

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.08.2026 11:31:24
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b559fc63e2

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

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол от «27» февраля 2026 г. № 6

Зав. кафедрой

/Антипов А.В./

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине (модулю)

Технология спортивной тренировки в тяжелоатлетических видах спорта

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Спортивная тренировка

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Москва
2026

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	3
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	3
3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	5
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	10

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

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

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

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ОПК-1	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - положения основных учений в области физической культуры; - положения основных и малодоступных учений в области физической культуры, описывает варианты их действия в практической деятельности; - исторические и современные проблемы развития ТМФК, знаком с методологией современных научных исследований. Уметь: - анализировать исторические и современные проблемы развития ТМФК в свете основных учений в области физической культуры и ориентуется в них; - осуществлять планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры. Владеть: - самостоятельно определяет физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы тренировки, определяет величину нагрузок, соответствующую возможностям занимающегося с установкой на достижение спортивного результата.	Реферат; устный опрос; письменный опрос	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса. Шкала оценивания реферата

	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий; - приемы разработки учебных планов и программ; - способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок; - все формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий. Уметь: - осуществлять планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры; - проводить научные исследования по расширению положений основных учений в области физической культуры. Владеть: - осуществлением коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей - классифицированием, описыванием, зарабатыванием учебных планов и программ конкретных занятий в избранном виде спорта.	Реферат; устный опрос; письменный опрос контрольная работа.	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса. Шкала оценивания реферата Шкала оценивания контрольных работ
ОПК-2	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные этапы спортивного отбора. Перечисляет основные признаки этапов. Уметь: - оперировать методиками проведения спортивной ориентации; - осуществлять разработку траекторий развития спортивных способностей индивида; - видеть ближайшие перспективы развития спортсмена. Владеть: - методиками антропометрической, физической, психологической диагностики индивида.	Реферат; устный опрос; письменный опрос	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса. Шкала оценивания реферата
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Уметь: - определять наиболее эффективные методики проведения мероприятий спортивного отбора; - применять методики мероприятий спортивного отбора. на практике; - планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена; - проводить комплексную диагностику. Владеть: - методиками диагностики физического и психологического развития индивида.	Реферат; устный опрос; письменный опрос контрольная работа.	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса. Шкала оценивания реферата Шкала оценивания контрольных работ
ОПК-4	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные плановые документы; - основные отчеты о проведении спортивных соревнований (смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях); - виды, формы и средства проведения тренировочных занятий различной направленности; - основные источники получения информации, средства ее обработки. Уметь: - составлять текущие (составление поурочных	Реферат; устный опрос; письменный опрос	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса. Шкала оценивания реферата

			планов-графиков, журнал учета посещаемости, план-конспект и т.д.) и перспективные планы (годовой учебный план, учебный план-график); - составлять основные отчеты о проведении спортивных соревнований (смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях); - составлять полный перечень отчетной документации и проводит физкультурно-оздоровительные мероприятия на уровне КФК; - описывать технологию организации и проведения занятий различной направленности, не анализируя их эффективность.		
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Уметь: - проводит физкультурно-спортивные мероприятия соответствии плана и привлекает СМИ, спонсоров, органы управления ФК города, района и т.д.; - применять навыки по составлению плановых документов во время прохождения практики; - применять полученные навыки при организации физкультурно-спортивных мероприятий различного уровня. Владеть: - навыками по составлению текущих и перспективных планов во время прохождения практики (применительно к конкретным «производственным» задачам) - результатами анализа и обработки полученных данных определяет эффективность предложенных средств и методов рекреационной деятельности.	Реферат; устный опрос; письменный опрос контрольная работа.	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса. Шкала оценивания реферата Шкала оценивания контрольных работ
ОПК-14	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - формы учебных планов, давать характеристику программ конкретных видов спорта. Уметь: - оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, адекватно выбирать средства и методы подготовки при составлении перспективных и оперативных планов; - определять физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы со спортсменами различной квалификации. Владеть: - классификацией и способностью разрабатывать программы и планы подготовки спортсменов; - методами отбора средств и методов спорта; - навыками определения степень переносимости нагрузки в ходе занятий спортом и учитывает это в процессе планов; - способностью разрабатывать планы и программы подготовки спортсменов различной квалификации; - методическим и консультационным обеспечением разработки (обновления) примерных или типовых образовательных программ, примерных рабочих программ.	Реферат; устный опрос; письменный опрос	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса. Шкала оценивания реферата
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - формы учебных планов, давать характеристику программ конкретных видов спорта. Уметь: - описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в спорте;	Реферат; устный опрос; письменный опрос контрольная работа.	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса.

		- разрабатывать новые подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ физической культуры и спорта. Владеть: - разработкой методических и учебных материалов для внедрения новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях; - методическим и консультационным обеспечением разработки (обновления) методических и учебных материалов, в том числе учебников и пособий, включая электронные, и(или) учебно-лабораторного оборудования и(или) учебных тренажеров, обеспечивающих реализацию программ обучения.		Шкала оценивания реферата Шкала оценивания контрольных работ
--	--	---	--	--

Шкала оценивания устного опроса

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

Шкала оценивания письменного опроса

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

Шкала оценивания реферата

Критерии	Показатели
Новизна рефериро-	- актуальность проблемы и темы;

ванного текста Макс. - 20 баллов	- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
Степень раскрытия сущности пробле- мы. Макс. - 15 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
Обоснованность выбора источников. Макс. - 10 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
Соблюдение требо- ваний к оформле- нию. Макс. – 5 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
Грамотность. Макс. – 3 балла	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Шкала оценивания контрольной работы

Баллы	Требования к критерию
15	Глубоко, осмысленно, в полном объёме усвоил программный материал, излагает его на высоком научном уровне, изучил обязательную и дополнительную литературу, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций; Усвоил методологию данной дисциплины, свободно владеет понятиями, определениями, терминами; Умеет анализировать и выявлять взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими дисциплинами; Умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций; Показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности.
10	Полно раскрыл материал, предусмотренный программой, изучил обязательную литературу; Владеет методологией данной дисциплины, методами исследования, знает определение понятий в области технических средств; Умеет установить взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими областями знаний; Применяет теоретические знания на практике; Допустил незначительные неточности при изложении материала, не искажающие содержание ответа по существу вопроса.
5	Владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения;

	Обладает достаточными знаниями для продолжения обучения и профессиональной деятельности; Способен разобраться в конкретной практической ситуации.
3	Показал проблемы в знании основного учебного материала; Не может дать чётких определений, понятий; Не может разобраться в конкретной практической ситуации; Не может успешно продолжать дальнейшее обучение в связи с недостаточным объёмом знаний.

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

Примерная тематика письменного опроса

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

24. Особенности построения тренировочного процесса с учетом специфики тяжелоатлетических видов спорта.
25. Технология обучения технике спортивных двигательных действий в тяжелоатлетических видах спорта.
26. Совершенствование спортивного технического мастерства в тяжелоатлетических видах спорта.
27. Тактическая подготовка в тяжелоатлетических видах спорта: задачи, средства, методы.
28. Содержание и основные положения современной методики подготовки спортсменов.

Примерная тематика устного опроса

1. Тяжелoaтлетические виды спорта: общая характеристика, место и значение в системе физического воспитания.
2. Закономерности формирования двигательных навыков в тяжелоатлетических видах спорта. Реализация принципов спортивной тренировки.
3. Современное состояние и перспективы развития тяжелоатлетических видов спорта в России и за рубежом.
4. Виды подготовки в спортивной тренировке: физическая, техническая, психологическая, тактическая, теоретическая. Их значение на различных этапах подготовки спортсмена.
5. Эволюция правил соревнований и методики обучения в тяжелоатлетических видах спорта.
6. Техническая подготовка в тяжелоатлетических видах спорта на разных стадиях спортивной тренировки.
7. Физическая подготовка в тяжелоатлетических видах спорта на разных стадиях многолетней тренировки.
8. Характеристика тренировочных средств в тяжелоатлетических видах спорта.
9. Теоретическая подготовка в тяжелоатлетических видах спорта в системе многолетней тренировки.
10. Характеристика методов тренировки в тяжелоатлетических видах спорта.
11. Психологическая подготовка в тяжелоатлетических видах спорта на различных стадиях многолетней тренировки.
12. Организация и проведение соревнований по тяжелоатлетическим видам спорта.
13. Система подготовки спортивных резервов в тяжелоатлетических видах спорта: спец. классы и др.
14. Медицинский контроль в тяжелоатлетических видах спорта. Первичные признаки переутомления.
15. Массовые формы спортивной работы в тяжелоатлетических видах спорта: школьные секции, спортивные клубы, лагеря отдыха и др.
16. Гигиенические и температурные нормы на занятиях (соревнованиях) в тяжелоатлетических видах спорта.
17. Организация учебно-тренировочной работы в СОШ, СПК. Документы планирования и отчетности.
18. Личная гигиена, режим дня и питание спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта.
19. Зависимость тренировочных и соревновательных нагрузок от возрастных особенностей занимающихся. Преемственность нагрузок в процессе многолетней тренировки в тяжелоатлетических видах спорта.
20. Характеристика соревновательной деятельности в тяжелоатлетических видах спорта.
21. Актуальные проблемы подготовки спортсменов высших разрядов в тяжелоатлетических видах спорта. Связь научных исследований с практикой подготовки спортсменов.
22. Технология определения результатов в тяжелоатлетических видах спорта и условия их достоверности.

23. Характеристика тренировочных нагрузок в тяжелоатлетических видах спорта. Планирование тренировочных нагрузок в микро-, макро- и годичных циклах тренировки.
24. Характеристика единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).
25. Характеристика соревновательных нагрузок в тяжелоатлетических видах спорта и их зависимость от возраста и квалификации спортсмена.
26. Физические и психофизиологические качества, присущие занимающимся тяжелоатлетическими видами спорта.
27. Характеристика деятельности тренера по тяжелоатлетическим видам спорта. Качества, определяющие ее эффективность.
28. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности в тяжелоатлетических видах спорта.
29. Стадии многолетней подготовки в тяжелоатлетических видах спорта. Взаимосвязь подготовки спортивных резервов и спортсменов высокой квалификации.
30. Основные, подводящие и контрольные соревнования. Соревнования, как средство спортивной тренировки.
31. Отбор в системе спортивной тренировки и его взаимосвязь с модельными характеристиками спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта.
32. Характеристика техники в тяжелоатлетических видах спорта. Стратегия и тактика соревновательной деятельности.
33. Модельные характеристики спортсменов и их роль в управлении подготовкой в тяжелоатлетических видах спорта.
34. Характеристика стратегии и тактики соревновательной деятельности в тяжелоатлетических видах спорта, критерии их оценки.
35. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах спортивной тренировки в тяжелоатлетических видах спорта.
36. Характеристика сенситивных периодов, благоприятных для развития физических качеств, наиболее значимых в тяжелоатлетических видах спорта.
37. Комплексный контроль в процессе спортивной тренировки в тяжелоатлетических видах спорта. Объект, задачи, средства и методы педагогического контроля.
38. Физическое качество «быстрота»: определение, формы проявления, методика развития.
39. Объект, задачи, средства, методы медицинского и самостоятельного контроля, их роль и значение в структуре профессиональной деятельности тренера.
40. Физическое качество «сила»: определение, формы проявления, методика развития в тяжелоатлетических видах спорта.
41. Роль и значение информации в работе тренера и спортсмена. Информационные документы тренера и спортсмена. Анализ и обобщение этих документов.
42. Физическое качество «ловкость»: определение, формы проявления, методика развития в тяжелоатлетических видах спорта.
43. Соотношение и взаимосвязь утомления и восстановления в тяжелоатлетических видах спорта. Феномен «суперкомпенсации».
44. Физическое качество «выносливость»: определение, формы проявления, методика развития в тяжелоатлетических видах спорта.
45. Отставленный тренировочный эффект в тяжелоатлетических видах спорта. Его реализация в годичном и многолетнем тренировочном процессе.
46. Физическое качество «гибкость»: определение, формы проявления, методика развития в тяжелоатлетических видах спорта.
47. Восстановительные средства в тяжелоатлетических видах спорта, их классификация. Характеристика педагогических средств восстановления.
49. Интегральная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Целостный характер соревновательной деятельности, его учет в процессе тренировки.
50. Применение силовых упражнений в различных видах спорта.

51. Из каких периодов, фаз и элементов состоят соревновательные упражнения в тяжелоатлетических видах спорта?
52. Приведите примеры повторного включения в работу мышц ног и туловища при выполнении соревновательных упражнений в тяжелоатлетических видах спорта.
53. Приведите примеры последовательного включения в работу (динамическую и статическую) определенных групп мышц.

Примерная тематика рефератов

1. Формирование теории спорта. Становление и развитие научно-методических основ системы спортивной подготовки.
2. Спортивные результаты как атрибут спорта. Факторы и тенденции их динамики.
3. Социальные функции спорта и направления спортивного движения в обществе.
4. Система спортивных соревнований (на примере тяжелоатлетических видов спорта). Соревновательная нагрузка в виде спорта. Нагрузка соревновательного упражнения.
5. Содержание и особенности соревновательной деятельности спортсмена (на примере тяжелоатлетических видов спорта).
6. Обоснование использования соревнований в совершенствовании тактической подготовки спортсмена (на примере тяжелоатлетических видов спорта).
7. Обоснование теории «критических» периодов онтогенеза в совершенствовании методики воспитания двигательных способностей юных спортсменов (на примере тяжелоатлетических видов спорта).
8. Методика развития силовых способностей у спортсменов (на примере тяжелоатлетических видов спорта).
9. Методика развития быстроты у спортсменов (на примере тяжелоатлетических видов спорта).
10. Характеристика, средства и методы развития силовых качеств в тяжелоатлетических видах спорта.
11. Методика развития двигательно-координационных способностей у спортсменов (на примере тяжелоатлетических видов спорта).
12. Отбор и ориентация спортсмена в многолетней подготовке. Отбор спортсмена в группы НП, УТГ, ГСС, ВСМ
13. Обоснование содержания и форм спортивного отбора в тяжелоатлетических видах спорта.
14. Обоснование методики использования количественно-качественных показателей спортивных тестов для отбора детей в различные виды спорта (на примере тяжелоатлетических видов спорта).
15. 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 само страховки в тяжелоатлетических видах спорта.
10. Структура техники соревновательных упражнений в тяжелоатлетических видах спорта.
11. Дополнительные группы упражнений в тяжелоатлетических видах спорта.
12. Подготовительные упражнения в тяжелоатлетических видах спорта.
13. Комбинированные подготовительные упражнения в тяжелоатлетических видах спорта.
14. Специально-вспомогательные упражнения в тяжелоатлетических видах спорта.
15. Комбинированные специально-вспомогательные упражнения в тяжелоатлетических видах спорта.
16. Комбинированное упражнение подготовительное со специально-вспомогательным упражнением в тяжелоатлетических видах спорта.
17. Комбинированное упражнение дополнительное со специально-вспомогательным упражнением в тяжелоатлетических видах спорта.
18. Комбинированное упражнение подготовительное с соревновательным в тяжелоатлетических видах спорта.
19. Комбинированное упражнение специально-вспомогательное с соревновательным в тяжелоатлетических видах спорта.
20. Комбинированное упражнение дополнительное с соревновательным в тяжелоатлетических видах спорта.

Примерные вопросы зачета

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

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

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 8 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 9 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 10 семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам.

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

Шкала оценивания зачета

Баллы	Критерии оценивания
20	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
15	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.

10	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
5	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

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

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено