
Тема 2.3 Освоение техники выполнения общеразвивающих упражнений с различными видами отягощений и специальных упражнений со штангой.	2	8
Итого:	14	20
6 семестр		
Раздел 2 Методика организации и преподавания средств тяжелоатлетических видов спорта		
Тема 2.4 Освоение методики развития физических качеств и двигательных способностей, на основе комплексного использования специальных упражнений тяжелоатлетических видов спорта.	2	4
Тема 2.5 Профилактика травматизма в тяжелоатлетических видах спорта. Причины травматизма в тяжелоатлетических видах спорта. Специфика травм. Профилактика травматизма. Реабилитация спортсменов после травм и заболеваний. Средства и методы реабилитации.	4	6
Раздел 3 Формирование профессионально-педагогических умений преподавания средств тяжелоатлетических видов спорта в различных формах занятия		

Тема 3.1 Дифференцированный подход к планированию упражнений тяжелоатлетических видов спорта, ациклического, циклического и статического характера для развития физических качеств и двигательных способностей.	2	6
Тема 3.2 Формирование ППУ: применять современные методики обучения упражнениям тяжелоатлетических видов спорта.	2	6
Тема 3.3 Осуществление планирования содержания занятий, проведения педагогического контроля за процессом спортивной подготовки.	4	6
Итого:	14	28
7 семестр		
Раздел 4 Особенности тренировки спортсменов в системе многолетней спортивной подготовки		
Тема 4.1 Специфика задач системы подготовки спортсменов, содержания, методики тренировки на отдельных этапах.	2	2
Тема 4.2 Спортивная ориентация и отбор, методика и организация (тяжелоатлетические виды спорта). Модельные характеристики спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта. Методика отбора в тяжелоатлетических видах спорта.	2	4
Тема 4.3 Особенности подготовки спортсменов различной квалификации: спортивные резервы, массовый спорт, спорт высших достижений, спорт для старших возрастных групп.	2	4
Тема 4.4 Методика тренировки в тяжелоатлетических видах спорта.	4	6
Раздел 5 Система подготовки спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта		
Тема 5.1 Физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта.	4	4
Итого:	14	20
8 семестр		
Раздел 5 Система подготовки спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта		
Тема 5.2 Спортивная техника. Классификация техники. Технология обучения техническим действиям. Совершенствование навыков техники.	4	4
Тема 5.3 Стратегия и тактика. Классификация тактики. Технология обучения тактическим действиям. Совершенствование навыков технико-тактических действий.	4	4
Тема 5.4 Психологическая подготовка в тяжелоатлетических видах спорта.	2	2
Раздел 6 Соревнования и соревновательная деятельность в спорте		
Тема 6.1 Система соревнований, классификация соревнований. Характеристика спортивных соревнований (тяжелоатлетические виды спорта).	2	2
Тема 6.2 Методические основы управления спортивными соревнованиями. Правила соревнований в тяжелоатлетических видах спорта.	4	4
Тема 6.3 Организация и судейство соревнований в тяжелоатлетических видах спорта.	4	4
Итого:	20	20
Всего:	62	88

По заочной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
7 семестр		
Раздел 1 Дисциплина «Теория и методика тяжелоатлетических видов спорта» в системе высшего профессионального физкультурного образования		
Тема 1.1 Введение в дисциплину. Краткая история возникновения тяжелоатлетических видов спорта.	2	-
Тема 1.2 Теоретические основы подготовки в тяжелоатлетических видах спорта. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их отличительные особенности.		-
Тема 1.3 Основные понятия в тяжелоатлетических видах спорта.		-
Раздел 2 Методика организации и преподавания средств тяжелоатлетических видов спорта		
Тема 2.1 Классификация средств в тяжелоатлетических видах спорта	2	2
Тема 2.2 Методические особенности использования средств тяжелоатлетических видов спорта для разностороннего развития двигательных качеств и способностей.		4
Тема 2.3 Освоение техники выполнения общеразвивающих упражнений с различными видами отягощений и специальных упражнений со штангой.		4
Итого:	4	10
8 семестр		
Раздел 2 Методика организации и преподавания средств тяжелоатлетических видов спорта		
Тема 2.4 Освоение методики развития физических качеств и двигательных способностей, на основе комплексного использования специальных упражнений тяжелоатлетических видов спорта.	2	2
Тема 2.5 Профилактика травматизма в тяжелоатлетических видах спорта. Причины травматизма в тяжелоатлетических видах спорта. Специфика травм. Профилактика травматизма. Реабилитация спортсменов после травм и заболеваний. Средства и методы реабилитации.		
Раздел 3 Формирование профессионально-педагогических умений преподавания средств тяжелоатлетических видов спорта в различных формах занятия		
Тема 3.1 Дифференцированный подход к планированию упражнений тяжелоатлетических видов спорта, ациклического, циклического и статического характера для развития физических качеств и двигательных способностей.	2	2
Тема 3.2 Формирование ППУ: применять современные методики обучения упражнениям тяжелоатлетических видов спорта.		2
Тема 3.3 Осуществление планирования содержания занятий, проведения педагогического контроля за процессом физического воспитания.		2
Раздел 4 Особенности подготовки спортсменов в системе многолетней спортивной подготовки		
Тема 4.1 Специфика задач системы подготовки спортсменов, содержания, методики тренировки на отдельных этапах.	-	2

Итого:	4	10
9 семестр		
Раздел 4 Особенности подготовки спортсменов в системе многолетней спортивной подготовки		
Тема 4.2 Спортивная ориентация и отбор, методика и организация (тяжелотлетические виды спорта). Модельные характеристики спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта. Методика отбора в тяжелоатлетических видах спорта.	2	2
Тема 4.3 Особенности подготовки спортсменов различной квалификации: спортивные резервы, массовый спорт, спорт высших достижений, спорт для старших возрастных групп.		
Тема 4.4 Методика тренировки в тяжелоатлетических видах спорта.		
Раздел 5 Система подготовки спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта		
Тема 5.1 Физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта.	2	2
Тема 5.2 Спортивная техника. Классификация техники. Технология обучения техническим действиям. Совершенствование навыков техники.		2
Тема 5.3 Стратегия и тактика. Классификация тактики. Технология обучения тактическим действиям. Совершенствование навыков технико-тактических действий.		2
Тема 6 Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований, классификация соревнований (тяжелотлетические виды спорта). Характеристика спортивных соревнований. Правила соревнований в тяжелоатлетических видах спорта. Организация и судейство соревнований в тяжелоатлетических видах спорта.		2
Итого:	4	10
Всего:	12	30

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов очная/заочная	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
Дисциплина «Теория и методика тяжелоатлетических видов спорта» в системе высшего профессионального физического образования	Введение в дисциплину. Краткая история возникновения тяжелоатлетических видов спорта.	5/10	Реферирование, устный опрос, письменный опрос	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, письменный опрос
Теоретические основы подготовки в тяжелоатлетических видах	Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их отличительные особенности. Основные понятия в тяже-	5/10	Реферирование, устный опрос, письменный	Учебно-методическое обеспечение дис-	Реферат, устный опрос, письменный

спорта	лоатлетических видах спорта.		опрос	циплины	опрос
Методика организации и преподавания средств тяжелоатлетических видов спорта	Классификация средств в тяжелоатлетических видах спорта.	5/10	Реферирование, устный опрос, письменный опрос	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, письменный опрос
	Методические особенности использования средств тяжелоатлетических видов спорта для разностороннего развития двигательных качеств и способностей.	5/10	Реферирование, устный опрос, письменный опрос	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, письменный опрос
	Освоение техники выполнения общеразвивающих упражнений с различными видами отягощений и специальных упражнений со штангой.	5/10	Устный опрос, письменный опрос, контрольная работа	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, письменный опрос, контрольная работа
	Освоение методики развития физических качеств и двигательных способностей, на основе комплексного использования специальных упражнений тяжелоатлетических видов спорта.	5/10	Устный опрос, письменный опрос, контрольная работа	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, письменный опрос, контрольная работа
	Профилактика травматизма в тяжелоатлетических видах спорта. Причины травматизма в тяжелоатлетических видах спорта. Специфика травм. Профилактика травматизма. Реабилитация спортсменов после травм и заболеваний. Средства и методы реабилитации.	5/10	Реферирование, устный опрос, письменный опрос	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, письменный опрос
Формирование профессионально-педагогических умений преподавания средств тяжелоатлетиче-	Дифференцированный подход к планированию упражнений тяжелоатлетических видов спорта, ациклического, циклического и статического характера для развития физических качеств и дви-	5/10	Устный опрос, письменный опрос, контрольная работа	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, письменный опрос, контрольная работа

ских видов спорта в различных формах занятия	гательных способностей.				
	Формирование ППУ: применять современные методики обучения упражнениям тяжелоатлетических видов спорта.	5/10	Устный опрос, письменный опрос, контрольная работа	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, письменный опрос, контрольная работа
	Осуществление планирования содержания занятий, проведения педагогического контроля за процессом физического воспитания.	5/10	Реферирование, устный опрос, письменный опрос	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, письменный опрос
Особенности подготовки спортсменов в системе многолетней спортивной подготовки	Специфика задач системы подготовки спортсменов, содержания, методики тренировки на отдельных этапах.	5/10	Реферирование, устный опрос, письменный опрос	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, письменный опрос
	Спортивная ориентация и отбор, методика и организация (тяжелоатлетические виды спорта). Модельные характеристики спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта. Методика отбора в тяжелоатлетических видах спорта.	5/10	Реферирование, устный опрос, письменный опрос	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, письменный опрос
	Особенности подготовки спортсменов различной квалификации: спортивные резервы, массовый спорт, спорт высших достижений, спорт для старших возрастных групп.	5/10	Устный опрос, письменный опрос, контрольная работа	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, письменный опрос, контрольная работа
	Методика тренировки в тяжелоатлетических видах спорта.	5/10	Устный опрос, письменный опрос, контрольная работа	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, письменный опрос, контрольная работа

Система подготовки спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта	Физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта.	5/10	Устный опрос, письменный опрос, контрольная работа	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, письменный опрос, контрольная работа
	Спортивная техника. Классификация техники. Технология обучения техническим действиям. Совершенствование навыков техники.	5/10	Реферирование, устный опрос, письменный опрос	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, письменный опрос
	Стратегия и тактика. Классификация тактики. Технология обучения тактическим действиям. Совершенствование навыков технико-тактических действий.	5/10	Реферирование, устный опрос, письменный опрос	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, письменный опрос
	Психологическая подготовка в тяжелоатлетических видах спорта.	5/10	Реферирование, устный опрос, письменный опрос	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, письменный опрос
Соревнования и соревновательная деятельность в спорте	Система соревнований, классификация соревнований. Характеристика спортивных соревнований (тяжелоатлетические виды спорта).	5/10	Реферирование, устный опрос, письменный опрос	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, письменный опрос
	Методические основы управления спортивными соревнованиями. Правила соревнований в тяжелоатлетических видах спорта.	3/10	Реферирование, устный опрос, письменный опрос	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, письменный опрос
	Организация и судейство соревнований в тяжелоатлетических видах спорта.	2/10	Реферирование, устный опрос, письменный опрос	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, письменный опрос
Итого		100/ 210	письменный опрос	обеспечение дисциплины	письменный опрос

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ОПК-2	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные этапы спортивного отбора. Перечисляет основные признаки этапов. Уметь: - оперировать методиками проведения спортивной ориентации; - осуществлять разработку траекторий развития спортивных способностей индивида; - видеть ближайшие перспективы развития спортсмена. Владеть: - методиками антропометрической, физической, психологической диагностики индивида.	Реферат; устный опрос; письменный опрос.	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания реферата
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Уметь: - определять наиболее эффективные методики проведения мероприятий спортивного отбора; - применять методики мероприятий спортивного отбора на практике; - планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена; - проводить комплексную диагностику. Владеть: - методиками диагностики физического и психологического развития индивида.	Реферат; устный опрос; письменный опрос контрольная работа.	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания контрольных работ
ОПК-4	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные плановые документы; - основные отчеты о проведении спортивных соревнований (смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях); - виды, формы и средства проведения тренировочных занятий различной направленности; - основные источники получения информации, средства ее обработки. Уметь: - составлять текущие (составление поурочных планов-графиков, журнал учета посещаемости, план-конспект и т.д.) и перспективные планы (годовой учебный план, учебный план-график); - составлять основные отчеты о проведении спортивных соревнований (смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях); - составлять полный перечень отчетной документации и проводит физкультурно-оздоровительные мероприятия на уровне КФК; - описывать технологию организации и проведения занятий различной направ-	Реферат; устный опрос; письменный опрос.	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания реферата

	Продвину- тый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	ленности, не анализируя их эффективность. Уметь: - проводить физкультурно-спортивные мероприятия соответствии плана и привлекать СМИ, спонсоров, органы управления ФК города, района и т.д.; - применять навыки по составлению плановых документов во время прохождения практики; - применять полученные навыки при организации физкультурно-спортивных мероприятий различного уровня. Владеть: - навыками по составлению текущих и перспективных планов во время прохождения практики (применительно к конкретным «производственным» задачам); - результатами анализа и обработки полученных данных определяет эффективность предложенных средств и методов рекреационной деятельности.	Реферат; устный опрос; письменный опрос контрольная работа.	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания контрольных работ
ОПК-9	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - тестирование как метод исследования; - метрологические требования к тестам. Уметь: - ориентироваться в выборе тестов; - определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП; - выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование; - обобщать, анализировать и воспринимать информацию. Владеть: - методами массового и индивидуального отбора в виде спорта; - методами контроля и оценки физической подготовленности обучающихся; - алгоритмом постановки цели и выбор путей её достижения; - технологией определения PWC170 и МПК и их связью с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами.	Реферат; устный опрос; письменный опрос.	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания реферата
	Продвину- тый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - тестирование как метод исследования; - метрологические требования к тестам. Уметь: - ориентироваться в выборе тестов; - определять адекватность тестов при определении ОФП и СФП; - выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование; - обобщать, анализировать и воспринимать информацию Владеть: - методами массового и индивидуального отбора в виде спорта; - методами контроля и оценки физической подготовленности обучающихся; - алгоритмом постановки цели и выбор путей её достижения; - технологией определения PWC170 и МПК и их связью с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами.	Реферат; устный опрос; письменный опрос контрольная работа.	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания контрольных работ

ОПК-13	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные плановые документы; - основные отчеты о проведении спортивных соревнований (смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях). Уметь: - составлять текущие (составление поурочных планов-графиков, журнал учета посещаемости, план-конспект и т.д.) и перспективные планы (годовой учебный план, учебный план-график); - составлять основные отчеты о проведении спортивных соревнований (смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях); - составлять полный перечень отчетной документации и проводит физкультурно-оздоровительные мероприятия на уровне КФК.	Реферат; устный опрос; письменный опрос.	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания реферата
	Продвину- тый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Уметь: - проводить физкультурно-спортивные мероприятия соответствии плана и привлекать СМИ, спонсоров, органы управления ФК города, района и т.д.; - применять навыки по составлению плановых документов во время прохождения практики; - применять полученные навыки при организации физкультурно-спортивных мероприятий различного уровня. Владеть: - навыками по составлению текущих и перспективных планов во время прохождения практики (применительно к конкретным «производственным» задачам)	Реферат; устный опрос; письменный опрос контрольная работа.	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания контрольных работ

Шкала оценивания устного опроса

Баллы	Требования к критерию
8-10	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно.
5	допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
2	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно.
0-1	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Шкала оценивания письменного опроса

Баллы	Критерии оценивания
12-15	Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно.
10	Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей.
5	В работе допущены существенные отклонения от темы; работа достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения.
0-2	Не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений.

Шкала оценивания реферата

Критерии	Показатели
Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
Степень раскрытия сущности проблемы. Макс. - 15 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
Обоснованность выбора источников.	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме;

Макс. - 10 баллов	- привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
Соблюдение требований к оформлению. Макс. – 5 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
Грамотность. Макс. – 3 балла	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Шкала оценивания контрольной работы

Баллы	Требования к критерию
15	Глубоко, осмысленно, в полном объёме усвоил программный материал, излагает его на высоком научном уровне, изучил обязательную и дополнительную литературу, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций; Усвоил методологию данной дисциплины, свободно владеет понятиями, определениями, терминами; Умеет анализировать и выявлять взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими дисциплинами; Умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций; Показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности.
10	Полно раскрыл материал, предусмотренный программой, изучил обязательную литературу; Владеет методологией данной дисциплины, методами исследования, знает определение понятий в области технических средств; Умеет установить взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими областями знаний; Применяет теоретические знания на практике; Допустил незначительные неточности при изложении материала, не искажающие содержание ответа по существу вопроса.
5	Владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения; Обладает достаточными знаниями для продолжения обучения и профессиональной деятельности; Способен разобраться в конкретной практической ситуации.
3	Показал проблемы в знании основного учебного материала; Не может дать чётких определений, понятий; Не может разобраться в конкретной практической ситуации; Не может успешно продолжать дальнейшее обучение в связи с недостаточным объёмом знаний.

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Примерная тематика письменного опроса

1. Физическая подготовка в процессе формирования спортсмена в тяжелоатлетических видах спорта.
2. Специфика физической подготовки в соответствии с особенностями тяжелоатлетических видов спорта.
3. Направленность тренировочного воздействия в тяжелоатлетических видах спорта.
4. Факторы, обуславливающие эффективность работы педагога по физической культуре, тренера по виду спорта.
5. Прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта.
6. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы.
7. Спортивная ориентация и отбор в тяжелоатлетических видах спорта: организация, методика.
8. Оценки эффективности соревновательной деятельности в тяжелоатлетических видах спорта.
9. Особенности планирования тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетней подготовке в тяжелоатлетических видах спорта.
10. Комплексный контроль как функция управления в тяжелоатлетических видах спорта.
11. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов.
12. Возрастная методика подготовки в тяжелоатлетических видах спорта.
13. Использование дополнительных средств и методов тренировки в подготовке спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта.
14. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта.
15. Планирование тренировочных нагрузок в тяжелоатлетических видах спорта.
16. Средства восстановления в спорте: педагогические, психологические, медико-биологические.
17. Научные и методические разработки в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса в тяжелоатлетических видах спорта.
18. Особенности организации учебно-тренировочной работы в образовательных учреждениях (СОШ, СПК, ДЮКФП).
19. Тренировочные нагрузки в процессе многолетней подготовки в тяжелоатлетических видах спорта.
20. Основные этапы многолетней спортивной подготовки в тяжелоатлетических видах спорта.
21. Интегративная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта.
22. Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека.
23. Основные принципы и закономерности современной спортивной тренировки.
24. Особенности построения тренировочного процесса с учетом специфики тяжелоатлетических видов спорта.
25. Технология обучения технике спортивных двигательных действий в тяжелоатлетических видах спорта.
26. Совершенствование спортивного технического мастерства в тяжелоатлетических видах спорта.
27. Тактическая подготовка в тяжелоатлетических видах спорта: задачи, средства, методы.
28. Содержание и основные положения современной методики подготовки спортсменов.

Примерная тематика устного опроса

1. Тяжелоатлетические виды спорта: общая характеристика, место и значение в системе физического воспитания.
2. Закономерности формирования двигательных навыков в тяжелоатлетических видах спорта. Реализация принципов спортивной тренировки.

3. Современное состояние и перспективы развития тяжелоатлетических видов спорта в России и за рубежом.
4. Виды подготовки в спортивной тренировке: физическая, техническая, психологическая, тактическая, теоретическая. Их значение на различных этапах подготовки спортсмена.
5. Эволюция правил соревнований и методики обучения в тяжелоатлетических видах спорта.
6. Техническая подготовка в тяжелоатлетических видах спорта на разных стадиях спортивной тренировки.
7. Физическая подготовка в тяжелоатлетических видах спорта на разных стадиях многолетней тренировки.
8. Характеристика тренировочных средств в тяжелоатлетических видах спорта.
9. Теоретическая подготовка в тяжелоатлетических видах спорта в системе многолетней тренировки.
10. Характеристика методов тренировки в тяжелоатлетических видах спорта.
11. Психологическая подготовка в тяжелоатлетических видах спорта на различных стадиях многолетней тренировки.
12. Организация и проведение соревнований по тяжелоатлетическим видам спорта.
13. Система подготовки спортивных резервов в тяжелоатлетических видах спорта: спец. классы и др.
14. Медицинский контроль в тяжелоатлетических видах спорта. Первичные признаки переутомления.
15. Массовые формы спортивной работы в тяжелоатлетических видах спорта: школьные секции, спортивные клубы, лагеря отдыха и др.
16. Гигиенические и температурные нормы на занятиях (соревнованиях) в тяжелоатлетических видах спорта.
17. Организация учебно-тренировочной работы в СОШ, СПК. Документы планирования и отчетности.
18. Личная гигиена, режим дня и питание спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта.
19. Зависимость тренировочных и соревновательных нагрузок от возрастных особенностей занимающихся. Преемственность нагрузок в процессе многолетней тренировки в тяжелоатлетических видах спорта.
20. Характеристика соревновательной деятельности в тяжелоатлетических видах спорта.
21. Актуальные проблемы подготовки спортсменов высших разрядов в тяжелоатлетических видах спорта. Связь научных исследований с практикой подготовки спортсменов.
22. Технология определения результатов в тяжелоатлетических видах спорта и условия их достоверности.
23. Характеристика тренировочных нагрузок в тяжелоатлетических видах спорта. Планирование тренировочных нагрузок в микро-, макро- и годичных циклах тренировки.
24. Характеристика единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).
25. Характеристика соревновательных нагрузок в тяжелоатлетических видах спорта и их зависимость от возраста и квалификации спортсмена.
26. Физические и психофизиологические качества, присущие занимающимся тяжелоатлетическими видами спорта.
27. Характеристика деятельности тренера по тяжелоатлетическим видам спорта. Качества, определяющие ее эффективность.
28. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности в тяжелоатлетических видах спорта.
29. Стадии многолетней подготовки в тяжелоатлетических видах спорта. Взаимосвязь подготовки спортивных резервов и спортсменов высокой квалификации.
30. Основные, подводящие и контрольные соревнования. Соревнования, как средство спортивной тренировки.

31. Отбор в системе спортивной тренировки и его взаимосвязь с модельными характеристиками спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта.
32. Характеристика техники в тяжелоатлетических видах спорта. Стратегия и тактика соревновательной деятельности.
33. Модельные характеристики спортсменов и их роль в управлении подготовкой в тяжелоатлетических видах спорта.
34. Характеристика стратегии и тактики соревновательной деятельности в тяжелоатлетических видах спорта, критерии их оценки.
35. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах спортивной тренировки в тяжелоатлетических видах спорта.
36. Характеристика сенситивных периодов, благоприятных для развития физических качеств, наиболее значимых в тяжелоатлетических видах спорта.
37. Комплексный контроль в процессе спортивной тренировки в тяжелоатлетических видах спорта. Объект, задачи, средства и методы педагогического контроля.
38. Физическое качество «быстрота»: определение, формы проявления, методика развития.
39. Объект, задачи, средства, методы медицинского и самостоятельного контроля, их роль и значение в структуре профессиональной деятельности тренера.
40. Физическое качество «сила»: определение, формы проявления, методика развития в тяжелоатлетических видах спорта.
41. Роль и значение информации в работе тренера и спортсмена. Информационные документы тренера и спортсмена. Анализ и обобщение этих документов.
42. Физическое качество «ловкость»: определение, формы проявления, методика развития в тяжелоатлетических видах спорта.
43. Соотношение и взаимосвязь утомления и восстановления в тяжелоатлетических видах спорта. Феномен «суперкомпенсации».
44. Физическое качество «выносливость»: определение, формы проявления, методика развития в тяжелоатлетических видах спорта.
45. Отставленный тренировочный эффект в тяжелоатлетических видах спорта. Его реализация в годичном и многолетнем тренировочном процессе.
46. Физическое качество «гибкость»: определение, формы проявления, методика развития в тяжелоатлетических видах спорта.
47. Восстановительные средства в тяжелоатлетических видах спорта, их классификация. Характеристика педагогических средств восстановления.
49. Интегральная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Целостный характер соревновательной деятельности, его учет в процессе тренировки.
50. Применение силовых упражнений в различных видах спорта.
51. Из каких периодов, фаз и элементов состоят соревновательные упражнения в тяжелоатлетических видах спорта?
52. Приведите примеры повторного включения в работу мышц ног и туловища при выполнении соревновательных упражнений в тяжелоатлетических видах спорта.
53. Приведите примеры последовательного включения в работу (динамическую и статическую) определенных групп мышц.

Примерная тематика рефератов

1. Формирование теории спорта. Становление и развитие научно-методических основ системы спортивной подготовки.
2. Спортивные результаты как атрибут спорта. Факторы и тенденции их динамики.
3. Социальные функции спорта и направления спортивного движения в обществе.
4. Система спортивных соревнований (на примере тяжелоатлетических видов спорта). Соревновательная нагрузка в виде спорта. Нагрузка соревновательного упражнения.

5. Содержание и особенности соревновательной деятельности спортсмена (на примере тяжелоатлетических видов спорта).
6. Обоснование использования соревнований в совершенствовании тактической подготовки спортсмена (на примере тяжелоатлетических видов спорта).
7. Обоснование теории «критических» периодов онтогенеза в совершенствовании методики воспитания двигательных способностей юных спортсменов (на примере тяжелоатлетических видов спорта).
8. Методика развития силовых способностей у спортсменов (на примере тяжелоатлетических видов спорта).
9. Методика развития быстроты у спортсменов (на примере тяжелоатлетических видов спорта).
10. Характеристика, средства и методы развития силовых качеств в тяжелоатлетических видах спорта.
11. Методика развития двигательно-координационных способностей у спортсменов (на примере тяжелоатлетических видов спорта).
12. Отбор и ориентация спортсмена в многолетней подготовке. Отбор спортсмена в группы НП, УТГ, ГСС, ВСМ
13. Обоснование содержания и форм спортивного отбора в тяжелоатлетических видах спорта.
14. Обоснование методики использования количественно-качественных показателей спортивных тестов для отбора детей в различные виды спорта (на примере тяжелоатлетических видов спорта).
15. Спортивно-педагогический контроль в тяжелоатлетических видах спорта.
16. Контроль технической подготовленности (лабораторные и полевые методики).
17. Контроль общей физической подготовленности (лабораторные и полевые методики).
18. Контроль специальной физической подготовленности (лабораторные и полевые методики).
19. Контроль психологической подготовленности (лабораторные и полевые методики).
20. Медико-биологический контроль в тяжелоатлетических видах спорта.
21. Контроль функциональной подготовленности ССС, ЧСС и дыхательная системы (лабораторные и полевые методики).
22. Контроль морфофункциональной подготовленности. Антропометрия и биоимпедансный состав тела (лабораторные и полевые методики).
23. Врачебный контроль в тяжелоатлетических видах спорта.
24. Биохимический контроль в тяжелоатлетических видах спорта.
25. Контроль соревновательной деятельности в тяжелоатлетических видах спорта.
26. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в тяжелоатлетических видах спорта.
27. Использование средств тяжелоатлетических видов спорта в рекреационной деятельности.
28. Организация и проведение массовых спортивных праздников.
29. Оздоровительная направленность занятий тяжелоатлетическими видами спорта.
30. Организация и проведение соревнований с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.
31. Основные тенденции развития спорта и системы спортивной подготовки.
32. Причины и профилактика травматизма в тяжелоатлетических видах спорта.
33. Современный тренировочный процесс в тяжелоатлетических видах спорта.
34. Этапы развития тяжелоатлетических видов спорта в России.
35. Развитие тяжелоатлетических видов спорта в зарубежных странах.
36. Развитие методики спортивной тренировки атлета (тренировочная нагрузка, методы, средства и др.).

37. Методы и методические приемы обучения и воспитания, применяемых в процессе спортивной тренировки.
38. Особенности методики спортивной тренировки подростков 12-13 и 14-15 лет, юношей 16-17 лет.
39. Методика начального обучения соревновательным упражнениями.
40. Методы исправления ошибок в технике соревновательных упражнений.
41. Взаимосвязь двигательных качеств и навыков в соревновательных упражнениях.
42. Влияние активного растягивания мышц на повышение их работоспособности.
43. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки атлетов с разным уровнем спортивной подготовленности.
44. Средства реабилитации спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта.
45. Состояние тренированности спортсменов в различные периоды спортивной тренировки.
46. Гигиенические аспекты спортивной деятельности атлета.
47. Эффективность изометрического, уступающего методов развития силы мышц.
48. Применения различных методов развития силы мышц.
49. Вариативность методики спортивной тренировки атлета.
50. Применения дидактических принципов и важнейших педагогических правил в спортивной тренировке атлета.

Примерная тематика контрольных работ

1. Тяжелоатлетические виды спорта в системе физического воспитания.
2. Основы методики судейства и содержание правил соревнований.
3. Организация и проведение соревнований по тяжелоатлетическим видам спорта.
4. Макроструктура процесса подготовки спортсменов.
5. Мезоструктура процесса подготовки спортсменов.
6. Микроструктура процесса подготовки спортсменов.
7. Соотношение параметров тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности).
8. Последовательность различных звеньев тренировочного процесса.
9. Приемы страховки и само страховки в тяжелоатлетических видах спорта.
10. Структура техники соревновательных упражнений в тяжелоатлетических видах спорта.
11. Дополнительные группы упражнений в тяжелоатлетических видах спорта.
12. Подготовительные упражнения в тяжелоатлетических видах спорта.
13. Комбинированные подготовительные упражнения в тяжелоатлетических видах спорта.
14. Специально-вспомогательные упражнения в тяжелоатлетических видах спорта.
15. Комбинированные специально-вспомогательные упражнения в тяжелоатлетических видах спорта.
16. Комбинированное упражнение подготовительное со специально-вспомогательным упражнением в тяжелоатлетических видах спорта.
17. Комбинированное упражнение дополнительное со специально-вспомогательным упражнением в тяжелоатлетических видах спорта.
18. Комбинированное упражнение подготовительное с соревновательным в тяжелоатлетических видах спорта.
19. Комбинированное упражнение специально-вспомогательное с соревновательным в тяжелоатлетических видах спорта.
20. Комбинированное упражнение дополнительное с соревновательным в тяжелоатлетических видах спорта.

Примерные вопросы зачета

1. Требования к профессиональной деятельности современного педагога и тренера. Соответствие человека требованиям этой профессии.
2. Понятие профессионализма в сфере физического воспитания и спорта. Развитие положительных качеств и руководство самовоспитанием обучающихся.
3. Методы работы со спортсменами.
4. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств.
5. Овладение системой профессионально значимых двигательных действий и повышение спортивных достижений.
6. Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека.
7. Типы и виды спорта.
8. Функции спорта в обществе.
9. Роль спорта в решении проблемы «оздоровления нации».
10. Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях.
11. Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте.
12. Что такое спортивная техника, каковы её характеристика и критерии эффективности?
13. Что такое спортивная стратегия и тактика, каковы её характеристика и критерии эффективности?
14. Что такое физические способности и координационная подготовка?
15. Характеристика техники (на примере тяжелоатлетических видов спорта).
16. Классификация техники в тяжелоатлетических видах спорта.
17. Физическая подготовка: общая и специальная.
18. Структура обучения спортивной технике, средства и методы на различных этапах подготовки.
19. Определение понятий: сила, быстрота, скоростно-силовые способности, гибкость, координационные способности.
20. Формы проявления физических качеств в связи со спецификой спорта.
21. Средства и методы развития физических качеств.
22. Определение понятий: утомление, восстановление, суперкомпенсация.
23. Питание спортсменов в соответствии со спецификой спорта.
24. Средства восстановления в спорте.
25. Медико-биологические средства восстановления.
26. Психологические средства восстановления.
27. Педагогические средства восстановления.
28. Определение фаз восстановления по данным ЧСС.
29. Применение фармакологических средств восстановления.
30. На какие три условно взаимосвязанные составляющие можно разделить процесс подготовки спортсменов?
31. Из каких составляющих компонентов состоит структура тренировки?
32. Перечислите временные масштабы тренировочного процесса?
33. Какие методические положения входят в основу многолетнего процесса тренировки и соревнований спортсмена?
34. Какие факторы учитываются для рационального построения многолетней спортивной тренировки?
35. Какова продолжительность подготовки спортсменов в связи со спецификой видов спорта?
36. Обоснуйте необходимость и целесообразность начало специализированных занятий спортом в детском возрасте и приведите пример на тяжелоатлетических видах спорта?
37. Какие внешние признаки характерны для микроциклов?
38. Назовите типы мезоциклов и охарактеризуйте их?

39. Какие внешние признаки характерны для мезоциклов?
40. Дайте определение микроциклу, мезоциклу, макроциклу?
41. Как строятся тренировки в макроциклах?
42. Назовите варианты построения подготовки в годичном цикле?
43. Какие функции выполняют соревновательный, подготовительный, переходный периоды?
44. Что такое спортивный отбор, спортивная ориентация?
45. Перечислите и охарактеризуйте ступени спортивного отбора?
46. На чем основывается комплекс признаков, имеющих высокую прогностическую значимость?
47. Расскажите, как происходит организация спортивного отбора?
48. Расскажите о методах спортивного отбора?
49. Каков возраст начала занятий в различных видах спорта?
50. Каково место тяжелоатлетических видов спорта в Российской системе физического воспитания?
51. Раскройте значение тяжелоатлетических видов спорта как средства развития силы и мышечной массы.
52. В чем заключается оздоровительное и воспитательное значение занятий тяжелоатлетическими видами спорта?
53. Перечислите общедидактические принципы. Расскажите, как они реализуются в процессе обучения упражнениям в тяжелоатлетических видах спорта?
54. Какие вы знаете принципы срочного контроля и самоконтроля? Охарактеризуйте несколько из них.
55. Что такое объем и интенсивность тренировочной нагрузки?
56. Перечислите факторы тренировочной нагрузки. Охарактеризуйте один из нескольких.

Примерные экзаменационные вопросы

1. Спортивная тренировка как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и структура.
2. Общая характеристика основных сторон, видов и разновидностей спортивной подготовки.
3. Специальная физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов.
4. Оптимальный подбор наиболее эффективных средств и методов общей и специальной физической подготовки.
5. Средства физической подготовки спортсменов: принципы подбора и классификация.
6. Основы обучения двигательным действиям: принципы, средства, методы.
7. Метод целостно-конструктивного упражнения.
8. Метод расчленено-конструктивного упражнения.
9. Словесные, наглядные и практические методы обучения.
10. Обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения.
11. Сущность вспомогательных и подводящих упражнений.
12. Эффективные средства и методы обучения и совершенствования спортивной техники.
13. Эффективные средства и методы при начальном обучении техники тяжелоатлетических видов спорта.
14. Использование имитационных движений. Использование специальных тренажеров.
15. Круговой метод подготовки – задачи и форма организации.
16. Методы развития выносливости и повышения работоспособности.
17. Повторный метод.
18. Переменный метод.
19. Интервальный метод.
20. Методы частично-регламентированного упражнения.
21. Сущность, структура и общая характеристика спортивной нагрузки.

22. Виды физических нагрузок.
23. Нагрузка физическая и функциональная.
24. Психологическая нагрузка.
25. Сущность двигательного действия, физического воздействия и характеристика видов.
26. Принципы соответствия физических нагрузок.
27. Принцип соответствия психологических и функциональных нагрузок.
28. Принцип пороговых нагрузок.
29. Принцип сверхнагрузок.
30. Понятие форсированных нагрузок.
31. Возрастные особенности и физические нагрузки.
32. Отдых как основной компонент структуры физической нагрузки и характеристика его видов.
33. Общая характеристика многолетней спортивной подготовки.
34. Сущность периодизации и этапности многолетней спортивной подготовки.
35. Основные этапы многолетней спортивной подготовки.
36. Сущность преемственности этапов многолетней спортивной подготовки.
37. Понятие «спортивной формы» в системе многолетней спортивной подготовки.
38. Задачи и общая характеристика подготовки юных спортсменов на этапе предварительной подготовки.
39. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
40. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации.
41. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.
42. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
43. Общая характеристика средств и методов многолетней системы спортивной подготовки.
44. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
45. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на учебно-тренировочном этапе.
46. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
47. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе предварительной подготовки.
48. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе начальной подготовки.
49. Учет возрастных особенностей спортсменов на учебно-тренировочном этапе.
50. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивного совершенствования.

Примерные темы курсовых работ

1. Влияние возрастных особенностей на работоспособность спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки.
2. Понятие и сущность спортивного отбора.
3. Задачи спортивного отбора.
4. Критерии спортивного отбора.
5. Педагогические методы спортивного отбора.
6. Психологические методы спортивного отбора.
7. Социологические методы спортивного отбора.
8. Медико-биологические методы спортивного отбора.
9. Морфологические критерии спортивного отбора.

10. Паспортный и биологический возраст в спортивном отборе.
11. Понятие спортивной одаренности и перспективности.
12. Прогнозирование в спорте.
13. Основные задачи и виды спортивного прогнозирования.
14. Особенности прогнозирования результатов в юношеском спорте.
15. Отбор – как составляющая многолетней спортивной подготовки.
16. Документы, регулирующие спортивный отбор.
17. Эффективность спортивного отбора и прогнозирования на различных этапах спортивной подготовки.

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Формами текущего контроля являются: устный опрос (10 баллов); письменный опрос (15 баллов); реферат (20 баллов); контрольная работа (15 баллов).

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся очной формы в течение 5 семестра за текущий контроль, равняется 100 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся очной формы в течение 6 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся очной формы в течение 7 семестра за текущий контроль, равняется 100 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся очной формы в течение 8 семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам.

Формами промежуточной аттестации является зачет (20 баллов), который проходит в форме устного собеседования по вопросам и экзамен (30 баллов), который проходит в форме устного собеседования по вопросам экзаменационного билета.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся заочной формы в течение 7 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся заочной формы в течение 8 семестра за текущий контроль, равняется 100 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся заочной формы в течение 9 семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам.

Формами промежуточной аттестации является зачет (20 баллов), который проходит в форме устного собеседования по вопросам и экзамен (30 баллов), который проходит в форме устного собеседования по вопросам экзаменационного билета.

Шкала оценивания курсовой работы

Уровень оценивания	Критерии оценивания
81 – 100 отлично	1. Работа выполнена в срок, оформление, структура и стиль работы образцовые. 2. Работа выполнена самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы, отличается новизной. 3. Использовано оптимальное количество литературы и источников по теме работы, их изучение проведено на высоком уровне. Автор работы владеет методикой исследования. Используются источники в оригинале (по возможности), литература на иностранных языках. 4. Тема работы четко сформулирована, тема раскрыта полностью, дано обоснование ее актуальности. 5. Содержание и оформление работы соответствует требованиям данных методических указаний и теме работы;

61 – 80 хорошо	1. Работа выполнена в срок, в оформлении, структуре и стиле работы нет грубых ошибок. 2. Работа выполнена самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы. 3. Используются основная литература и источники по теме работы, однако работа имеет недостатки в проведенном исследовании, прежде всего в изучении источников. 4. Тема работы в целом раскрыта. 5. Содержание и оформление работы соответствует требованиям данных методических указаний;
41 – 60 удовлетворительно	1. Работа выполнена с нарушениями графика, в оформлении, структуре и стиле работы есть недостатки. 2. Содержание и оформление работы не соответствует требованиям данных методических указаний; 3. При этом литература и источники по теме работы использованы в недостаточном объеме, их анализ слабый или вовсе отсутствует. 4. Тема работы раскрыта не полностью.
0 – 40 неудовлетворительно	не выполнены условия, позволяющие оценить работу как «удовлетворительно».

Шкала оценивания зачета

Баллы	Критерии оценивания
20	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
15	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
5	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение	Оценка по дисциплине
--	----------------------

ние освоения дисциплины	
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

Шкала оценивания экзамена

Критерии	Количество баллов
Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа.	20-30
Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно.	15-20
Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов.	10-15
Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.	0-10

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Оценка по 100-балльной системе	Оценка по 5-балльной системе
81 – 100	5 «отлично»
61 - 80	4 «хорошо»
41 - 60	3 «удовлетворительно»
0 - 40	2 «неудовлетворительно»

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная литература

- Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2019. - 184 с. - Текст: электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225039.html>
- Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. : учебник для вузов. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 380 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/514690>
<https://urait.ru/bcode/514722>
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» : приказ Министерства спорта РФ . — 2-е изд. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 25 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/123635.html>

6.2. Дополнительная литература

- Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебное пособие для вузов. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 335 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/514563>
- Замчий, Т. П. Основы скоростно-силовой подготовки в силовых видах спорта: учебное пособие / Т. П. Замчий, Ю. Ф. Назаренко, С. В. Матук. — Омск : Сибирский государ-

- ственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 68 с. — Текст: электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95623.html>
3. Крючков, А. В. Организация обучения и тренировки студентов вузов по разделу «Силовое троеборье (пауэрлифтинг)» специализация «Атлетическая гимнастика» : учебное пособие / А. В. Крючков, Г. Н. Зудашкин, В. И. Иконников. — Рязань : Рязанский государственный радиотехнический университет, 2020. — 104 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121817.html>
4. Правила вида спорта «Тяжелая атлетика» : приказ Министерства спорта РФ. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 78 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/123607.html>
5. Скотников, В. Ф. Спортивно-массовая и оздоровительная работа средствами тяжелоатлетических видов спорта : учебно-методическое пособие / В. Ф. Скотников, В. Е. Смирнов, В. Б. Соловьев и др. - Москва : Советский спорт, 2022. - 121 с. - Текст: электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785001292630.html>
6. Чернов, И. В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжелой атлетики) : учебное пособие / И. В. Чернов, Р. В. Ревунов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 104 с. — Текст : электронный. — URL: <https://e.lanbook.com/book/206990>

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

<http://www.rsl.ru> - Российская государственная библиотека
<http://www.nlr.ru> - Российская национальная библиотека
<http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
<http://sigla.ru> - Сигла – служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран
<http://library.ru> - ЭБС eLibrary
www.iprbookshop.ru ЭБС IPRbooks
www.znaniy.com ЭБС ZNANIUM.COM
www.ebiblioteka.ru УБД ООО «ИВИС»
www.biblioclub.ru ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
www.urait.ru ЭБС ЮРАЙТ
www.academia-moscow.ru ЭБС ACADEMIA-MOSCOW.RU
www.e.lanbook.com ЭБС «Лань»
<https://eos.guppros.ru/my/> - Электронная образовательная среда Государственного университета просвещения

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации по самостоятельной работе
2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows
Microsoft Office
Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных
fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования
pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации
www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.