

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bff679172803da5b7b5559fc09e2

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 2023 г.

  
/Кулишенко И.В./

**Рабочая программа дисциплины**

Тяжелоатлетические виды спорта

**Направление подготовки**  
49.03.01 Физическая культура

**Профиль:**  
Физкультурно-оздоровительные технологии

**Квалификация**  
Бакалавр

**Форма обучения**  
Очная

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   
/Тышер Ю.Л./

Автор-составитель:

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

Рабочая программа дисциплины «Тяжелоатлетические виды 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 г. № 940.

Дисциплина входит в модуль «Профессиональное спортивное совершенствование», в модуль «Спортивная тренировка» обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                    |                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ.....                                                            | 4                                      |
| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....                                     | 4                                      |
| 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                                             | 4                                      |
| 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ<br>ОБУЧАЮЩИХСЯ.....                      | 6                                      |
| 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ<br>АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ..... | 10                                     |
| 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                    | 24                                     |
| 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                              | 25                                     |
| 8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО<br>ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....    | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ                                                  | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |

## 1. ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

**Цель освоения дисциплины.** Целью освоения дисциплины «Тяжелоатлетические виды спорта» является приобретение и совершенствование теоретических знаний, практических умений и навыков в избранном виде спорта для формирования профессиональных компетенций.

**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;

Ознакомить с влиянием упражнений на развитие двигательных способностей, физическое состояние и профилактику травматизма;

Совершенствование общефизической и специально-физической подготовленности учащихся;

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

Осуществлять управление тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся и внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс.

**Планируемые результаты обучения**

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в модуль «Профессиональное спортивное совершенствование», в модуль «Спортивная тренировка» обязательную часть 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; анатомия человека; биохимия двигательной деятельности; физиология человека; физиология двигательной деятельности; гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности; основы правильного питания; технологии тестирования физического состояния человека.

## 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                | Форма обучения |
|---------------------------------------------|----------------|
|                                             | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах        | 10             |
| Объем дисциплины в часах                    | 360            |
| Контактная работа                           | 260,7          |
| Лекции                                      | 88             |
| Практические                                | 170            |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию | 0,7            |
| Зачет                                       | 0,2            |

|                                  |      |
|----------------------------------|------|
| Предэкзаменационная консультация | 2    |
| Экзамен                          | 0,3  |
| Самостоятельная работа           | 74   |
| Контроль                         | 25,3 |

Формы промежуточной аттестации: зачет во 2,4 семестрах; экзамен в 6 семестре.

### 3.2. Содержание дисциплины

По очной форме обучения

| <b>Наименование разделов (тем)</b><br><b>Дисциплины с кратким содержанием</b>                                                                                                                                           | <b>Кол-во часов</b> |                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                         | <b>Лекции</b>       | <b>Практические занятия</b> |
| <b>1 семестр</b>                                                                                                                                                                                                        |                     |                             |
| <b>Раздел 1 Дисциплина «Тяжеловатлетические виды спорта» в системе высшего профессионального физического образования</b>                                                                                                |                     |                             |
| <b>Тема 1.1</b> Введение в дисциплину. Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка.                                                                        | 2                   | 4                           |
| <b>Тема 1.2</b> Тренировка и тренировочная деятельность, связь с соревновательной деятельностью, тренировочные средства в решении задач физического воспитания.                                                         | 4                   | 6                           |
| <b>Тема 1.3</b> Комплексный подход к использованию различных видов отягощений и оборудованию залов силовой подготовки в системе дополнительных занятий.                                                                 | 4                   | 10                          |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                           | <b>10</b>           | <b>20</b>                   |
| <b>2 семестр</b>                                                                                                                                                                                                        |                     |                             |
| <b>Раздел 2 Методика организации и преподавания средств тяжеловатлетических видов спорта</b>                                                                                                                            |                     |                             |
| <b>Тема 2.1</b> Методические особенности использования средств тяжеловатлетических видов спорта для разностороннего развития двигательных качеств и способностей.                                                       | 4                   | 6                           |
| <b>Тема 2.2</b> Освоение техники выполнения общеразвивающих упражнений с различными видами отягощений и специальных упражнений со штангой.                                                                              | 4                   | 10                          |
| <b>Тема 2.3</b> Освоение методики развития физических качеств и двигательных способностей, на основе комплексного использования специальных упражнений тяжеловатлетических видов спорта.                                | 6                   | 10                          |
| <b>Тема 2.4</b> Комплексирование видов физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека.                                                         | 4                   | 10                          |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                           | <b>18</b>           | <b>36</b>                   |
| <b>3 семестр</b>                                                                                                                                                                                                        |                     |                             |
| <b>Раздел 3 Формирование профессионально-педагогических умений преподавания средств тяжеловатлетических видов спорта в различных формах занятия</b>                                                                     |                     |                             |
| <b>Тема 3.1</b> Дифференцированный подход к планированию упражнений тяжеловатлетических видов спорта, ациклического, циклического и статического характера для развития физических качеств и двигательных способностей. | 4                   | 8                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|
| <b>Тема 3.2</b> Формирование ППУ: применять современные методики обучения упражнениям тяжелоатлетических видов спорта.                                                                                                                                            | 4         | 8          |
| <b>Тема 3.3</b> Осуществление планирования содержания занятий, проведения педагогического контроля за процессом физического воспитания.                                                                                                                           | 2         | 4          |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>10</b> | <b>20</b>  |
| <b>4 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                  |           |            |
| <b>Раздел 4 Система подготовки спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта</b>                                                                                                                                                                                  |           |            |
| <b>Тема 4.1</b> Физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта.                                                                                                                | 5         | 10         |
| <b>Тема 4.2</b> Спортивная техника. Классификация техники. Технология обучения техническим действиям. Совершенствование навыков техники.                                                                                                                          | 5         | 10         |
| <b>Тема 4.3</b> Стратегия и тактика. Классификация тактики. Технология обучения тактическим действиям. Совершенствование навыков технико-тактических действий.                                                                                                    | 5         | 10         |
| <b>Тема 4.4</b> Психологическая подготовка в тяжелоатлетических видах спорта                                                                                                                                                                                      | 5         | 8          |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>20</b> | <b>38</b>  |
| <b>5 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                  |           |            |
| <b>Раздел 5 Особенности тренировки спортсменов в системе многолетней спортивной подготовки</b>                                                                                                                                                                    |           |            |
| <b>Тема 5.1</b> Особенности многолетней подготовки спортсменов. Специфика задач многолетней подготовки спортсменов, содержания, методики тренировки на отдельных этапах.                                                                                          | 3         | 6          |
| <b>Тема 5.2</b> Особенности подготовки спортсменов различной квалификации: высшие разряды; спортивные резервы; массовый спорт; спорт для инвалидов.                                                                                                               | 3         | 6          |
| <b>Тема 5.3</b> Спортивная ориентация и отбор, методика и организация (тяжелоатлетические виды спорта). Модельные характеристики спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта. Методика отбора в тяжелоатлетических видах спорта.                                | 4         | 8          |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>10</b> | <b>20</b>  |
| <b>6 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                  |           |            |
| <b>Раздел 5 Особенности тренировки спортсменов в системе многолетней спортивной подготовки</b>                                                                                                                                                                    |           |            |
| <b>Тема 5.4</b> 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         |
| <b>Раздел 6 Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований, классификация соревнований (тяжелоатлетические виды спорта)</b>                                                                                                          |           |            |
| <b>Тема 6.1</b> Система соревнований, классификация соревнований. Характеристика спортивных соревнований (тяжелоатлетические виды спорта).                                                                                                                        | 5         | 8          |
| <b>Тема 6.2</b> Методические основы управления спортивными соревнованиями. Правила соревнований в тяжелоатлетических видах спорта.                                                                                                                                | 5         | 6          |
| <b>Тема 6.3</b> Организация и судейство соревнований в тяжелоатлетических видах спорта.                                                                                                                                                                           | 5         | 12         |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>20</b> | <b>36</b>  |
| <b>Всего</b>                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>88</b> | <b>170</b> |

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

|                        |                   |      |             |           |           |
|------------------------|-------------------|------|-------------|-----------|-----------|
| Темы для самостоятель- | Изучаемые вопросы | Коли | Формы само- | Методиче- | Формы от- |
|------------------------|-------------------|------|-------------|-----------|-----------|

| ного изучения                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                        | личес-<br>ство<br>часов | стоятельной<br>работы                                             | ские обес-<br>печения                                               | четности                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Дисциплина «Тя-<br/>желоатлетические<br/>виды спорта» в си-<br/>стеме высшего<br/>профессионального<br/>физкультурного<br/>образования</b> | Введение в дисципли-<br>ну. Основные понятия:<br>физическая культура,<br>физическое воспитание,<br>физическое развитие,<br>физическая подготовка                                                       | 4                       | Реферат,<br>устный<br>опрос,<br>письменный<br>опрос               | Учебно-<br>методи-<br>ческое<br>обеспе-<br>чение<br>дисци-<br>плины | Реферат,<br>устный<br>опрос,<br>письмен-<br>ный<br>опрос                    |
|                                                                                                                                               | Тренировка и трениро-<br>вочная деятельность,<br>связь с соревнователь-<br>ной деятельностью,<br>тренировочные сред-<br>ства в решении задач<br>физического воспита-<br>ния                            | 4                       | Реферат,<br>устный<br>опрос,<br>письменный<br>опрос               | Учебно-<br>методи-<br>ческое<br>обеспе-<br>чение<br>дисци-<br>плины | Реферат,<br>устный<br>опрос,<br>письмен-<br>ный<br>опрос                    |
|                                                                                                                                               | Комплексный подход к<br>использованию различ-<br>ных видов отягощений<br>и оборудованию залов<br>силовой подготовки в<br>системе дополнитель-<br>ных занятий                                           | 4                       | Реферат,<br>устный<br>опрос,<br>письменный<br>опрос               | Учебно-<br>методи-<br>ческое<br>обеспе-<br>чение<br>дисци-<br>плины | Реферат,<br>устный<br>опрос,<br>письмен-<br>ный<br>опрос                    |
| <b>Методика органи-<br/>зации и преподава-<br/>ния средств тяже-<br/>лоатлетических ви-<br/>дов спорта</b>                                    | Методические особен-<br>ности использования<br>средств тяжелоатлети-<br>ческих видов спорта<br>для разностороннего<br>развития двигательных<br>качеств и способностей                                  | 4                       | Реферат,<br>устный<br>опрос,<br>письменный<br>опрос               | Учебно-<br>методи-<br>ческое<br>обеспе-<br>чение<br>дисци-<br>плины | Реферат,<br>устный<br>опрос,<br>письмен-<br>ный<br>опрос                    |
|                                                                                                                                               | Освоение техники вы-<br>полнения общеразви-<br>вающих упражнений с<br>различными видами<br>отягощений и специ-<br>альных упражнений со<br>штангой                                                      | 4                       | Устный<br>опрос,<br>письменный<br>опрос,<br>контрольная<br>работа | Учебно-<br>методи-<br>ческое<br>обеспе-<br>чение<br>дисци-<br>плины | Устный<br>опрос,<br>письмен-<br>ный<br>опрос,<br>кон-<br>трольная<br>работа |
|                                                                                                                                               | Освоение методики<br>развития физических<br>качеств и двигательных<br>способностей, на осно-<br>ве комплексного ис-<br>пользования специаль-<br>ных упражнений тяже-<br>лоатлетических видов<br>спорта | 4                       | Устный<br>опрос,<br>письменный<br>опрос,<br>контрольная<br>работа | Учебно-<br>методи-<br>ческое<br>обеспе-<br>чение<br>дисци-<br>плины | Устный<br>опрос,<br>письмен-<br>ный<br>опрос,<br>кон-<br>трольная<br>работа |
|                                                                                                                                               | Комплексирование ви-<br>дов физических упраж-<br>нений для формирова-                                                                                                                                  | 4                       | Реферат,<br>устный<br>опрос,                                      | Учебно-<br>методи-<br>ческое                                        | Реферат,<br>устный<br>опрос,                                                |

|                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                       |   |                                                    |                                            |                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                                                                                                                                           | ния опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека                                                                                                                  |   | письменный опрос                                   | обеспечение дисциплины                     | письменный опрос                                   |
| <b>Формирование профессионально-педагогических умений преподавания средств тяжелоатлетических видов спорта в различных формах занятия</b> | Дифференцированный подход к планированию упражнений тяжелоатлетических видов спорта, ациклического, циклического и статического характера для развития физических качеств и двигательных способностей | 4 | Устный опрос, письменный опрос, контрольная работа | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, письменный опрос, контрольная работа |
|                                                                                                                                           | Формирование ППУ: применять современные методики обучения упражнениям тяжелоатлетических видов спорта                                                                                                 | 4 | Реферат, устный опрос, письменный опрос            | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, устный опрос, письменный опрос            |
|                                                                                                                                           | Осуществление планирования содержания занятий, проведения педагогического контроля за процессом физического воспитания                                                                                | 4 | Реферат, устный опрос, письменный опрос            | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, устный опрос, письменный опрос            |
| <b>Система подготовки спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта</b>                                                                   | Физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта                                                                     | 4 | 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                                                                               | 4 | Устный опрос, письменный опрос, контрольная работа | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, письменный опрос, контрольная работа |
|                                                                                                                                           | Стратегия и тактика. Классификация тактики. Технология обучения тактическим действиям. Совершенствование навыков технико-                                                                             | 4 | Устный опрос, письменный опрос, контрольная работа | Учебно-методическое обеспечение дисципли-  | Устный опрос, письменный опрос, кон-               |

|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                  |   |                                                    |                                            |                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                                                                                           | тактических действий                                                                                                                                                                                                                             |   |                                                    | плины                                      | трольная работа                                    |
|                                                                                           | Психологическая подготовка в тяжелоатлетических видах спорта                                                                                                                                                                                     | 4 | Устный опрос, письменный опрос, контрольная работа | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, письменный опрос, контрольная работа |
| <b>Особенности тренировки спортсменов в системе многолетней спортивной подготовки</b>     | Особенности многолетней подготовки спортсменов. Специфика задач многолетней подготовки спортсменов, содержания, методики тренировки на отдельных этапах                                                                                          | 4 | Реферат, устный опрос, письменный опрос            | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, устный опрос, письменный опрос            |
|                                                                                           | Особенности подготовки спортсменов различной квалификации: высшие разряды; спортивные резервы; массовый спорт; спорт для инвалидов                                                                                                               | 4 | Реферат, 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                                | 4 | Реферат, устный опрос, письменный опрос            | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, устный опрос, письменный опрос            |
|                                                                                           | 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 | 2 | Реферат, устный опрос, письменный опрос            | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, устный опрос, письменный опрос            |
| <b>Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований, клас-</b> | Система соревнований, классификация соревнований. Характеристика спортивных соревнований (тяжелоат-                                                                                                                                              | 2 | Реферат, устный опрос, письменный опрос            | Учебно-методическое обеспечение            | Реферат, устный опрос, письменный                  |

|                                                                |                                                                                                                   |    |                                         |                                            |                                         |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>сификация соревнований (тяжелоатлетические виды спорта)</b> | летические виды спорта)                                                                                           |    |                                         | дисциплины                                 | опрос                                   |
|                                                                | Методические основы управления спортивными соревнованиями. Правила соревнований в тяжелоатлетических видах спорта | 1  | Реферат, устный опрос, письменный опрос | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, устный опрос, письменный опрос |
|                                                                | Организация и судейство соревнований в тяжелоатлетических видах спорта                                            | 1  | Реферат, устный опрос, письменный опрос | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, устный опрос, письменный опрос |
| <b>Итого</b>                                                   |                                                                                                                   | 74 |                                         |                                            |                                         |

## 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                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.                                                      | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |

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

| Оцени-<br>ваемые<br>компе-<br>тенции | Уровень<br>сформи-<br>рованности | Этап формирования                                          | Описание показателей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Критерии<br>оценивания                                                    | Шкала<br>оценивания                                                                                                                                    |
|--------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-3</b>                          | Пороговый                        | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | Знать:<br>– общие формы организации деятельности коллектива;<br>– психологию межличностных отношений в группах разного возраста.<br>Уметь:<br>– создавать в коллективе психологически безопасную доброжелательную среду;<br>– учитывать в своей социальной и профессиональной деятельности интересы коллег.<br>Владеть:<br>– коммуникативными навыками.                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Реферат;<br>устный опрос;<br>письменный опрос;<br>контрольная ра-<br>бота | Шкала оценивания<br>устного опроса<br>Шкала оценивания<br>письменного опроса<br>Шкала оценивания<br>реферата<br>Шкала оценивания<br>контрольной работы |
|                                      | Продвинутый                      | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | Знать:<br>– принципы организации обсуждения различных идей и мнений;<br>– основы стратегического планирования работы коллектива для достижения поставленной цели;<br>Уметь:<br>– предвидеть результаты (последствия) как личных, так и коллективных действий;<br>– планировать командную работу, распределять поручения и делегировать полномочия членам команды.<br>Владеть:<br>– принципами разработки стратегии сотрудничества и на ее основе организации работы команды для достижения поставленной цели;<br>– навыками преодоления возникающих в коллективе разногласий, споров и конфликтов на основе учета интересов всех сторон. | Реферат;<br>устный опрос;<br>письменный опрос;<br>контрольная ра-<br>бота | Шкала оценивания<br>устного опроса<br>Шкала оценивания<br>письменного опроса<br>Шкала оценивания<br>реферата<br>Шкала оценивания<br>контрольной работы |
| <b>УК-7</b>                          | Пороговый                        | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <b>Знать:</b><br>- знать основы и правила здорового образа жизни;<br>- знать основные формы организации занятий по физической культуре и спорту;<br>- знать значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни;<br>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.<br><b>Уметь:</b>                                                                                                                                                            | Реферат;<br>устный опрос;<br>письменный опрос;<br>контрольная ра-<br>бота | Шкала оценивания<br>устного опроса<br>Шкала оценивания<br>письменного опроса<br>Шкала оценивания<br>реферата<br>Шкала оценивания<br>контрольной работы |

|  |             |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                      |                                                                                                                                            |
|--|-------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |             |                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;</li> <li>- включать релевантные физические нагрузки и тренировки в свой распорядок дня;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками соблюдения и популяризации норм здорового образа жизни;</li> <li>- основами знаний норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности;</li> <li>- простейшими приемами самомассажа и релаксации;</li> <li>- методами укрепления физического и психологического равновесия.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                      |                                                                                                                                            |
|  | Продвинутый | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные положения физического воспитания;</li> <li>- основные требования к физическому состоянию человека;</li> <li>- в полной мере о методах и технологиях физической культуры;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни;</li> <li>- в полной мере самостоятельно использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений, а также иные типы физической активности для укрепления собственного здоровья.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективно использовать навыки практик физической культуры в собственной социальной деятельности;</li> <li>- способностью демонстрировать навыки использования практик физической культуры в профессиональной деятельности;</li> <li>- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.</li> </ul> | Реферат;<br>устный опрос;<br>письменный опрос;<br>контрольная работа | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания письменного опроса<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания контрольной работы |

### Шкала оценивания устного опроса

| Баллы | Требования к критерию                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8-10  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;</li> <li>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li> <li>- излагает материал последовательно и правильно.</li> </ul> |
| 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: <ul style="list-style-type: none"> <li>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>- излагает материал непоследовательно.</li> </ul>                 |
| 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<br>Макс. - 20 баллов       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальность проблемы и темы;</li> <li>- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;</li> <li>- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                             |
| Степень раскрытия сущности проблемы.<br>Макс. - 15 баллов | <ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие плана теме реферата;</li> <li>- соответствие содержания теме и плану реферата;</li> <li>- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;</li> <li>- обоснованность способов и методов работы с материалом;</li> <li>- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;</li> <li>- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и</li> </ul> |

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

### Шкала оценивания контрольной работы

| <b>Баллы</b> | <b>Требования к критерию</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>15</b>    | 1. Глубоко, осмысленно, в полном объеме усвоил программный материал, излагает его на высоком научном уровне, изучил обязательную и дополнительную литературу, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций;<br>2. Усвоил методологию данной дисциплины, свободно владеет понятиями, определениями, терминами;<br>3. Умеет анализировать и выявлять взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими дисциплинами;<br>4. Умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций;<br>5. Показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности |
| <b>10</b>    | 1. Полно раскрыл материал, предусмотренный программой, изучил обязательную литературу;<br>2. Владеет методологией данной дисциплины, методами исследования, знает определение понятий в области технических средств;<br>3. Умеет установить взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими областями знаний;<br>4. Применяет теоретические знания на практике;<br>5. Допустил незначительные неточности при изложении материала, не искажающие содержание ответа по существу вопроса.                                                                                                                                                                 |
| <b>8</b>     | 1. Владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения;<br>2. Обладает достаточными знаниями для продолжения обучения и профессиональной деятельности;<br>3. Способен разобраться в конкретной практической ситуации.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>5</b>     | 1. Показал проблемы в знании основного учебного материала;<br>2. Не может дать чётких определений, понятий;<br>3. Не может разобраться в конкретной практической ситуации;<br>4. 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 спортивных школах (ДЮСШ, СДЮШОР, 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: ДЮСШ, СДЮШОР, СШ, УОР, спецклассы 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 ДЮСШ. 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.
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. Контроль физических качеств спортсмена (на примере тяжелоатлетических видов спорта).
16. Контроль соревновательной деятельности в тяжелоатлетических видах спорта.
17. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в тяжелоатлетических видах спорта.
18. Использование средств тяжелоатлетических видов спорта в рекреационной деятельности.
19. Организация и проведение массовых спортивных праздников.
20. Оздоровительная направленность занятий тяжелоатлетическими видами спорта.
21. Организация и проведение соревнований с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.
22. Основные тенденции развития спорта и системы спортивной подготовки.
23. Причины и профилактика травматизма в тяжелоатлетических видах спорта.
24. Современный тренировочный процесс в тяжелоатлетических видах спорта.
25. Этапы развития тяжелоатлетических видов спорта в России.
26. Развитие тяжелоатлетических видов спорта в зарубежных странах.
27. Развитие методики спортивной тренировки атлета (тренировочная нагрузка, методы, средства и др.).
28. Методы и методические приемы обучения и воспитания, применяемых в процессе спортивной тренировки.
29. Особенность методики спортивной тренировки подростков 12-13 и 14-15 лет, юношей 16-17 лет.
30. Методика начального обучения соревновательным упражнениями.
31. Методы исправления ошибок в технике соревновательных упражнений.

32. Взаимосвязь двигательных качеств и навыков в соревновательных упражнениях.
33. Влияние активного растягивания мышц на повышение их работоспособности.
34. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки атлетов с разным уровнем спортивной подготовленности.
35. Средства реабилитации спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта.
36. Состояние тренированности спортсменов в различные периоды спортивной тренировки.
37. Гигиенические аспекты спортивной деятельности атлета.
38. Эффективность изометрического, уступающего методов развития силы мышц.
39. Применения различных методов развития силы мышц.
40. Вариативность методики спортивной тренировки атлета.
41. Применения дидактических принципов и важнейших педагогических правил в спортивной тренировке атлета.

### **Примерная тематика контрольных работ**

1. Тяжелотлетические 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 самостраховки 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 для зачета (2 семестр)**

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. Тенденция профессионализации спорта высших достижений, ее особенности в коммерческом спорте (зрелищном спортивном бизнесе) и в любительском спорте.
11. Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях.
12. Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте.
13. Что такое спортивная техника, каковы её характеристика и критерии эффективности?
14. Что такое спортивная стратегия и тактика, каковы её характеристика и критерии эффективности?
15. Что такое физические способности и координационная подготовка?
16. Характеристика техники (на примере тяжелоатлетических видов спорта).
17. Классификация техники в тяжелоатлетических видах спорта.
18. Физическая подготовка: общая и специальная.
19. Структура обучения спортивной технике, средства и методы на различных этапах подготовки.

#### **Примерные вопросы для зачета (4 семестр)**

1. Определение понятий: сила, быстрота, скоростно-силовые способности, гибкость, координационные способности.
2. Формы проявления физических качеств в связи со спецификой спорта.
3. Средства и методы развития физических качеств.
4. Определение понятий: утомление, восстановление, суперкомпенсация.
5. Питание спортсменов в соответствии со спецификой спорта.
6. Средства восстановления в спорте.
7. Медико-биологические средства восстановления.
8. Психологические средства восстановления.
9. Педагогические средства восстановления.
10. Определение фаз восстановления по данным ЧСС.
11. Применение фармакологических средств восстановления.
12. На какие три условно взаимосвязанные составляющие можно разделить процесс подготовки спортсменов?
13. Из каких составляющих компонентов состоит структура тренировки?
14. Перечислите временные масштабы тренировочного процесса?
15. Какие методические положения входят в основу многолетнего процесса тренировки и соревнований спортсмена?
16. Какие факторы учитываются для рационального построения многолетней спортивной тренировки?
17. Какова продолжительность подготовки спортсменов в связи со спецификой видов спорта?
18. Обоснуйте необходимость и целесообразность начала специализированных занятий спортом в детском возрасте и приведите пример на тяжелоатлетических видах спорта?
19. Какие внешние признаки характерны для микроциклов?

## 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 спор-

тивной подготовки.

42. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
43. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного долголетия.
44. Задачи и общая характеристика подготовки старших возрастных групп.
45. Общая характеристика средств и методов многолетней системы спортивной подготовки.
46. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
47. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на учебно-тренировочном этапе.
48. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
49. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе предварительной подготовки.
50. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе начальной подготовки.
51. Учет возрастных особенностей спортсменов на учебно-тренировочном этапе.
52. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
53. Влияние возрастных особенностей на работоспособность спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки.
54. Понятие и сущность спортивного отбора.
55. Задачи спортивного отбора.
56. Критерии спортивного отбора.
57. Педагогические методы спортивного отбора.
58. Психологические методы спортивного отбора.
59. Социологические методы спортивного отбора.
60. Медико-биологические методы спортивного отбора.
61. Морфологические критерии спортивного отбора.
62. Паспортный и биологический возраст в спортивном отборе.
63. Понятие спортивной одаренности и перспективности.
64. Прогнозирование в спорте.
65. Основные задачи и виды спортивного прогнозирования.
66. Особенности прогнозирования результатов в юношеском спорте.
67. Отбор – как составляющая многолетней спортивной подготовки.
68. Документы, регулирующие спортивный отбор.
69. 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; письменный опрос; реферат; контрольная работа.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 2 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 4 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 6 семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам.

Формами промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам и экзамен, который проходит в форме устного собеседования по вопросам экзаменационного билета.

### Шкала оценивания зачета

| Баллы | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;</li> <li>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li> <li>- излагает материал последовательно и правильно</li> </ul> |
| 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: <ul style="list-style-type: none"> <li>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>- излагает материал непоследовательно</li> </ul>                 |
| 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.                                            |

### Шкала оценивания экзамена

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

### 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 освоения дисциплины | Оценка по дисциплине |
|--------------------------------------------------------------|----------------------|

|          |            |
|----------|------------|
| 41 – 100 | Зачтено    |
| 0 - 40   | Не зачтено |

|                                |                              |
|--------------------------------|------------------------------|
| 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**

1. 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>
2. 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>
3. 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**

1. 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>
2. Замчий, Т. П. Основы скоростно-силовой подготовки в силовых видах спорта: учебное пособие / Т. П. Замчий, Ю. Ф. Назаренко, С. В. Матук. — Омск : Сибирский государственный 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](http://www.iprbookshop.ru) ЭБС IPRbooks

[www.znanium.com](http://www.znanium.com) ЭБС ZNANIUM.COM

[www.ebiblioteka.ru](http://www.ebiblioteka.ru) УБД ООО «ИВИС»

[www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru) ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

[www.urait.ru](http://www.urait.ru) ЭБС ЮРАЙТ

[www.academia-moscow.ru](http://www.academia-moscow.ru) ЭБС ACADEMIA-MOSCOW.RU

[www.e.lanbook.com](http://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 организации самостоятельной работы по дисциплинам
2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

## 8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ЦЕЛЬНОГО 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](http://fgosvo.ru) – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru) - Официальный интернет-портал правовой информации

[www.edu.ru](http://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.