

Министерство спорта Российской Федерации

УТВЕРЖДЕНО

Председатель Федерального
учебно-методического объединения
в системе высшего образования
по укрупненной группе специальностей и
направлений подготовки
49.00.00 Физическая культура и спорт

С.П. Евсеев

«16» февраля 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
**«СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В
ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ»**

Санкт-Петербург, 2023

Содержание

| | |
|---|-----------|
| 1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации..... | 3 |
| 1.1. Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации..... | 3 |
| 1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации..... | 4 |
| 1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы..... | 10 |
| 1.4. Планируемые результаты обучения..... | 10 |
| 1.5. Нормативная трудоемкость обучения..... | 19 |
| 1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения..... | 19 |
| 1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации..... | 19 |
| 2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации..... | 20 |
| 2.1. Календарный учебный график..... | 20 |
| 2.2. Учебный план..... | 21 |
| 2.3. Рабочие программы учебных разделов..... | 24 |
| 3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации..... | 55 |
| 4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации..... | 74 |
| 5. Кадровое обеспечение образовательного процесса..... | 79 |
| 6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации..... | 80 |

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации **«Современные технологии спортивной подготовки в тяжелой атлетике»** направлена на обновление теоретических и практических навыков тренеров по тяжелой атлетике различного уровня, включая национальные сборные команды (юниорские, молодежные, студенческие, национальные) (1-я категория) и преподавателей высшей школы, реализующих дисциплину теория и методика избранного вида спорта (тяжелая атлетика) в образовательных организациях высшего образования.

Программа предполагает изучение построения многолетнего тренировочного процесса и участие в соревновательной деятельности на различных этапах спортивного совершенствования.

1.1. Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации **«Современные технологии спортивной подготовки в тяжелой атлетике»** составляют:

– Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 ноября 2013 года №1244 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Приказ Минздравсоцразвития Российской Федерации от 15 августа 2011 №916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

– Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая

культура, №940, утвержденный 19 сентября 2017 год. Минобрнауки России;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 сентября 2019 года № 886 «Об утверждении ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 г. № 191н "Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. № 952н "Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. №40 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»

1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Реализация программы повышения квалификации **«Современные технологии спортивной подготовки в тяжелой атлетике»** направлена на совершенствование и формирование новых компетенций, необходимых для профессиональной деятельности, и повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых слушатели, освоившие программу повышения квалификации, могут осуществлять профессиональную деятельность:

05 Физическая культура и спорт (в сфере подготовки спортивного резерва, региональных и национальных спортивных сборных команд; в сфере управления в области физической культуры и спорта).

В рамках освоения программы повышения квалификации слушатели могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

- педагогический;
- тренерский.

Цель программы (педагогическая деятельность):

1. Спортивная подготовка и физическое воспитание детей и взрослых.

2. Организация и проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов; преподавание предметной области физической культуры по основным образовательным и дополнительным общеобразовательным программам; физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья детей и взрослых.

Цель программы (тренерская деятельность):

1. Руководство спортивной подготовкой спортсменов и их коллективов и проведение спортивных мероприятий со спортсменами и их коллективами (спортивными командами);

2. Руководство спортсменами и спортивными командами, формирование, развитие и поддержание их спортивного потенциала для достижения спортивных результатов.

Совершенствование профессиональных компетенций специалистов сферы физической культуры и спорта осуществляется в соответствии с Приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель", направленного на выполнение следующих трудовых функций.

Педагогическая деятельность

| Обобщенные трудовые функции | | Трудовая функция | |
|-----------------------------|---|---|--------|
| код | наименование | наименование | код |
| А | Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся | Планирование содержания занятий физической культурой и спортом | A/01.6 |
| | | Проведение мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора для обеспечения индивидуального подхода в соответствии с целями программ, реализуемых организацией | A/02.6 |
| | | Проведение занятий физической культурой и спортом | A/03.6 |
| | | Психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом | A/04.6 |
| | | Организация участия в спортивных соревнованиях, в спортивных и физкультурных мероприятиях | A/05.6 |
| | | Формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения | A/06.6 |
| | | Обеспечение профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом | A/07.6 |
| | | Проведение работы по предотвращению применения допинга | A/07.6 |
| | | Осуществление контроля и учета подготовленности с использованием методик измерения и оценки | A/08.6 |
| | | Осуществление организации и судейства соревнований по виду спорта и физкультурно-спортивных тестовых мероприятий с населением | A/09.6 |
| | | Организация и проведение дистанционных занятий физкультурно-спортивной направленности | A/10.6 |
| | Организация и координация работы тренерско-преподавательской бригады | A/11.6 | |
| В | Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной | Осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) | В/01.7 |

| | | |
|--|---|---------------|
| <p>деятельности в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> | <p>Совершенствование навыков соревновательной деятельности спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> | <p>В/02.7</p> |
| | <p>Обобщение и распространение передового опыта деятельности тренера-преподавателя</p> | <p>В/03.7</p> |
| | <p>Оказание экспертной и методической помощи по вопросам компетенции</p> | <p>В/04.7</p> |
| | <p>Планирование, организация и координация тренерско-преподавательской работы в спортивной сборной команде муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> | <p>В/01.7</p> |
| | <p>Контроль, учет и анализ спортивных результатов, достигнутых спортивной сборной командой муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> | <p>В/01.7</p> |
| | <p>Взаимодействие с физкультурно-спортивными организациями, организациями дополнительного образования детей, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, профессиональными образовательными организациями, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, и образовательными организациями высшего образования, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, в целях пополнения резерва спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> | <p>В/01.7</p> |
| | <p>Осуществление отбора спортсменов в резерв спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> | <p>В/01.7</p> |
| | <p>Отбор перспективных спортсменов, комплектование спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> | <p>В/01.7</p> |
| | <p>Организация материально-технического обеспечения спортивных сборных команд муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> | <p>В/01.7</p> |
| <p>Организация воспитательной работы в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</p> | <p>В/01.7</p> | |

| | | | |
|---|---|---|--------|
| С | Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине) | Осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине) | С/01.7 |
| | | Совершенствование навыков соревновательной деятельности спортсменов спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине) | С/02.7 |
| | | Планирование, организация и координация тренерско-преподавательской работы в спортивной сборной команде Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине) | С/03.7 |
| | | Контроль, учет и анализ спортивных результатов, достигнутых спортивной сборной командой Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине) | С/04.7 |
| | | Взаимодействие с физкультурно-спортивными организациями, организациями дополнительного образования детей, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, профессиональными образовательными организациями, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, и образовательными организациями высшего образования, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, в целях пополнения резерва спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине) | С/05.7 |
| | | Осуществление отбора спортсменов в резерв спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине) | С/06.7 |
| | | Отбор перспективных спортсменов, комплектование спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине) | С/07.7 |
| | | Организация материально-технического обеспечения спортивных сборных команд Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине) | С/08.7 |
| | | Организация привлечения тренерско-преподавательских кадров для спортивных сборных команд Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине) | С/09.7 |
| | | Организация воспитательной работы в спортивных сборных командах Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине) | С/10.7 |
| | | Руководство подготовкой и переподготовкой тренерско-преподавательских кадров | С/11.7 |
| | | Руководство разработкой и реализацией программ развития вида спорта | С/12.7 |

Тренерская деятельность

| Обобщенные трудовые функции | | Трудовая функция | |
|-----------------------------|--|--|--------|
| код | наименование | наименование | код |
| В | Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее - занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) | Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта | В/01.6 |
| | | Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки, занимающихся по виду спорта | В/02.6 |
| | | Подготовка и проведение мероприятий физкультурно-спортивной и воспитательной работы с учетом возрастных особенностей занимающихся | В/03.6 |
| | | Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки | В/04.6 |
| | | Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин) | В/05.6 |
| | | Координация соревновательной деятельности занимающихся | В/06.6 |
| | | Оказание консультационной поддержки тренерам и занимающимся по видам спорта | В/07.6 |
| С | Деятельность со спортсменами спортивной сборной команды по виду спорта (группе спортивных дисциплин) физкультурно-спортивных обществ, муниципальных образований, субъекта Российской Федерации | Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды муниципальных образований, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ | С/01.6 |
| | | Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ | С/02.6 |
| | | Организация и проведение мероприятий отбора спортсменов для пополнения и развития резерва команды субъекта по виду спорта | С/03.6 |
| | | Координация и контроль взаимодействия физкультурно-спортивных организаций, организаций детско-юношеского спорта, объединений, публично-правовых образований области реализации программ развитию вида спорта в субъекте Российской Федерации | С/04.6 |
| D | Деятельность со спортсменами спортивной сборной команды Российской Федерации и сборной команды по виду спорта (группе спортивных дисциплин) (далее - сборной команды Российской Федерации) | Организация и проведение мероприятий (занятий) по общей физической и специальной физической подготовке спортсменов сборной команды Российской Федерации, включая воспитание | D/01.7 |
| | | Организация и проведение отбора спортсменов в сборную команду Российской Федерации | D/02.7 |
| | | Планирование и проведение тренировочных мероприятий (занятий) сборной команды Российской Федерации с учетом специализации в виде спорта | D/03.7 |
| | | Управление соревновательной деятельностью и организация контроля соревновательной деятельности сборной команды Российской Федерации | D/04.7 |
| | | Организация, координация и контроль работы тренеров, специалистов, задействованных в подготовке спортсменов сборной команды Российской Федерации | D/05.7 |
| | | Привлечение и развитие тренерских кадров по виду спорта | D/06.7 |

Задачи программы:

освоение слушателями теоретических и методических основ проведения занятий по тяжелой атлетике лиц различного возраста и уровня подготовленности;

формирование у слушателей системы новых теоретических знаний, профессионально-прикладных навыков и умений в проведении тренировочных занятий по тяжелой атлетике;

обучение слушателей современным технологиям использования средств и методов, применяемых на тренировочных занятиях для достижения высоких спортивных результатов в соревновательной деятельности тяжелоатлетов;

повышение эффективности деятельности тренеров по тяжелой атлетике.

1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы

Высшее образование (бакалавриат, специалитет, магистратура) в области физической культуры и спорта, допускается высшее образование (бакалавриат, специалитет, магистратура) и подготовка по программам профессиональной переподготовки в области физической культуры и спорта.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

Возможные наименования должностей, профессий:

1. Тренер
2. Тренер по виду спорта. Преподаватель.

1.4. Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы повышения квалификации «Современные технологии спортивной подготовки в тяжелой атлетике» слушатель должен овладеть следующими профессиональными компетенциями:

ПК-1 – Способен осуществлять деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся.

ПК-2 – Способен организовывать подготовку спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации,

физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине).

ПК-3 – Способен проводить подготовку спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине).

ПК-4 - Способен осуществлять спортивную подготовку спортсменов и (или) спортивной команды (далее - занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

ПК-5 - Способен организовывать деятельность со спортсменами спортивной сборной команды по виду спорта (группе спортивных дисциплин) физкультурно-спортивных обществ, муниципальных образований, субъекта Российской Федерации.

ПК- 6 – Способен осуществлять деятельность со спортсменами спортивной сборной команды Российской Федерации и сборной команды по виду спорта (группе спортивных дисциплин).

| Виды деятельности | Трудовая функция (код) | Трудовые действия | Компетенции | Знания | Умения | Имеет опыт (владения) |
|-------------------|------------------------|---|--|--|---|--|
| Педагогическая | А/6 | Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся | ПК-1 – Способен осуществлять подготовку спортсменов и обеспечивать физическое воспитание обучающихся | <ul style="list-style-type: none"> - теории и методики физической культуры и спорта; - современные технологии выявления и развития спортивной одаренности занимающихся - теория и методика обучения виду спорта; - технология спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин); - Педагогические и психологические методы обучения, информационные технологии в тяжелой атлетике - основы организации, планирования и судейства соревнований в избранном виде спорта; - личностно-ориентированный подход для формирования осознанного отношения к физической культуре и спорту; - методы профилактики и реабилитации в избранном виде спорта; - антидопинговые правила и мероприятия по предотвращению применения допинга; | <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать планы занятий по физической культуре и спорту; - проводить мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора для обеспечения индивидуального подхода в соответствии с целями программ, реализуемых организацией; - проводить занятия физической культурой и спортом; - обеспечивать психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом; - организовывать спортивные соревнования и участвовать в спортивных и физкультурных мероприятиях; - формировать осознанное отношение к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения; - осуществлять профилактику | <ul style="list-style-type: none"> - планирования содержания занятий физической культурой и спортом; - проведения мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора для обеспечения индивидуального подхода в соответствии с целями программ, реализуемых организацией; - проведения занятий физической культурой и спортом; - психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения занятий физической культурой и спортом; - организации спортивных соревнований и участия в спортивных и физкультурных мероприятиях; - формирования осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения; |

| | | | | | | |
|----------------|-----|--|---|--|---|---|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> – спортивный мониторинг; – методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся; – правила судейства по тяжелой атлетике; – технические средства обеспечивающие дистанционное проведение дисциплины; – технологии управления профессиональной деятельностью тренерскими кадрами. | <p>травматизма на занятиях физической культурой и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить работу по предотвращению применения допинга; - контролировать и учитывать подготовленность с использованием методик измерения и оценки; - организовывать и судить соревнования по виду спорта и проводить физкультурно-спортивные тестовые мероприятия с населением; - организовывать и проводить дистанционные занятия физкультурно-спортивной направленности; - организовывать и координировать работу тренерско-преподавательской состава | <ul style="list-style-type: none"> - обеспечения профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом; - проведения работы по предотвращению применения допинга; - осуществления контроля и учета подготовленности с использованием методик измерения и оценки; - осуществления организации и судейства соревнований по виду спорта и физкультурно-спортивных тестовых мероприятий с населением; - организации и проведения дистанционных занятий физкультурно-спортивной направленности; - организации и координации работы тренерско-преподавательской состава |
| Педагогическая | В/7 | Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно- | ПК-2 – Способен организовывать подготовку спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно- | <ul style="list-style-type: none"> – теория и методика обучения виду спорта; – технология спортивной тренировки в виде спорта; - виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий; – программа спортивной подготовки по виду спорта; – программно-нормативное и методическое сопровождение вида спорта; – технология контроля и систематизации спортивных результатов в виде спорта; | <ul style="list-style-type: none"> - организовывать тренировочный процесс со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине); - разрабатывать программы совершенствования навыков соревновательной деятельности спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду | <ul style="list-style-type: none"> - построения тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине); - совершенствования навыков соревновательной деятельности спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно- |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|---|
| | | спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) | обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) | <ul style="list-style-type: none"> – порядок составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации); – спортивный мониторинг; – методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся; – система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности; – содержание и техники контроля прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности; – особенности спортивных сооружений в виде спорта; – методы воспитания занимающихся. | <p>спорта, спортивной дисциплине);</p> <ul style="list-style-type: none"> - обобщать и распространять передовой опыт деятельности тренера-преподавателя; - оказывать экспертную и методическую помощь по вопросам компетенции; - планировать, организовывать и координировать тренерско-преподавательскую работу в спортивной сборной команде муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине); - контролировать, учитывать и анализировать спортивные результаты, достигнутые спортивной сборной командой муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине); - определять пути взаимодействия с физкультурно-спортивными организациями, организациями дополнительного образования детей, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, профессиональными образовательными организациями, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, и образовательными организациями высшего | <p>спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине);</p> <ul style="list-style-type: none"> - обобщения и распространения передового опыта деятельности тренера-преподавателя; - оказания экспертной и методической помощи по вопросам компетенции; - планирования, организации и координации тренерско-преподавательской работы в спортивной сборной команде муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине); - контроля, учета и анализа спортивных результатов, достигнутых спортивной сборной командой муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине); - взаимодействия с физкультурно-спортивными организациями, организациями дополнительного образования детей, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, профессиональными образовательными организациями, |
|--|--|--|---|---|--|---|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | <p>образования, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, в целях пополнения резерва спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине);</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать программу отбора спортсменов в резерв спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине); - выявлять перспективных спортсменов, комплектования спортивных сборных команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине); - организовывать материально-техническое обеспечение спортивных сборных команд муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине); - проводить воспитательные мероприятия в процессе работы в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, | <p>осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, и образовательными организациями высшего образования, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, в целях пополнения резерва спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине);</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбора спортсменов в резерв спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине); - отбора перспективных спортсменов, комплектования спортивных сборных команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине); - организации материально-технического обеспечения спортивных сборных команд муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, |
|--|--|--|--|--|---|

| | | | | | | |
|----------------|-----|---|---|--|---|---|
| | | | | | физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) | Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине); - организации воспитательной работы в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) |
| Педагогическая | С/7 | Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине) | ПК-3 – Способен проводить подготовку спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине) | – виды, содержание и технология планирования тренировочного процесса; – теория и методика обучения виду спорта – технология спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – биомеханика двигательной деятельности в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – программно-нормативное и методическое сопровождение вида спорта; – спортивный мониторинг; – методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся; – система показателей контроля и оценки | - планировать тренировочный процесс со спортсменами спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине); - совершенствовать навыки соревновательной деятельности спортсменов спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине); - планировать, организовывать и координировать тренерско-преподавательскую работу в спортивной сборной команде Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине); - контролировать, учитывать и анализировать спортивные результаты, достигнутых спортивной сборной командой Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине); - взаимодействовать с физкультурно-спортивными организациями, организациями дополнительного образования | - организации тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине); - совершенствования навыков соревновательной деятельности спортсменов спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине); - планирования, организации и координации тренерско-преподавательской работы в спортивной сборной команде Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине); - контроля, учета и анализа спортивных результатов, достигнутых спортивной сборной командой Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине); - взаимодействия с физкультурно-спортивными |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|---|
| | | | | <p>результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – содержание и техники контроля прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности; – особенности спортивных сооружений в виде спорта; – методы воспитания занимающихся. | <p>детей, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, профессиональными образовательными организациями, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, и образовательными организациями высшего образования, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, в целях пополнения резерва спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине);</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать программу отбора спортсменов в резерв спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине); - выявлять перспективных спортсменов, комплектование спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине); - обеспечивать материально-техническое сопровождение подготовки спортивных сборных команд Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине); - подготавливать тренерско-преподавательские кадры для спортивных сборных команд Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине); - разрабатывать систему | <p>организациями, организациями дополнительного образования детей, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, профессиональными образовательными организациями, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, и образовательными организациями высшего образования, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, в целях пополнения резерва спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине);</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществления отбора спортсменов в резерв спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине); - отбор перспективных спортсменов, комплектование спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине); - организации материально-технического обеспечения спортивных сборных команд Российской Федерации (по виду спорта, спортивной |
|--|--|--|--|---|--|---|

| | | | | | | |
|------------|-----|---|--|--|---|--|
| | | | | | <p>воспитательных мероприятий в процессе подготовки спортивных сборных командах Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине);</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготавливать тренерско-преподавательские кадры; - руководить разработкой и реализацией программ развития вида спорта. | <p>дисциплине);</p> <ul style="list-style-type: none"> - организации привлечения тренерско-преподавательских кадров для спортивных сборных команд Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине); - организации воспитательной работы в спортивных сборных командах Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине); - руководства подготовкой и переподготовкой тренерско-преподавательских кадров; - руководства разработкой и реализацией программ развития вида спорта. |
| Тренерская | В/6 | <p>Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее - занимающихся по виду спорта (группе спортивных дисциплин))</p> | <p>ПК-4 - Способен осуществлять спортивную подготовку спортсменов и (или) спортивной команды (далее - занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - теории и методики физической культуры и спорта; - технология спортивной тренировки в виде спорта; - особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта; - система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности - биомеханика двигательной деятельности в виде спорта (группе спортивных дисциплин), антидопинговое обеспечение; - методы планирования, | <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать программу отбора занимающихся и оценки их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта; - планировать, учитывать и анализировать результаты спортивной подготовки, занимающихся по виду спорта; - подготавливать и проводить мероприятия физкультурно-спортивной и воспитательной работы с учетом возрастных особенностей занимающихся; - подготавливать занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки; - проводить тренировочные | <ul style="list-style-type: none"> - проведения отбора занимающихся и оценки их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта; - планирования, учета и анализа результатов спортивной подготовки, занимающихся по виду спорта; - подготовки и проведения мероприятий физкультурно-спортивной и воспитательной работы с учетом возрастных особенностей занимающихся; - подготовки занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки; - проведения тренировочных |

| | | | | | | |
|------------|-----|--|---|--|---|--|
| | | | | организации и координации групповой деятельности занимающихся. | занятия с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин); - координировать занимающихся в соревновательной деятельности; - консультировать тренеров и занимающимся по видам спорта. | занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин); - координации соревновательной деятельности занимающихся; - оказания консультационной поддержки тренерам и занимающимся по видам спорта. |
| Тренерская | С/6 | Деятельность со спортсменами спортивной сборной команды по виду спорта (группе спортивных дисциплин) физкультурно-спортивных обществ, муниципальных образований, субъекта Российской Федерации | ПК-5 - Способен организовывать деятельность со спортсменами спортивной сборной команды по виду спорта (группе спортивных дисциплин) физкультурно-спортивных обществ, муниципальных образований, субъекта Российской Федерации | - теории и методики физической культуры и спорта; – технология спортивной тренировки в виде спорта; – особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта; – система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности; – система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности – биомеханика двигательной деятельности в виде спорта (группе спортивных дисциплин), антидопинговое обеспечение; – методы планирования, организации и координации групповой деятельности | - организовывать и проводить тренировочные, соревновательные мероприятия со спортсменами спортивной сборной команды муниципальных образований, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ; - организовывать и проводить тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ; - отбирать спортсменов для пополнения и развития резерва команды субъекта по виду спорта; - координировать и контролировать взаимодействия физкультурно-спортивных организаций, организаций детско-юношеского спорта, объединений, публично-правовых образований области | - организации и проведения тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды муниципальных образований, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ; - организации и проведения тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ; - организации и проведения мероприятий отбора спортсменов для пополнения и развития резерва команды субъекта по виду спорта; - координации и контроля взаимодействия физкультурно-спортивных организаций, организаций |

| | | | | | | |
|------------|-----|--|--|---|---|--|
| | | | | занимающихся. | реализации программ развитию вида спорта в субъекте Российской Федерации. | детско-юношеского спорта, объединений, публично-правовых образований области реализации программ развитию вида спорта в субъекте Российской Федерации. |
| Тренерская | D/7 | Деятельность со спортсменами спортивной сборной команды Российской Федерации и сборной команды по виду спорта (группе спортивных дисциплин) (далее - сборной команды Российской Федерации) | ПК- 6 – Способен осуществлять деятельность со спортсменами спортивной сборной команды Российской Федерации и сборной команды по виду спорта (группе спортивных дисциплин) (далее - сборной команды Российской Федерации) | <ul style="list-style-type: none"> – программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин); – современные технологии выявления и развития спортивной одаренности занимающихся; – спортивный мониторинг; – особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта; – система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности; – методы планирования, организации и координации групповой деятельности занимающихся. | <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить мероприятия (занятия) по общей физической и специальной физической подготовке спортсменов сборной команды Российской Федерации, включая воспитание; - организовывать и проводить отбор спортсменов в сборную команду Российской Федерации; - организовывать и проводить отбор спортсменов в сборную команду Российской Федерации; - разрабатывать планы и проводить тренировочные мероприятия (занятия) сборной команды Российской Федерации с учетом специализации в виде спорта; - управлять соревновательной деятельностью и контролировать соревновательную деятельность сборной команды РФ; - организовывать, координировать и контролировать работу тренеров, специалистов, задействованных в подготовке спортсменов сборной команды Российской Федерации; - привлекать и развивать тренерские кадры по виду спорта. | <ul style="list-style-type: none"> - организации и проведения мероприятий (занятий) по общей физической и специальной физической подготовке спортсменов сборной команды Российской Федерации, включая воспитание; - организации и проведения отбора спортсменов в сборную команду Российской Федерации; - планирования и проведения тренировочных мероприятий (занятий) сборной команды Российской Федерации с учетом специализации в виде спорта; - управления соревновательной деятельностью и контроля соревновательной деятельности сборной команды Российской Федерации; - организации, координации и контроля работы тренеров, специалистов, задействованных в подготовке спортсменов сборной команды Российской Федерации; - привлечения и развития тренерских кадров по виду спорта. |

1.5. Нормативная трудоемкость обучения

Трудоемкость обучения по ДПП ПК – 108 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя и время, отводимое на контроль качества освоения программы повышения квалификации. Общий срок обучения 2-3 недели.

1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения

Удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Образовательная деятельность слушателей по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации **«Современные технологии спортивной подготовки в тяжелой атлетике»** предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, практические и самостоятельные занятия и учебных работ, определенных учебным планом.

Реализация компетентного подхода должна предусматривать использование в образовательной деятельности активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков слушателей.

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Освоение дополнительной профессиональной программы повышения квалификации завершается итоговой аттестацией в форме теста, включающего теоретические знания.

Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации проводится в отношении соответствия результатов программы повышения квалификации заявленным целям и планируемым результатам обучения.

Реализация программы обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, и систематически занимающимися научной и (или) научно-методической деятельностью и (или) профессиональной деятельностью в сфере физической культуры и спорта, связанной с тяжелой атлетикой.

Реализация программы обеспечивается учебной и специальной научно-методической литературой, которая раскрывает основные направления деятельности по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся, совершенствованию навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине); подготовке спортсменов и совершенствованию навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине); спортивной подготовке спортсменов и (или) спортивной команды (далее - занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин); деятельности со спортсменами спортивной сборной команды по виду спорта (группе спортивных дисциплин) физкультурно-спортивных обществ, муниципальных образований, субъекта Российской Федерации; деятельности со спортсменами спортивной сборной команды Российской Федерации и сборной команды по виду спорта (группе спортивных дисциплин).

Материально-техническое обеспечение программы предусматривает проведение теоретических занятий в специальных аудиториях, оборудованных современными компьютерами и интерактивными досками, позволяющих раскрывать ведущие тенденции в развитии тяжелой атлетики. Также на теоретических занятиях используется мультимедийный проектор, позволяющий демонстрировать видеоматериал по обучению и совершенствованию техники выполнения упражнений, а также методики судейства.

Практические занятия проходят в спортивном зале, который оборудован как основным инвентарем, так и дополнительными устройствами, обеспечивающих обучение по тяжелой атлетике.

2 Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

2.1. Календарный учебный график

| Форма обучения | Аудиторных часов в день | Дней в неделю | Общая продолжительность программы |
|----------------|-------------------------|---------------|-----------------------------------|
| Очная | 2-8 | 3-6 | 2-3 недели |

Учебные занятия проводятся согласно расписанию.

2.2. Учебный план

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Современные технологии спортивной подготовки в тяжелой атлетике»

| № п/п | Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем | Трудоемкость всего в часах | Трудоемкость по видам работ в часах: | | | Форма контроля |
|----------|---|----------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------------|--|
| | | | аудиторные учебные занятия: | | самостоятельная работа | |
| | | | лекции | практические | | |
| 1 | Общая характеристика вида спорта (тяжелая атлетика). | 8 | 2 | - | 6 | Текущий контроль |
| 1.1 | Тяжелая атлетика в системе спорта. Классификация, основные компоненты. | 4 | 1 | - | 3 | Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы |
| 1.2 | Исторические аспекты развития тяжелой атлетики. Материально-техническое обеспечение вида спорта. Обеспечение безопасности на занятиях тяжелой атлетикой | 4 | 1 | - | 3 | |
| 2 | Методика обучения и совершенствования техники соревновательных упражнений | 24 | 4 | 8 | 12 | Текущий контроль |
| 2.1 | Общая характеристика техники выполнения | 5 | 1 | 2 | 2 | Индивидуальный |

| | | | | | | |
|----------|--|-----------|----------|-----------|-----------|--|
| | классических упражнений в тяжелой атлетике, классификация, принципы, фазовый состав | | | | | или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы |
| 2.2 | Методика обучения и совершенствование техники выполнения классических упражнений в тяжелой атлетике | 14 | 2 | 4 | 8 | |
| 2.3 | Контроль техники выполнения тяжелоатлетических упражнений | 5 | 1 | 2 | 2 | |
| 3 | Методика развития физических качеств и двигательных способностей | 16 | 2 | 4 | 10 | Текущий контроль |
| 3.1 | Развитие физических качеств в тяжелой атлетике. Характеристика и основные методики развития физических качеств. | 5 | 1 | – | 4 | Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы |
| 3.2 | Методика развития физических качеств и двигательных способностей в тяжелой атлетике (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость) | 11 | 1 | 4 | 6 | |
| 4 | Технология спортивной подготовки в тяжелой атлетике | 28 | 4 | 10 | 14 | Текущий контроль |
| 4.1 | Компоненты и структура спортивной подготовки в тяжелой атлетике | 3 | 1 | – | 2 | Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы |
| 4.2 | Планирование многолетней подготовки в тяжелой атлетике | 7 | 1 | 2 | 4 | |
| 4.3 | Годичный тренировочный цикл в тяжелой атлетике | 11 | 1 | 6 | 4 | |
| 4.4 | Закономерности распределения тренировочных нагрузок в тяжелой атлетике | 7 | 1 | 2 | 4 | |

| | | | | | | |
|----------|---|------------|-----------|-----------|-----------|--|
| 5 | Медико-биологическое обеспечение и спортивный отбор в тяжелой атлетике | 20 | 10 | – | 10 | Текущий контроль |
| 5.1 | Анатомо-физиологические особенности организма тяжелоатлетов | 4 | 2 | – | 2 | Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы |
| 5.2 | Спортивное питание и восстановление в тяжелой атлетике | 4 | 2 | – | 2 | |
| 5.3 | Организация спортивного отбора в тяжелой атлетике | 4 | 2 | – | 2 | |
| 5.4 | Гигиенические особенности занятий в тяжелой атлетике | 4 | 2 | – | 2 | |
| 5.5 | Антидопинговое обеспечение в тяжелой атлетике | 4 | 2 | – | 2 | |
| 6 | Система спортивных соревнований в тяжелой атлетике | 10 | 2 | 2 | 6 | Текущий контроль |
| 6.1 | Общая характеристика и виды соревнований в тяжелой атлетике | 2 | – | – | 2 | Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы |
| 6.2 | Организация и проведение соревнований в тяжелой атлетике | 3 | 1 | – | 2 | |
| 6.3 | Судейство соревнований в тяжелой атлетике | 2 | | 2 | – | |
| 6.4 | Управление соревновательным процессом в тяжелой атлетике | 3 | 1 | – | 2 | |
| | Итоговая аттестация | 2 | | | | |
| | ИТОГО | 108 | 24 | 24 | 58 | |

2.3. Рабочие программы учебных разделов

Раздел 1. Общая характеристика вида спорта (тяжелая атлетика) (8 часов)

Тема 1.1 Тяжелая атлетика в системе спорта. Классификация, основные компоненты (4 часа)

Место тяжелой атлетики как вида спорта в системе физического воспитания; его значение для физического воспитания населения; задачи развития тяжелой атлетики в России. Нормативная база по виду спорта (тяжелая атлетика). Государственные структуры и общественные организации по виду спорта (тяжелая атлетика). Российская федерация по тяжелой атлетике: содержание и задачи работы, структура, планирование и организация работы, международные связи. Федерации регионов и городов: структура, задачи и планирование работы. Тяжелоатлетические школы: структура, задачи, планирование работы. Роль общественных организаций в развитии тяжелой атлетики в России.

Основная деятельность тяжелоатлетического спорта. Соревновательные упражнения в тяжелой атлетике. Краткая характеристика и описание тяжелоатлетических упражнений. Цель и задачи тяжелоатлетического спорта. Компоненты упражнений: физическая подготовка, техника, тактика, психологическая, соревновательная, теоретическая подготовка, восстановительные мероприятия. Приоритеты ФТА России в развитии соревнований, элементы, соревновательная деятельность, роль и место судьи в соревнованиях.

Тема 1.2 Исторические аспекты развития тяжелой атлетики. Материально-техническое обеспечение вида спорта. Обеспечение безопасности на занятиях тяжелой атлетикой (4 часа)

Родина тяжелой атлетики в России. История развития как тяжелой атлетики как вида спорта и распространение в России и за рубежом. Историческая периодизация развития тяжелой атлетики. Появление спортивных объединений и организаций по тяжелой атлетике. Становление системы спортивной подготовки по тяжелой атлетике. Этапы развития тяжелой атлетики. История выступлений отечественных спортсменов на различных международных соревнованиях по тяжелой атлетике. Современный период развития тяжелой атлетики как вида спорта. Этапы изменения и совершенствования правил по тяжелой атлетике и их влияние на развитие вида спорта.

Особенности спортивных сооружений по тяжелой атлетике. Назначение и особенности использования спортивного оборудования и инвентаря, соответствующего требованиям правил тяжелой атлетики.

Предупреждение травматизма в тренировочном и соревновательном процессе. Общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий и соревнований по тяжелой атлетике. Разминка как средство профилактики травм. Организация первой помощи при спортивной травме.

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

| Номер темы | Наименование самостоятельной работы слушателей | Трудоемкость в часах |
|------------|--|----------------------|
| 1.1 | Подготовиться к устному опросу по темам: «Характеристика тяжелой атлетики как вида спорта». Провести анализ основных категории и понятий тяжелой атлетики. | 3 |
| 1.2 | Подготовиться к устному опросу по теме: «Исторические аспекты развития тяжелой атлетики и материально-техническое обеспечение занятий». | 3 |

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Для оценки качества освоения раздела применяется текущая аттестация слушателей. Используемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

Перечень примерных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Определение и характеристика понятий «классификация», «систематика», «терминология».
2. Характеристика основных принципов классификации в технике и тактике вида спорта, международная терминология. Классификационные схемы.
3. Классификация спортсменов по возрастным группам, категориям и спортивной подготовке.
4. Систематика в виде спорта.

5. Терминология технических и тактических действий, требования к терминам. Международная терминология.
6. Связь классификации, систематики и терминологии.
7. Место вида спорта в системе физического воспитания; его значение для физического воспитания населения; задачи развития вида спорта в России.
8. Нормативная база по виду спорта.
9. Государственные структуры и общественные организации по виду спорта.
10. Федерация вида спорта России: содержание и задачи работы, структура, планирование и организация работы, международные связи.
11. Федерации регионов и городов: структура, задачи и планирование работы.
12. Тяжелоатлетические школы и секции по виду спорта: структура, задачи, планирование работы.
13. Роль общественных организаций в развитии вида спорта в России.
14. Характеристика упражнений в тяжелой атлетике: цели и задачи.
15. Характеристика соревнований в тяжелой атлетике.
16. Роль ФТА России в развитии в соревновательной деятельности.
17. Данные об этапах развития по тяжелой атлетике.
18. Современное состояние тяжелой атлетики в России и зарубежном.
19. Характеристика спортивных сооружений в тяжелой атлетике.
20. Спортивный инвентарь, его технические характеристики и требования.
21. Основы безопасности при проведении занятий по тяжелой атлетике.
22. Средства и методы профилактики спортивного травматизма в тяжелой атлетике.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

а) Основная литература:

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки : учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. - Москва : Спорт, 2017. - 408 с. : ил. - Библиогр.: с. 397-400. - ISBN 978-5-

906839-30-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539>

2. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 335 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07657-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453608>

3. Зверев В.Д. Теоретические и технические основы соревновательных упражнений в атлетизме (Тяжелая атлетика) : учебное пособие / В.Д. Зверев, А.Х. Талибов; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б. и.], 2021. – 195 с.

4. Талибов А.Х. Индивидуализация тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высокой квалификации на основе комплексного контроля: учебное пособие / А.Х. Талибов Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б. и.], 2010. – 76 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

б) Дополнительная литература:

1. Беляев, В.С., Черногоров, Д.Н., Матвеев, Ю.А., Гушер, Ю.Л. Тактика тренера по профилактике травматизма в тяжелой атлетике: Учебно-методическое пособие. - М.: МГПУ, 2012. – 80 с.

2. Дворкин, Л.С. Атлетическая гимнастика [Текст] : учебник для академического бакалавриата : для студентов, обучающихся по гуманитарным направлениям / Л.С. Дворкин. - Москва : Юрайт, 2018. - 146, [2] с. : ил.

3. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика : учебник для академического бакалавриата : для студентов, обучающихся по гуманитарным направлениям : в 2 т. Т. 1 / Л.С. Дворкин. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2018. - 272, [1] с. : ил.

4. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика : учебник для академического бакалавриата : для студентов, обучающихся по гуманитарным направлениям : в 2 т. Т. 2 / Л.С. Дворкин. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2018. - 365 с. : ил.

5. Ерёмина, Л.В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие / Л.В. Ерёмина ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования, Кафедра физической культуры. - Челябинск : ЧГАКИ, 2011. - 188 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-94839-289-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926>

6. Зинкевич, Д.А. Атлетическая гимнастика. (Методика силовой подготовки). : учеб. пособие / Д.А. Зинкевич; Федер. агентство по физ. культуре и спорту; Уральский гос.ун-т физ. культуры. - Челябинск : [б. и.], 2008. - 119 с. : ил.

7. Спатаева, М.Х. Физическая реабилитация: профилактика миофасциального синдрома в силовых видах спорта : учебное пособие / М.Х. Спатаева, А.С. Лазаренко ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск : ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2017. - 108 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7779-2131-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563140>

8. Шихвердиев С.Н. Структура и содержание тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в атлетизме : учебное пособие / С.Н. Шихвердиев, А.Х. Талибов; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б. и.], 2023. – 166 с.

9. Шапошникова, В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте / В.И. Шапошникова. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 157 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Официальный сайт Федерации тяжелой атлетики России
2. База данных олимпийской статистики <http://www.sports-reference.com>
3. Официальный сайт Российской федерации тяжелой атлетики
4. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
5. ЭБС «Рукопт» <https://lib.rucont.ru/>
6. ЭБС издательства «Спорт» <https://olimppress.ru/>
7. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>
8. ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
9. ЭБС eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

Раздел 2. Методика обучения и совершенствования техники соревновательных упражнений (24 часа)

Тема 2.1. Общая характеристика техники выполнения классических упражнений в тяжелой атлетике, классификация, принципы, фазовый состав (5 часов)

Определение понятий «техника», «технический прием». Роль техники и в соревновательной деятельности. Параметры техники и характеристики. Формирование двигательных умений и навыков. Биомеханические и физиологические аспекты спортивной техники в тяжелой атлетике. Классификация технических упражнений в тяжелой атлетике, фазовый состав классических упражнений в тяжелой атлетике. Основная характеристика принципов в процессе обучения техники в тяжелой атлетике. Фазовый состав толчка штанги от груди. Роль тренера в соревновательной деятельности и функции. Параметры, определяющие техническое мастерство тяжелоатлетов.

Тема 2.2. Методика обучения и совершенствование техники выполнения классических упражнений в тяжелой атлетике (14 часов)

Структура и содержание методики обучения и совершенствования техническим приемам и действиям в рывке классическом и подъема штанги на грудь. Средства технической подготовки тяжелоатлетов. Методы технической подготовки тяжелоатлетов. Этапы технической подготовки тяжелоатлетов. Формы организации занимающихся в процессе технической подготовки тяжелоатлетов. Основные причины, вызывающие появление ошибок. Методика исправления ошибок в процессе технической подготовки тяжелоатлетов. Методические указания для исправления ошибок в процессе технической подготовки тяжелоатлетов.

Тема 2.3. Контроль техники выполнения тяжелоатлетических упражнений (5 часов)

Виды контроля. Документы контроля. Основные сведения о средствах контроля техники в тяжелой атлетике. Организация контроля технической подготовленности тяжелоатлетов различной квалификации. Технические средства контроля технической подготовленности тяжелоатлетов. Анализ соревновательной деятельности. Биомеханический контроль движений. Автоматизированные и механические системы регистрации техники упражнений.

Перечень практических занятий раздела

| Номер темы | Наименование практического занятия | Трудоемкость в часах |
|------------|--|----------------------|
| 2.1 | Общая характеристика техники выполнения, классических упражнений в тяжелой атлетике, классификация, принципы, фазовый состав | 2 |
| 2.2 | Методика обучения и совершенствование техники | 4 |

| | | |
|-----|---|---|
| | выполнения классических упражнений в тяжелой атлетике | |
| 2.3 | Контроль техники выполнения тяжелоатлетических упражнений | 2 |

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

| Номер темы | Наименование самостоятельной работы слушателей | Трудоемкость в часах |
|------------|--|----------------------|
| 2.1 | Подготовиться к устному опросу по темам: «Общая характеристика техники выполнения, классических упражнений в тяжелой атлетике, классификация, принципы, фазовый состав». | 2 |
| 2.2 | Подготовиться к устному опросу по темам: «Методика обучения и совершенствование техники выполнения классических упражнений в тяжелой атлетике» | 8 |
| 2.3 | Подготовиться к устному опросу по теме: «Контроль техники выполнения тяжелоатлетических упражнений». | 2 |

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Для оценки качества освоения раздела применяется текущая аттестация слушателей. Используемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

Перечень примерных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Определение понятий «техника», «технический прием», «тактическое действие».
2. Значение техники в соревновательной деятельности тяжелоатлетов.
3. Внешние и внутренние параметры техники рывка классического.
4. Двигательные умения и навыки – основа техники упражнений.
5. Биомеханические основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.
6. Физиологические основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.
7. Классификация технических упражнений в тяжелой атлетике.
8. Принципы обучения технике в тяжелой атлетике.

9. Фазовая структура техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.
10. Характеристика технических функций в тяжелоатлета.
11. Структура и содержание методики обучения и совершенствования техническим приемам тяжелой атлетике.
12. Характеристика средств технической подготовки тяжелоатлетов.
13. Характеристика методов технической подготовки тяжелоатлетов.
14. Содержание этапов технической подготовки тяжелоатлетов.
15. Основные формы организации занимающихся в процессе технической подготовки тяжелоатлетов.
16. Причины, вызывающие появление ошибок в процессе технической подготовки тяжелоатлетов.
17. Методика исправления ошибок в процессе технической подготовки тяжелоатлетов.
18. Методические указания для исправления ошибок в процессе технической подготовки тяжелоатлетов.
19. Краткая характеристика видов контроля в тяжелой атлетике.
20. Краткая характеристика документов контроля в тяжелой атлетике.
21. Характеристика средств контроля техники тяжелоатлета.
22. Организация контроля технической подготовленности в тяжелоатлетов различной квалификации.
23. Описание технических средств контроля и технической подготовленности тяжелоатлетов.
24. Анализ соревновательной деятельности в тяжелой атлетике.
25. Значение биомеханического контроля движений спортсменов в тяжелой атлетике и его основное содержание.
26. Характеристика автоматизированных и механических систем регистрации тяжелоатлетических движений.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

а) Основная литература:

1. Базовая подготовка человека в онтогенезе (научно-теоретические, методические, спортивные и возрастные аспекты): монография / Под общей редакцией Л.С. Дворкина. Т 3: Базовая физическая подготовка высококвалифицированных спортсменов в различных видах единоборств. – Краснодар: Неоглори, 2011. – 470 с.

2. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика : учебник для академического бакалавриата : для студентов, обучающихся по гуманитарным направлениям : в 2 т. Т. 1 / Л.С. Дворкин. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2018. - 272, [1] с. : ил.
3. Медведев А.С. Биомеханика классического рывка и толчка и основных специально-подготовительных рывковых и толчковых упражнений. – М.: РГАФК, 1997.
 4. Талибов, А.Х. Индивидуализация тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высокой квалификации на основе комплексного контроля [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.Х. Талибов. - СПб. : [б. и.], 2010. – 76 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.

б) Дополнительная литература:

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. — 288 с.
3. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям: учебник / М.М. Боген. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 192 с.
4. Боген, М.М. Тактическая подготовка – основа многолетнего спортивного совершенствования: учебное пособие / М.М. Боген. – М.: Физическая культура, 2007. – 88 с.
5. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх: монография / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010. — 336 с.
6. Донской, Д.Д. Законы движений в спорте / Д.Д. Донской. – М.: Физкультура и спорт, 2015 – 178 с.
7. Зациорский, В. М. Биомеханика двигательного аппарата человека / В.М. Зациорский, А.С. Аруин, В.Н. Селуянов. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 143 с
8. Иванов, В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов: научное издание / В.В. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
9. Коренберг, В.Б. Основы спортивной кинезиологии: учебное пособие / В.Б. Коренберг. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
10. Коренберг, В.Б. Спортивная метрология: учебник / В.Б. Коренберг. - М.: Физическая культура, 2008. – 368 с.

11. Медведев, В.В. Психологические основы тактической подготовки спортсмена: лекция / В.В. Медведев. – М., 1989. – 24 с.
12. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для высших учебных заведений физической культуры / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - Изд. 4-е, испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. - 618 с.
13. Таймазов, В.А. Психофизиологическое состояние спортсмена: методы оценки и коррекции / В.А. Таймазов, Я.В. Голуб. – СПб., 2004. – 400 с.
14. Уилмор, Дж.Х. Физиология спорта и двигательная активность: учебник для институтов физической культуры / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 503 с.
15. Уткин, В.Л. Биомеханические аспекты спортивной тактики / под ред. В.М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 128 с.
16. Шапошникова, В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте / В.И. Шапошникова. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 157 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Официальный сайт Федерации тяжелой атлетики России
2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
3. ЭБС «Рукопт» <https://lib.rucont.ru/>
4. ЭБС издательства «Спорт» <https://olimppress.ru/>
5. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>
6. ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
7. ЭБС eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

Раздел 3. Методика развития физических качеств и двигательных способностей (16 часов)

Тема 3.1. Развитие физических качеств в тяжелой атлетике. Характеристика и основные методики развития физических качеств (5 часов)

Описание компонентов, определяющих физическую подготовленность тяжелоатлетов. Влияние тренировочных и соревновательных нагрузок на физическое состояние тяжелоатлетов. Характеристика временных границ игры. Характеристика физических качеств и нагрузок. Значение физических качеств для достижения высокого уровня тренированности и спортивных

результатов в соревновательной деятельности. Двигательные способности их характеристика и значение в подготовке тяжелоатлетов.

Тема 3.2. Методика развития физических качеств и двигательных способностей в тяжелой атлетике (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость) (11 часов)

Определение силы, классификация и краткая характеристика. Методика развития силовых способностей. Тренировочные средства для развития силовых способностей тяжелоатлетов. Параметры тренировочной нагрузки для развития силовых способностей тяжелоатлетов. Методы развития силы.

Определение быстроты, классификация и краткая характеристика. Методика развития скоростных способностей. Тренировочные средства для развития скоростных способностей тяжелоатлетов. Параметры тренировочной нагрузки для развития скоростных способностей тяжелоатлетов. Методы развития быстроты. Определение ловкости, классификация и краткая характеристика. Методика развития ловкости тяжелоатлетов. Тренировочные средства для развития ловкости тяжелоатлетов. Методы развития ловкости. Определение гибкости и краткая характеристика. Методика развития гибкости. Средства развития гибкости тяжелоатлетов. Определение выносливости и краткая характеристика. Методика развития выносливости. Тренировочные нагрузки при развитии выносливости тяжелоатлетов. Средства и методы развития выносливости. Общая и специальная физическая подготовка – описание и организация проведения. Контроль физической подготовленности в тяжелой атлетике.

Перечень практических занятий раздела

| Номер темы | Наименование практического занятия | Трудоемкость в часах |
|------------|--|----------------------|
| 3.2 | Методика развития физических качеств и двигательных способностей в тяжелой атлетике (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость) | 4 |

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

| Номер темы | Наименование самостоятельной работы слушателей | Трудоемкость в часах |
|------------|---|----------------------|
| 3.1 | Подготовиться к устному опросу по теме: «Развитие физических качеств средствами | 4 |

| | | |
|-----|--|---|
| | тяжелой атлетики. Характеристика и основные методики развития физических качеств» | |
| 3.2 | Подготовиться к устному опросу по теме: «Методика развития физических качеств и двигательных способностей в тяжелой атлетике (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость)» | 6 |

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Для оценки качества освоения раздела применяется текущая аттестация слушателей. Используемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

Перечень примерных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Характеристика основных компонентов, определяющих физическую подготовленность тяжелоатлетов.
2. Тренировочные нагрузки в тяжелой атлетике – параметры и критерии подбора в процессе физической подготовки.
3. Влияние тренировочных и соревновательных нагрузок на физическое состояние тяжелоатлетов.
4. Характеристика временных параметров в тяжелой атлетике.
5. Характеристика количественных параметров в тяжелой атлетике.
6. Роль физических качеств и способностей в достижении высоких показателей подготовленности.
7. Двигательные способности их характеристика и значение в подготовке тяжелоатлетов.
8. Определение силы, классификация и краткая характеристика.
9. Описание методики развития силовых способностей тяжелоатлетов.
10. Перечень и характеристика тренировочных средства для развития силовых способностей тяжелоатлетов.
11. Параметры тренировочной нагрузки для развития силовых способностей тяжелоатлетов.
12. Перечень и характеристика методов развития силы тяжелоатлетов.

13. Определение быстроты, классификация и краткая характеристика.
14. Описание методики развития скоростных способностей тяжелоатлетов.
15. Перечень и характеристика тренировочных средств для развития скоростных способностей тяжелоатлетов.
16. Параметры тренировочной нагрузки для развития скоростных способностей тяжелоатлетов.
17. Перечень и характеристика методов развития быстроты тяжелоатлетов.
18. Определение ловкости, классификация и краткая характеристика.
19. Описание методики развития ловкости тяжелоатлетов.
20. Перечень и характеристика тренировочных средств для развития ловкости тяжелоатлетов.
21. Перечень и характеристикам методов развития ловкости тяжелоатлетов.
22. Определение гибкости и краткая характеристика.
23. Описание методики развития гибкости тяжелоатлетов.
24. Перечень и характеристика средств развития гибкости тяжелоатлетов.
25. Определение выносливости и краткая характеристика.
26. Описание методики развития выносливости тяжелоатлетов.
27. Тренировочные нагрузки при развитии выносливости тяжелоатлетов.
28. Перечень и характеристика средств и методов развития выносливости тяжелоатлетов.
29. Общая и специальная физическая подготовка – описание и организация проведения.
30. Контроль физической подготовленности в тяжелой атлетике.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

а) Основная литература:

1. Виноградов Г. П. Теория спортивной тренировки. – СПб., 1999. – 105 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика: Учебник для институтов физической культуры 3-е изд., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1992

4. Воробьев А.Н., Сорокин Ю. К. Анатомия силы. – М: Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.
5. Курамшин Ю. Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств. – Л.: 1991. – 59 с.

б) Дополнительная литература:

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
2. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. - 3-е изд. - М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
3. Иванов, В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов: научное издание / В.В. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
4. Костикова, Л.В. Баскетбол / Л.В. Костикова. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 176 с.
5. Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. - М.: Academia. 2010. - 480 с.
6. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 532 с.
7. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебное пособие для вузов / Л.П. Матвеев. – М.: Советский спорт. – 2010. – 340 с.
8. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
9. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М.: АСТ: Астрель, 2004. - 863 с.
10. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Олимпийская литература, 2014. – 624 с.
11. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник в 2 томах / В.Н. Платонов. - Олимпийская литература, 2015. – 1432 с.
12. Родин, А.В. Основы методики спортивных игр: учебное пособие / под общ. ред. А.В. Родина, А.Б. Самойлова, К.Н. Ефременкова. – Смоленск, 2020. – 194 с.

13. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с
14. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стереотип. - М.: АCADEMIA, 2008. - 479 с.
15. с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Официальный сайт Федерации тяжелой атлетики России
2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
3. ЭБС «Руконт» <https://lib.rucont.ru/>
4. ЭБС издательства «Спорт» <https://olimppress.ru/>
5. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>
6. ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
7. ЭБС eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

Раздел 4. Технология спортивной подготовки в тяжелой атлетике (28 часов)

Тема 4.1. Компоненты и структура спортивной подготовки в тяжелой атлетике (3 часа)

Стратегия многолетней подготовки тяжелоатлетов. Структура многолетней подготовки тяжелоатлетов. Компоненты спортивной подготовки в тяжелой атлетике. Основные составляющие спортивной тренировки в тяжелой атлетике. Цели и задачи тренировочного процесса в тяжелой атлетике. Значение, виды и характеристика тренировочного эффекта в многолетней подготовке тяжелоатлетов. Характеристика этапов спортивной подготовки в тяжелой атлетике. Направленность этапов спортивной подготовки в тяжелой атлетике.

Тема 4.2. Планирование многолетней подготовки в тяжелой атлетике (7 часов)

Определение и понятие планирования многолетней подготовки в тяжелой атлетике. Виды планирования многолетней подготовки в тяжелой атлетике и их описание. Принципы построения многолетней подготовки в тяжелой атлетике. Модель построения многолетней подготовки тяжелоатлетов. Разделы и основные положения перспективного планирования многолетней подготовки тяжелоатлетов. Характеристика

периодов и этапов подготовки тяжелоатлетов. Распределение объемов средств на различные виды подготовок тяжелоатлетов. Основные показатели объема тренировочной работы. Характеристика оперативного планирования в тяжелой атлетике.

Тема 4.3. Годичный тренировочный цикл в тяжелой атлетике (11 часов)

Определение и понятие годового тренировочного цикла в подготовке тяжелоатлетов. Периодизация годового тренировочного цикла в тяжелой атлетике. Цели, задачи и основные направления годичной подготовки тяжелоатлетов. Последовательность действий при планировании годичной тренировочной программы тяжелоатлетов. Примерный план годичной подготовки тяжелоатлетов. Характеристика этапов подготовки тяжелоатлетов. Примерное содержание этапов подготовки тяжелоатлетов. Характеристика тренировочных микроциклов в подготовке тяжелоатлетов. Характеристика тренировочных мезоциклов в подготовке тяжелоатлетов. Примерное содержание тренировочных микроциклов и мезоциклов в многолетней подготовке тяжелоатлетов. Структура и содержание тренировочного занятия в тяжелой атлетике.

Тема 4.4. Закономерности распределения тренировочных нагрузок в тяжелой атлетике (7 часов)

Классификация тренировок в тяжелой атлетике по уровню соотношения цели и нагрузки. Классификация тренировок в тяжелой атлетике по уровню интенсивности. Характеристика зон интенсивности тренировок. Подбор тренировочных средств при варьировании физической нагрузки. Положения, определяющие распределение тренировочных нагрузок в подготовке тяжелоатлетов. Варьирование нагрузки в тренировочных занятиях тяжелоатлетов.

Перечень практических занятий раздела

| Номер темы | Наименование практического занятия | Трудоемкость в часах |
|------------|--|----------------------|
| 4.2 | Планирование многолетней подготовки в тяжелой атлетике | 2 |
| 4.3 | Годичный тренировочный цикл в тяжелой атлетике | 6 |
| 4.4 | Закономерности распределения тренировочных нагрузок в тяжелой атлетике | 2 |

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

| Номер темы | Наименование самостоятельной работы слушателей | Трудоемкость в часах |
|------------|---|----------------------|
| 4.1 | Подготовиться к устному опросу по темам: «Компоненты и структура спортивной подготовки в тяжелой атлетике». | 2 |
| 4.2 | Подготовиться к устному опросу по теме: «Компоненты и структура спортивной подготовки в тяжелой атлетике». | 4 |
| 4.3 | Подготовиться к устному опросу по темам: «Годичный тренировочный цикл в тяжелой атлетике». | 4 |
| 4.4 | Подготовиться к устному опросу по теме: «Закономерности распределения тренировочных нагрузок в тяжелой атлетике». | 4 |

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Для оценки качества освоения раздела применяется текущая аттестация слушателей. Используемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

Перечень примерных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Ключевая стратегия многолетней подготовки тяжелоатлетов.
2. Структура многолетней подготовки тяжелоатлетов.
3. Компонентная характеристика спортивной подготовки в тяжелой атлетике.
4. Основные составляющие спортивной тренировки в тяжелой атлетике.
5. Цели и задачи тренировочного процесса в тяжелой атлетике.
6. Значение, виды и характеристика тренировочного эффекта в многолетней подготовке тяжелоатлетов.

7. Характеристика этапов спортивной подготовки в тяжелой атлетике.
8. Направленность этапов спортивной подготовки в тяжелой атлетике.
9. Характеристика видов планирования многолетней подготовки в тяжелой атлетике.
10. Содержание принципов построения многолетней подготовки в тяжелой атлетике.
11. Эффективная модель построения многолетней подготовки тяжелоатлетов.
12. Характеристика разделов и основные положения перспективного планирования многолетней подготовки тяжелоатлетов.
13. Содержание периодов и этапов подготовки тяжелоатлетов.
14. Механизм распределения объемов средств на различные виды подготовок тяжелоатлетов.
15. Основные показатели объема тренировочной работы.
16. Характеристика оперативного планирования в тяжелой атлетике.
17. Годичный тренировочный цикл в тяжелоатлетов: определение и основные положения, характеризующие его.
18. Периодизация годичного тренировочного цикла в тяжелой атлетике.
19. Цели, задачи и основные направления годичной подготовки тяжелоатлетов.
20. Последовательность действий при планировании годичной тренировочной программы тяжелоатлетов.
21. Содержание примерного плана годичной подготовки тяжелоатлетов.
22. Характеристика этапов подготовки тяжелоатлетов.
23. Содержание этапов подготовки тяжелоатлетов.
24. Характеристика тренировочных микроциклов в подготовке тяжелоатлетов.
25. Характеристика тренировочных мезоциклов в подготовке тяжелоатлетов.
26. Содержание тренировочных микроциклов и мезоциклов в многолетней подготовке тяжелоатлетов.
27. Структура и содержание тренировочного занятия в тяжелой атлетике.
28. Классификация тренировок в тяжелой атлетике по уровню соотношения цели и нагрузки.

29. Классификация тренировок в тяжелой атлетике по уровню интенсивности.
30. Характеристика зон интенсивности тренировок.
31. Закономерности подбора тренировочных средств при варьировании физической нагрузки.
32. Распределение тренировочных нагрузок в подготовке тяжелоатлетов.
33. Варьирование нагрузки в тренировочных занятиях тяжелоатлетов.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

а) Основная литература:

1. Виноградов Г. П. Теория спортивной тренировки. – СПб., 1999. – 105 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика: Учебник для институтов физической культуры 3-е изд., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1992
4. Воробьев А.Н., Сорокин Ю. К. Анатомия силы. – М: Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.
5. Курамшин Ю. Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств. – Л.: 1991. – 59 с.

б) Дополнительная литература:

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
2. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебное пособие для вузов / Л.П. Матвеев. – М.: Советский спорт. – 2010. – 340 с.
3. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
4. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. М.: Физкультура и спорт, 1986.
5. Медведев А. С. Методика тренировки сильнейших тяжелоатлетов мира на современном этапе и проблемы ее дальнейшего совершенствования. – М.: РГАФК, 1996.

6. Медведев А. С. и др. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от мышц тела и этапа подготовки. – М.: Физкультура и спорт, РГАФК. 1996.
7. Медведев А.С. Биомеханика классического рывка и толчка и основных специально-подготовительных рывковых и толчковых упражнений. – М.: РГАФК, 1997.
8. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации / Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014. – 132 с.
9. М. П. Скоростно-силовая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов. Тяжелая атлетика. Ежегодник, 1977. М., 1977 с. 46-48
10. Мульчин А. И. Теоретическое и экспериментальное обоснование некоторых положений и индивидуализации подъема штанги. Автореф. дис.... канд. пед. наук. – М.: 1972. – 23 с.
11. Мюльберг И. Э. Специфичность развития двигательных качеств как основа для отбора специальных и вспомогательных средств физической подготовки тяжелоатлета. Автореф. дис.... канд. пед. наук. – М.: 1971. – 19 с.
12. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт. – 140 с.
13. Озолин Н. Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт. 1988. 288 с.
14. Платонов В. А. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Вища школа, 1984. – 352 с.
15. Платонов В. А. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
16. Платонов В. А. Адаптация в спорте. – Киев: Здоровья, 1988. – 216 с.
17. Роман Р. А., Шакирзянов М. С. Рывок. Толчок. Техника лучших тяжелоатлетов мира. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 111 с.
18. Слободян А. П. Экспериментальное исследование эффективности сочетания различных режимов мышечной деятельности в тренировке тяжелоатлетов. Дис... канд. пед. наук. – Л.: 1973. – 131 с.
19. Соколов Л. И. Специальная физическая подготовка тяжелоатлета. Тяжелая атлетика. Ежегодник. – М.: 1970, 78-88 с.
20. Сологуб Е.Б., Таймазов В. А. Спортивная генетика. Учебное пособие. – М.: Терра-спорт. 2000. – 127 с., ил.
21. Солодков А. С. Проблема утомления и восстановления в спорте. – М.: РГАФК, 1992. – 34 с.

22. Черняк А. В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета. – М.: Физкультура и спорт. 1978. – 136с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Официальный сайт Федерации тяжелой атлетики России
2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
3. ЭБС «Рукопт» <https://lib.rucont.ru/>
4. ЭБС издательства «Спорт» <https://olimppress.ru/>
5. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>
6. ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
7. ЭБС eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

Раздел 5. Медико-биологическое обеспечение и спортивный отбор в тяжелой атлетике (20 часов)

Тема 5.1. Анатомо-физиологические особенности организма тяжелоатлетов (4 часа)

Параметры, определяющие физическое развитие тяжелоатлетов. Весоростовые характеристики тяжелоатлетов. Масса тела тяжелоатлетов с учетом возраста. Мышечная масса тяжелоатлетов. Характеристика центральной нервной системы тяжелоатлетов различной квалификации и уровня подготовленности. Сердечно-сосудистая и дыхательная система тяжелоатлетов о спортивной квалификации. Определение и характеристика биологического возраста тяжелоатлетов. Определение и характеристика паспортного возраста тяжелоатлетов. Оценка зрелости организма по признакам полового созревания. Физиологическая характеристика тяжелоатлетов различного возраста и подготовленности. Молекулярно-генетические особенности организма тяжелоатлетов.

Тема 5.2. Спортивное питание и восстановление в тяжелой атлетике (4 часа)

Общие основы спортивного питания в тяжелой атлетике. Задачи сбалансированного и рационального питания тяжелоатлетов. Значение белкового питания в подготовке тяжелоатлетов различного возраста и подготовленности. Характеристика основных продуктов с максимальным содержанием белка. Аминокислоты и специальные добавки в подготовке тяжелоатлетов. Витаминные комплексы в многолетней подготовке тяжелоатлетов. Минеральные вещества их значение в обменных процессах.

Основные источники минеральных веществ. Утомление и снижение физической работоспособности в тяжелой атлетике: характеристика и основные направления профилактики. Время и сроки восстановительных мероприятий в подготовке тяжелоатлетов. Средства восстановления: виды и их описание. Спортивный массаж: задачи и разновидности. Оптимальное планирование тренировочного процесса, как профилактика переутомления. Профилактика спортивного травматизма.

Тема 5.3. Организация спортивного отбора в тяжелой атлетике (4 часа)

Понятие спортивного таланта и одаренности тяжелоатлетов. Задатки тяжелоатлета, как основная категория одаренности. Формула одаренности. Роль генетических и наследственных факторов в процессе оценки одаренности индивида к занятиям по тяжелой атлетике. Факторы, определяющие спортивную пригодность тяжелоатлетов. Понятие спортивного отбора и ориентации в тяжелой атлетике. Примерный план-схема поэтапного отбора и спортивной ориентации в тяжелой атлетике. Критерии отбора спортсменов к спортивным соревнованиям. Методы отбора детей для занятий тяжелой атлетикой. Тестирование в процессе отбора тяжелоатлетов: понятие, виды, схема проведения.

Тема 5.4. Гигиенические особенности занятий в тяжелой атлетике (4 часа)

Основные компоненты гигиены тяжелоатлетов. Понятие гигиена в тяжелой атлетике. Характеристика спортивного питания. Режим питания тяжелоатлета. Организация режима питания в спортивных организациях. Гигиеническая характеристика к спортивной форме. Гигиенические особенности спортивного зала. Температура воздуха в тяжелоатлетическом зале.

Тема 5.5. Антидопинговое обеспечение в тяжелой атлетике (4 часа)

Понятие «допинг» в подготовке тяжелоатлетов. Организации, регулирующие и контролирующие соблюдение антидопинговых правил. Основные группы запрещенных веществ в подготовке тяжелоатлетов. Характеристика возбуждающих средств. Характеристика обезболивающих средств. Характеристика анаболических стероидов. Характеристика диуретиков. Характеристика пептидных гормонов. Примерная программа тестирования российских спортсменов. Процедура антидопингового тестирования.

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

| Номер темы | Наименование самостоятельной работы слушателей | Трудоемкость в часах |
|------------|---|----------------------|
| 5.1 | Подготовиться к устному опросу по темам: «Анатомо-физиологические особенности организма тяжелоатлетов». | 2 |
| 5.2 | Подготовиться к устному опросу по теме: «Спортивное питание и восстановление в тяжелой атлетике». | 2 |
| 5.3 | Подготовиться к устному опросу по темам: «Организация спортивного отбора в тяжелой атлетике». | 2 |
| 5.4 | Подготовиться к устному опросу по темам: «Гигиенические особенности занятий в тяжелой атлетике» | 2 |
| 5.5 | Подготовиться к устному опросу по теме: «Антидопинговое обеспечение в тяжелой атлетике». | 2 |

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Для оценки качества освоения раздела применяется текущая аттестация слушателей. Используемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

Перечень примерных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Основные параметры, определяющие физическое развитие тяжелоатлетов.
2. Характеристика весоростовых параметров тяжелоатлетов.
3. Показатели массы тела тяжелоатлетов с учетом возраста.
4. Показатели мышечной массы тяжелоатлетов.
5. Характеристика центральной нервной системы тяжелоатлетов различной квалификации и уровня подготовленности.
6. Характеристика сердечно-сосудистой и дыхательной системы тяжелоатлетов различной квалификации.
7. Определение и характеристика биологического возраста тяжелоатлетов.
8. Определение и характеристика паспортного возраста тяжелоатлетов.

9. Оценка зрелости организма по признакам полового созревания. Характеристика физиологических параметров тяжелоатлетов различного возраста и подготовленности.
10. Молекулярно-генетические особенности организма тяжелоатлетов.
11. Общие основы спортивного питания в тяжелой атлетике.
12. Задачи сбалансированного и рационального питания тяжелоатлетов.
13. Значение белкового питания в подготовке тяжелоатлетов различного возраста и подготовленности.
14. Утомление и снижение физической работоспособности в тяжелой атлетике: характеристика и основные направления профилактики.
15. Время и сроки восстановительных мероприятий в подготовке тяжелоатлетов.
16. Средства восстановления: виды и их описание.
17. Профилактика спортивного травматизма в тяжелой атлетике.
18. Понятие спортивного таланта и одаренности тяжелоатлетов.
19. Роль генетических и наследственных факторов в процессе оценки одаренности индивида к занятиям по тяжелой атлетике.
20. Факторы, определяющие спортивную пригодность тяжелоатлетов.
21. Понятие спортивного отбора и ориентации в тяжелой атлетике.
22. Критерии отбора спортсменов к спортивным соревнованиям.
23. Методы отбора детей для занятий тяжелой атлетикой.
24. Тестирование в процессе отбора тяжелоатлетов: понятие, виды, схема проведения.
25. Основные компоненты гигиены тяжелоатлетов.
26. Понятие гигиена в тяжелой
27. Гигиеническая характеристика к спортивной форме.
28. Гигиенические особенности спортивного зала. Температура воздуха в тяжелоатлетическом зале.
29. Понятие «допинг» в подготовке тяжелоатлетов.
30. Организации, регулирующие и контролирующие соблюдение антидопинговых правил.
31. Основные группы запрещенных веществ в подготовке тяжелоатлетов.
32. Процедура антидопингового тестирования.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

а) Основная литература:

1. Виноградов Г. П. Теория спортивной тренировки. – СПб., 1999. – 105 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика: Учебник для институтов физической культуры 3-е изд., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1992
4. Воробьев А.Н., Сорокин Ю. К. Анатомия силы. – М: Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.
5. Курамшин Ю. Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств. – Л.: 1991. – 59 с.

б) Дополнительная литература:

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
2. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебное пособие для вузов / Л.П. Матвеев. – М.: Советский спорт. – 2010. – 340 с.
3. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
4. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. М.: Физкультура и спорт, 1986.
5. Медведев А. С. Методика тренировки сильнейших тяжелоатлетов мира на современном этапе и проблемы ее дальнейшего совершенствования. – М.: РГАФК, 1996.
6. Медведев А. С. и др. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от мышц тела и этапа подготовки. – М.: Физкультура и спорт, РГАФК. 1996.
7. Медведев А.С. Биомеханика классического рывка и толчка и основных специально-подготовительных рывковых и толчковых упражнений. – М.: РГАФК, 1997.
8. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации / Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014. – 132 с.

10. М. П. Скоростно-силовая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов. Тяжелая атлетика. Ежегодник, 1977. М., 1977 с. 46-48
11. Мульчин А. И. Теоретическое и экспериментальное обоснование некоторых положений и индивидуализации подъема штанги. Автореф. дис.... канд. пед. наук. – М.: 1972. – 23 с.
12. Мюльберг И. Э. Специфичность развития двигательных качеств как основа для отбора специальных и вспомогательных средств физической подготовки тяжелоатлета. Автореф. дис.... канд. пед. наук. – М.: 1971. – 19 с.
13. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт. – 140 с.
14. Озолин Н. Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт. 1988. 288 с.
15. Платонов В. А. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Вища школа, 1984. – 352 с.
16. Платонов В. А. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
17. Платонов В. А. Адаптация в спорте. – Киев: Здоровья, 1988. – 216 с.
18. Роман Р. А., Шакирзянов М. С. Рывок. Толчок. Техника лучших тяжелоатлетов мира. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 111 с.
19. Слободян А. П. Экспериментальное исследование эффективности сочетания различных режимов мышечной деятельности в тренировке тяжелоатлетов. Дис... канд. пед. наук. – Л.: 1973. – 131 с.
20. Соколов Л. И. Специальная физическая подготовка тяжелоатлета. Тяжелая атлетика. Ежегодник. – М.: 1970, 78-88 с.
21. Сологуб Е.Б., Таймазов В. А. Спортивная генетика. Учебное пособие. – М.: Терра-спорт. 2000. – 127 с., ил.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Официальный сайт Федерации тяжелой атлетики России
2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
3. ЭБС «Руконт» <https://lib.rucont.ru/>
4. ЭБС издательства «Спорт» <https://olimppress.ru/>
5. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>
6. ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
7. ЭБС eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

Раздел 6 Система спортивных соревнований в тяжелой атлетике (10 часов)

Тема 6.1. Общая характеристика и виды соревнований в тяжелой атлетике (2 часа)

Соревнования по тяжелой атлетике: определение и общая характеристика. Цель и задачи спортивных соревнований в тяжелой атлетике. Условия проведения соревнований по тяжелой атлетике. Классификация соревнований по тяжелой атлетике. Основные виды соревнований по тяжелой атлетике. Описание различных видов соревнований по тяжелой атлетике. Первенства и чемпионаты в тяжелой атлетике. Клубные соревнования по тяжелой атлетике. Отборочные соревнования по тяжелой атлетике.

Тема 6.2. Организация и проведение соревнований в тяжелой атлетике (3 часа)

Значение соревнований по тяжелой атлетике. Систематика спортивных соревнований в тяжелой атлетике. Документы, регламентирующие проведение соревнований по тяжелой атлетике. Характеристика регламента соревнований в тяжелой атлетике. Характеристика положения о соревнованиях по тяжелой атлетике. Характеристика официальных правил в тяжелой атлетике. Характеристика календаря соревнований. Планирование соревнований по тяжелой атлетике. Способы проведения соревнований по тяжелой атлетике. Составление расписания соревнований.

Тема 6.3. Судейство соревнований в тяжелой атлетике (2 часа)

Судейская коллегия в тяжелой атлетике. Состав главной судейской коллегии на соревнованиях по тяжелой атлетике. Обязанности главного судьи соревнований. Обязанности заместителей главного судьи соревнований по тяжелой атлетике. Обязанности главного секретаря соревнований. Обязанности помощника главного секретаря соревнований. Столик секретаря: состав и обязанности. Главный судья. Обязанности медицинского персонала на соревнованиях по тяжелой атлетике. Теоретическая и практическая подготовка судей. Механика судейства.

Тема 6.4. Управление соревновательным процессом в тяжелой атлетике (3 часа)

Понятие стратегического и тактического управления соревновательным процессом в тяжелой атлетике. Разделы управления соревновательным процессом в тяжелой атлетике. Задачи управления

соревновательным процессом в тяжелой атлетике. Изучение соперников: основные задачи и содержание. Составление плана соревнований. Установка на выступление. Механизмы управления соревновательным процессом.

Перечень практических занятий раздела

| Номер темы | Наименование практического занятия | Трудоемкость в часах |
|------------|---|----------------------|
| 6.3 | Судейство соревнований в тяжелой атлетике | 2 |

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

| Номер темы | Наименование самостоятельной работы слушателей | Трудоемкость в часах |
|------------|---|----------------------|
| 6.1 | Подготовиться к устному опросу по темам: «Общая характеристика и виды соревнований в тяжелой атлетике». | 2 |
| 6.2 | Подготовиться к устному опросу по теме: «Организация и проведение соревнований в тяжелой атлетике». | 2 |
| 6.4 | Подготовиться к устному опросу по темам: «Управление соревновательным процессом в тяжелой атлетике». | 2 |

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Для оценки качества освоения раздела применяется текущая аттестация слушателей. Используемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

Перечень примерных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Определение и общая характеристика соревнований по тяжелой атлетике.
2. Цель и задачи спортивных соревнований по тяжелой атлетике.
3. Классификация соревнований по тяжелой атлетике.
4. Основные виды соревнований по тяжелой атлетике.
5. Первенства и чемпионаты в тяжелой атлетике.
6. Кубковые соревнования в тяжелой атлетике.
7. Отборочные соревнования в тяжелой атлетике.
8. Систематика спортивных соревнований в тяжелой атлетике.

9. Документы, регламентирующие проведение соревнований в тяжелой атлетике.
10. Характеристика регламента соревнований в тяжелой атлетике.
11. Характеристика положения о соревнованиях в тяжелой атлетике.
12. Характеристика официальных правил по тяжелой атлетике.
13. Характеристика календаря соревнований.
14. Планирование соревнований по тяжелой атлетике.
15. Характеристика способов проведения соревнований по тяжелой атлетике.
16. Состав главной судейской коллегии на соревнованиях по тяжелой атлетике.
17. Обязанности главной судейской коллегии.
18. Состав и обязанности столика секретаря.
19. Состав и обязанности судей.
20. Обязанности медицинского персонала на соревнованиях по тяжелой атлетике.
21. Теоретическая и практическая подготовка судей.
22. Основы механики судейства.
23. Понятие стратегического и тактического управления соревновательным процессом в тяжелой атлетике.
24. Разделы стратегического управления соревновательным процессом в тяжелой атлетике.
25. Изучение соперника: основные задачи и содержание.
26. Составление плана соревнований. Установка на выступление.
27. Механизмы управления на соревнованиях.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

а) Основная литература:

1. Виноградов Г. П. Теория спортивной тренировки. – СПб., 1999. – 105 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика: Учебник для институтов физической культуры 3-е изд., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1992
4. Виноградов Г. П. Теория спортивной тренировки. – СПб., 1999. – 105 с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

6. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика: Учебник для институтов физической культуры 3-е изд., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1992

б) Дополнительная литература:

1. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх: монография / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010. — 336 с.

2. Иванов, В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов: научное издание / В.В. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.

3. Родин, А.В. Основы методики спортивных игр: учебное пособие / под общ. ред. А.В. Родина, А.Б. Самойлова, К.Н. Ефременкова. – Смоленск, 2020. – 194 с.

4. Шапошникова, В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте / В.И. Шапошникова. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 157 с.

5. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.

6. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебное пособие для вузов / Л.П. Матвеев. – М.: Советский спорт. – 2010. – 340 с.

7. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.

8. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. М.: Физкультура и спорт, 1986.

9. Медведев А. С. Методика тренировки сильнейших тяжелоатлетов мира на современном этапе и проблемы ее дальнейшего совершенствования. – М.: РГАФК, 1996.

10. Медведев А. С. и др. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от мышц тела и этапа подготовки. – М.: Физкультура и спорт, РГАФК. 1996.

11. Медведев А.С. Биомеханика классического рывка и толчка и основных специально-подготовительных рывковых и толчковых упражнений. – М.: РГАФК, 1997.

12. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.

13. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебное пособие для вузов / Л.П. Матвеев. – М.: Советский спорт. – 2010. – 340 с.

14. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.

15. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. М.: Физкультура и спорт, 1986.

16. Медведев А. С. Методика тренировки сильнейших тяжелоатлетов мира на современном этапе и проблемы ее дальнейшего совершенствования. – М.: РГАФК, 1996.

17. Медведев А. С. и др. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от мышц тела и этапа подготовки. – М.: Физкультура и спорт, РГАФК. 1996.

18. Медведев А.С. Биомеханика классического рывка и толчка и основных специально-подготовительных рывковых и толчковых упражнений. – М.: РГАФК, 1997.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Официальный сайт Федерации тяжелой атлетики России
2. Официальные Правила тяжелой атлетики
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
4. ЭБС «Рукопт» <https://lib.rucont.ru/>
5. ЭБС издательства «Спорт» <https://olimppress.ru/>
6. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>
7. ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
8. ЭБС eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

| № п/п | Наименование учебных разделов, тем | Освоенные/усовершенствованные компетенции | Должен знать | Должен уметь | Должен иметь практический опыт деятельности |
|----------|--|---|---|---|--|
| 1 | Общая характеристика вида спорта (тяжелая атлетика) | ПК-1, ПК-4 | | | |
| 1.1 | Тяжелая атлетика в системе спорта. Классификация, основные компоненты. | ПК-1, ПК-4 | <ul style="list-style-type: none"> - место тяжелой атлетики как вида спорта в системе физического воспитания; - задачи развития тяжелой атлетики в России; - нормативную базу по виду спорта (тяжелая атлетика); - структуру, содержание, задачи, планирование и организацию работы федерации тяжелой атлетики России; - структуру, задачи и планирование работы тяжелоатлетических секций; - компонентный состав тренировки: физическую подготовку, технику и тактику соревнований, психологическую, соревновательную, теоретическую | <ul style="list-style-type: none"> - применять средства и методы подготовки спортсменов в системе физического воспитания; - популяризировать и реализовывать развитие тяжелой атлетики в России; - применять в практической деятельности нормативную базу по виду спорта (тяжелая атлетика); - планировать и организовывать работу региональных федераций по тяжелой атлетике; - планировать работу тяжелоатлетических школ; - применять различные виды | <ul style="list-style-type: none"> - применения средств и методов подготовки спортсменов в системе физического воспитания; - применения в практической деятельности нормативной базы по виду спорта (тяжелая атлетика); - планирования и организации работы региональных федераций по тяжелой атлетике; - планирования работы тяжелоатлетических школ; - организации физической подготовки, формирования рациональной техники и тактики игры, |

| | | | | | |
|-----|--|------------|---|---|---|
| | | | подготовку, восстановительные мероприятия. | деятельности в системе спортивной деятельности; - организовывать физическую подготовку, формировать рациональную технику и тактическую подготовку, осуществлять психологическую, соревновательную, теоретическую подготовку, восстановительные мероприятия. | осуществления психологической, соревновательной, теоретической подготовки, восстановительных мероприятий. |
| 1.2 | Исторические аспекты развития тяжелой атлетики. Материально-техническое обеспечение вида спорта. Обеспечение безопасности на занятиях тяжелой атлетикой. | ПК-1, ПК-4 | - историю возникновения тяжелой атлетики как вида спорта и распространение в России и за рубежом; - становление системы спортивной подготовки по тяжелой атлетике; - историю выступлений отечественных спортсменов на различных международных соревнованиях; - современный период развития тяжелой атлетики как вида спорта; - этапы изменения и совершенствования правил по тяжелой атлетике и их влияние на развитие вида спорта. - особенности спортивных сооружений по тяжелой атлетике; - назначение и особенности использования спортивного | - применять на практике основные принципы спортивной подготовки по тяжелой атлетике; - применять на практике изменения правил по тяжелой атлетике; - оборудовать спортивные сооружения по тяжелой атлетике; - использовать по назначению спортивное оборудование и инвентарь, соответствующего требованиям правил тяжелой атлетики; - предупреждать травматизм в тренировочном и соревновательном процессе; - соблюдать общие и специальные санитарно- | - применения на практике основных принципов спортивной подготовки по тяжелой атлетике; - применения на практике изменения правил по тяжелой атлетике; - оборудования спортивных сооружений по тяжелой атлетике; - использования по назначению спортивного оборудования и инвентаря, соответствующего требованиям правил тяжелой атлетики; - предупреждения травматизма в тренировочном и соревновательном |

| | | | | | |
|----------|--|------------------------|---|---|--|
| | | | <p>оборудования и инвентаря, соответствующего требованиям правил тяжелой атлетики;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы предупреждения травматизма в тренировочном и соревновательном процессе; - общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий и соревнований по тяжелой атлетике; - содержание разминки как средства профилактики травм; - основы организации первой помощи при спортивной травме. | <p>гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий и соревнований по тяжелой атлетике;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить разминку в качестве основного средства профилактики травм; - оказывать первую помощь при спортивной травме. | <p>процессе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдения общих и специальных санитарно-гигиенических требований, правил техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий и соревнований по тяжелой атлетике; - проведения разминки в качестве основного средства профилактики травм; - оказания первой помощи при спортивной травме. |
| 2 | Методика обучения и совершенствования техническим приемам и тактическим действиям и взаимодействиям | ПК-2, ПК-5, ПК-6 | | | |
| 2.1 | Общая характеристика техники и тактики, классификация, принципы, фазовый состав классических упражнений | ПК-2 | <ul style="list-style-type: none"> - определение понятий «техника и тактика», «технический прием», «тактическое действие», «тактические взаимодействия»; - роль техники и тактики в соревновательной деятельности; - параметры техники и тактики их внешние и внутренние характеристики; - основы и закономерности | <ul style="list-style-type: none"> - апеллировать понятиями «техника и тактика игры», «технический прием», «тактическое действие», «тактические взаимодействия»; - применять технические приемы и тактические действия в соревновательной деятельности; | <ul style="list-style-type: none"> - апеллирования понятиями «техника и тактика игры», «технический прием», «тактическое действие», «тактические взаимодействия»; - применения технических приемов и тактических действий в соревновательной |

| | | | | | |
|-----|---------------------------------------|------------|--|---|---|
| | | | <p>формирования двигательных умений и навыков;</p> <ul style="list-style-type: none"> - биомеханические и физиологические аспекты спортивной техники и тактики в тяжелой атлетике; - классификацию технических приемов, тактических действий; - основные принципы обучения техники и тактики по тяжелой атлетике; - фазовый состав техники упражнений; - соревновательная деятельность функции, параметры, определяющие техническое и тактическое мастерство тяжелоатлетов. | <ul style="list-style-type: none"> - определять внешние и внутренние параметры техники и тактики; - выявлять основные закономерности формирования двигательных умений и навыков; - учитывать биомеханические и физиологические аспекты спортивной техники и тактики в тяжелой атлетике; - определять классификационные признаки технических приемов, тактических действий; - применять принципы обучения техники и тактики в тяжелой атлетике; - проводить фазовый анализ технических действий; - устанавливать роль тяжелоатлетов в соревновательной деятельности их функции, параметры, определяющие техническое и тактическое мастерство тяжелоатлетов. | <ul style="list-style-type: none"> деятельности; - выявления внешних и внутренних параметров техники и тактики; - формирования двигательных умений и навыков; - биомеханического и физиологического анализа спортивной техники и тактики в тяжелой атлетике; - определения классификационных признаков технических характеристик, тактических действий; - реализации принципов обучения технике и тактике в тяжелой атлетике; - проведения фазового анализа технике выполнения упражнений; - определения роли спортсмена в соревновательной деятельности их функций, параметров, определяющих техническое и тактическое мастерство тяжелоатлетов. |
| 2.2 | Методика обучения и совершенствования | ПК-5, ПК-6 | - структуру и содержание методики обучения и совершенствования | - выявлять структуру и содержание методики | - определения структуры и содержания методики |

| | | | | | |
|-----|--|-------|---|--|--|
| | технических приемов и тактических действий | | <p>техническим приемам и тактическим действиям;</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства технической и тактической подготовки тяжелоатлетов; - методы технической и тактической подготовки тяжелоатлетов; - этапы технической и тактической подготовки тяжелоатлетов; - формы организации занимающихся в процессе технической и тактической подготовки; - основные причины, вызывающие появление ошибок; - методику исправления ошибок в процессе технической и тактической подготовки; - методические указания для исправления ошибок в процессе технической и тактической подготовки тяжелоатлетов. | <p>обучения и совершенствования техническим приемам и тактическим действиям;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять круг средств технической и тактической подготовки тяжелоатлетов; - реализовывать методы технической и тактической подготовки тяжелоатлетов; - планировать этапы технической и тактической подготовки тяжелоатлетов; - применять различные формы организации занимающихся в процессе технической и тактической подготовки; - определять основные причины, вызывающие появление ошибок; - разрабатывать и применять методику исправления ошибок в процессе технической и тактической подготовки; - применять методические указания для исправления ошибок в процессе технической и тактической подготовки тяжелоатлетов. | <p>обучения и совершенствования техническим приемам и тактическим действиям;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определения средств технической и тактической подготовки тяжелоатлетов; - реализации методов технической и тактической подготовки тяжелоатлетов; - планирования этапов технической и тактической подготовки тяжелоатлетов; - применения различных форм организации занимающихся в процессе технической и тактической подготовки; - определения основных причин, вызывающих появление ошибок; - разработки и применения методик исправления ошибок в процессе технической и тактической подготовки; - применения методических указаний для исправления ошибок в процессе технической и тактической подготовки тяжелоатлетов. |
| 2.3 | Контроль технической и | ПК-5, | - виды контроля; | - проводить основные виды | - проведения основных |

| | | | | | |
|----------|---|-----------------------------|---|---|---|
| | тактической подготовленности в тяжелой атлетике | ПК-6 | <ul style="list-style-type: none"> - документы контроля; - основные сведения о средствах контроля техники и тактики в тяжелой атлетике; - основы организации контроля технической и тактической подготовленности различной квалификации; - технические средства контроля технической и тактической подготовленности тяжелоатлетов; - содержание соревновательной деятельности; - основы биомеханического контроля движений; - значение автоматизированных и механических систем регистрации. | <ul style="list-style-type: none"> контроля; - составлять документы контроля; - применять средства контроля техники и тактики по тяжелой атлетике; - организовывать контроль технической и тактической подготовленности; - применять технические средства контроля технической и тактической подготовленности тяжелоатлетов; - определять содержание соревновательной деятельности; - проводить биомеханический контроль движений; - применять автоматизированные и механические системы регистрации. | <ul style="list-style-type: none"> видов контроля; - составления документов контроля; - применения средств контроля техники и тактики в тяжелой атлетике - организации контроля технической и тактической подготовленности; - применения технических средств контроля технической и тактической подготовленности тяжелоатлетов; - определения содержания соревновательной деятельности; - проведения биомеханического контроля движений; - применения автоматизированных и механических систем регистрации. |
| 3 | Методика развития физических качеств и двигательных способностей | ПК-1, ПК-2 ПК-4, ПК-5, ПК-6 | | | |
| 3.1 | Физические компоненты тяжелоатлетов. Значение физических | ПК-1, ПК-4 | <ul style="list-style-type: none"> - компоненты, определяющие физическую подготовленность тяжелоатлетов; - влияние тренировочных и | <ul style="list-style-type: none"> - выявлять компоненты, определяющие физическую подготовленность тяжелоатлетов; | <ul style="list-style-type: none"> - выявления компонентов, определяющих физическую подготовленность тяжелоатлетов; |

| | | | | | |
|-----|--|------------------|---|---|--|
| | качеств и способностей. | | <p>соревновательных нагрузок на физическое состояние тяжелоатлетов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - временные и количественные границы тренировок; - значение физических качеств для достижения высокого уровня тренированности и спортивных результатов в соревновательной деятельности; - значение двигательных способностей в подготовке тяжелоатлетов. | <ul style="list-style-type: none"> - определять влияние тренировочных и соревновательных нагрузок на физическое состояние тяжелоатлетов; - оценивать временные и количественные границы тренировок; - определять значение физических качеств для достижения высокого уровня тренированности и спортивных результатов в соревновательной деятельности; - определять значение двигательных способностей в подготовке тяжелоатлетов. | <ul style="list-style-type: none"> - определения влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на физическое состояние тяжелоатлетов; - оценивания временных и количественных границ игры; - определения значения физических качеств для достижения высокого уровня тренированности и спортивных результатов в соревновательной деятельности; - определения значения двигательных способностей в подготовке тяжелоатлетов. |
| 3.2 | Характеристика и методика развития физических качеств и двигательных способностей (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость) | ПК-2, ПК-5, ПК-6 | <ul style="list-style-type: none"> - определение понятия «сила», «быстрота», «ловкость», «гибкость», «выносливость» и их классификацию; - методику развития силовых и скоростных способностей, ловкости, гибкости и выносливости; - тренировочные средства и методы для развития скоростных и силовых способностей, ловкости, гибкости и выносливости; - параметры тренировочной нагрузки для развития физических | <ul style="list-style-type: none"> - различать понятия «сила», «быстрота», «ловкость», «гибкость», «выносливость» и их классификацию; - разрабатывать и применять на практике методику развития силовых и скоростных способностей, ловкости, гибкости и выносливости; - подбирать тренировочные средства и методы для развития скоростных и | <ul style="list-style-type: none"> - оценки понятий «сила», «быстрота», «ловкость», «гибкость», «выносливость» и их классификацию; - разработки и применения на практике методики развития силовых и скоростных способностей, ловкости, гибкости и выносливости; - подбора тренировочных средств и методов для |

| | | | | | |
|----------|---|------------------------------------|--|--|---|
| | | | <p>качеств и двигательных способностей тяжелоатлетов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержание общей и специальной физической подготовки; - основы контроля физической подготовленности в тяжелой атлетике. | <p>силовых способностей, ловкости, гибкости и выносливости;</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать параметры тренировочной нагрузки для развития физических качеств и двигательных способностей тяжелоатлетов; - разрабатывать содержание общей и специальной физической подготовки; - контролировать физическую подготовленность в тяжелой атлетике. | <p>развития скоростных и силовых способностей, ловкости, гибкости и выносливости;</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирования параметров тренировочной нагрузки для развития физических качеств и двигательных способностей тяжелоатлетов; - разработки содержания общей и специальной физической подготовки; - контроля физической подготовленности в тяжелой атлетике. |
| 4 | Технология спортивной подготовки в тяжелой атлетике | ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6 | | | |
| 4.1 | Компоненты и структура спортивной подготовки в тяжелой атлетике | ПК-4 | <ul style="list-style-type: none"> - стратегию, структуру и компоненты многолетней подготовки тяжелоатлетов; - основные составляющие спортивной тренировки в тяжелой атлетике; - цель и задачи тренировочного процесса в тяжелой атлетике; - значение и виды и тренировочного эффекта в многолетней подготовке | <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать стратегию, структуру и компоненты многолетней подготовки тяжелоатлетов; - применять на практике основные составляющие спортивной тренировки в тяжелой атлетике; - реализовывать цель и задачи тренировочного процесса в | <ul style="list-style-type: none"> - разработки стратегии, структуры и компонентов многолетней подготовки тяжелоатлетов; - применения на практике основных составляющих спортивной тренировки в тяжелой атлетике; - реализации цели и задач тренировочного процесса в |

| | | | | | |
|-----|---|------------------------|---|--|---|
| | | | <p>тяжелоатлетов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - этапы спортивной подготовки в тяжелой атлетике; - направленность этапов спортивной подготовки в тяжелой атлетике. | <p>тяжелой атлетике;</p> <ul style="list-style-type: none"> - добиваться достижения максимального тренировочного эффекта в многолетней подготовке тяжелоатлетов; - организовывать этапы спортивной подготовки в тяжелой атлетике; - определять направленность этапов спортивной подготовки в тяжелой атлетике. | <p>тяжелой атлетике;</p> <ul style="list-style-type: none"> - достижения максимального тренировочного эффекта в многолетней подготовке тяжелоатлетов; - организации этапов спортивной подготовки в тяжелой атлетике; - определения направленности этапов спортивной подготовки в тяжелой атлетике. |
| 4.2 | Планирование многолетней подготовки тяжелоатлетов | ПК-2, ПК-3, ПК-5, ПК-6 | <ul style="list-style-type: none"> - определение и понятие планирования многолетней подготовки в тяжелой атлетике; - виды планирования многолетней подготовки в тяжелой атлетике и их описание; - принципы построения многолетней подготовки в тяжелой атлетике; - примерную модель построения многолетней подготовки тяжелоатлетов; - разделы и основные положения перспективного планирования многолетней подготовки тяжелоатлетов; - периоды и этапы подготовки тяжелоатлетов; - распределение объемов средств на различные виды подготовок | <ul style="list-style-type: none"> - давать определение понятию планирование многолетней подготовки в тяжелой атлетике; - определять и применять на практике различные виды планирования многолетней подготовки в тяжелой атлетике и их описание; - реализовывать принципы построения многолетней подготовки в тяжелой атлетике; - разрабатывать примерную модель построения многолетней подготовки тяжелоатлетов; - планировать разделы и основные положения | <ul style="list-style-type: none"> - апеллирования понятием планирование многолетней подготовки в тяжелой атлетике; - определения и применения на практике различных видов планирования многолетней подготовки в тяжелой атлетике и их описание; - реализации принципов построения многолетней подготовки в тяжелой атлетике; - разработки примерной модели построения многолетней подготовки тяжелоатлетов; - планирования разделов и |

| | | | | | |
|-----|--|------------------------|--|--|---|
| | | | <p>тяжелоатлетов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные показатели объема тренировочной работы; - оперативное планирование в тяжелой атлетике. | <p>перспективного планирования многолетней подготовки тяжелоатлетов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать периоды и этапы подготовки тяжелоатлетов; - планировать распределение объемов средств на различные виды подготовок тяжелоатлетов; - учитывать основные показатели объема тренировочной работы; - применять оперативное планирование в тяжелой атлетике. | <p>основных положений перспективного планирования многолетней подготовки тяжелоатлетов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирования периодов и этапов подготовки тяжелоатлетов; - планирования распределения объемов средств на различные виды подготовок тяжелоатлетов; - учета основных показателей объема тренировочной работы; - применения оперативного планирования в тяжелой атлетике. |
| 4.3 | Годичный тренировочный цикл в тяжелой атлетике | ПК-2, ПК-3, ПК-5, ПК-6 | <ul style="list-style-type: none"> - определение и понятие годичного тренировочного цикла в подготовке тяжелоатлетов; - периодизацию годичного тренировочного цикла в тяжелой атлетике; - цели, задачи и основные направления годичной подготовки тяжелоатлетов; - последовательность действий при планировании годичной тренировочной программы тяжелоатлетов; - примерный план годичной подготовки тяжелоатлетов; | <ul style="list-style-type: none"> - давать определение понятию годичный тренировочный цикл в подготовке тяжелоатлетов; - осуществлять периодизацию годичного тренировочного цикла в тяжелой атлетике; - реализовывать цели, задачи и основные направления годичной подготовки тяжелоатлетов; - определять последовательность действий при планировании годичной тренировочной программы | <ul style="list-style-type: none"> - апеллирования понятием годичный тренировочный цикл в подготовке тяжелоатлетов; - осуществления периодизации годичного тренировочного цикла в тяжелой атлетике; - реализации цели, задачи и основные направления годичной подготовки тяжелоатлетов; - определения последовательности действий при планировании |

| | | | | | |
|-----|--|------------|--|--|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - этапы и их примерное содержание в подготовке тяжелоатлетов; - структуру и содержание тренировочных микроциклов в подготовке тяжелоатлетов; - структуру и содержание тренировочных мезоциклов в подготовке тяжелоатлетов; - структуру и содержание тренировочного занятия в тяжелой атлетике. | <ul style="list-style-type: none"> тяжелоатлетов; - разрабатывать примерный план годичной подготовки тяжелоатлетов; - планировать этапы и их примерное содержание в подготовке тяжелоатлетов; - разрабатывать структуру и содержание тренировочных микроциклов в подготовке тяжелоатлетов; - разрабатывать структуру и содержание тренировочных мезоциклов в подготовке тяжелоатлетов; - разрабатывать структуру и содержание тренировочного занятия в тяжелой атлетике. | <ul style="list-style-type: none"> годовой тренировочной программы тяжелоатлетов; - разработки и примерный план годичной подготовки тяжелоатлетов; - планирования этапов и их примерного содержания в подготовке тяжелоатлетов; - разработки структуры и содержания тренировочных микроциклов в подготовке тяжелоатлетов; - разработки структуры и содержания тренировочных мезоциклов в подготовке тяжелоатлетов; - разработки структуры и содержания тренировочного занятия в тяжелой атлетике. |
| 4.4 | Закономерности распределения тренировочных нагрузок в тяжелой атлетике | ПК-5, ПК-6 | <ul style="list-style-type: none"> - классификацию тренировок в тяжелой атлетике по уровню соотношения цели и нагрузки; - классификацию тренировок в тяжелой атлетике по уровню интенсивности; - зоны интенсивности тренировок; - основы подбора тренировочных средств при варьировании физической нагрузки; - основные положения, определяющие распределение | <ul style="list-style-type: none"> - классифицировать тренировки в тяжелой атлетике по уровню соотношения цели и нагрузки; - классифицировать тренировки в тяжелой атлетике по уровню интенсивности; - определять зоны интенсивности тренировок; - подбирать тренировочные средства при варьировании | <ul style="list-style-type: none"> - разработки тренировок в тяжелой атлетике по уровню соотношения цели и нагрузки; - разработки тренировок в тяжелой атлетике по уровню интенсивности; - определения зон интенсивности тренировок; - подбора тренировочных средств при варьировании физической нагрузки; |

| | | | | | |
|----------|---|--|---|--|--|
| | | | <p>тренировочных нагрузок в подготовке тяжелоатлетов;</p> <p>- основы варьирования нагрузки в тренировочных занятиях тяжелоатлетов.</p> | <p>физической нагрузки;</p> <p>- применять на практике основные положения, определяющие распределение тренировочных нагрузок в подготовке тяжелоатлетов;</p> <p>- варьировать нагрузки в тренировочных занятиях тяжелоатлетов.</p> | <p>- применения на практике основных положений, определяющих распределение тренировочных нагрузок в подготовке тяжелоатлетов;</p> <p>- варьирования нагрузки в тренировочных занятиях тяжелоатлетов.</p> |
| 5 | Медико-биологическое обеспечение и спортивный отбор в тяжелой атлетике | ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6 | | | |
| 5.1 | Анатомо-физиологические особенности организма тяжелоатлетов | ПК-4 | <p>- параметры, определяющие физическое развитие тяжелоатлетов;</p> <p>- весоростовые характеристики тяжелоатлетов;</p> <p>- основные показатели мышечной массы тяжелоатлетов;</p> <p>- особенности центральной нервной системы тяжелоатлетов различной квалификации и уровня подготовленности;</p> <p>- особенности сердечно-сосудистой и дыхательной системы тяжелоатлетов различной квалификации;</p> <p>- ключевые аспекты, характеризующие биологический и паспортный возраст тяжелоатлетов;</p> <p>- основы оценки зрелости организма</p> | <p>- анализировать и учитывать параметры, определяющие физическое развитие тяжелоатлетов;</p> <p>- определять весоростовые характеристики тяжелоатлетов;</p> <p>- определять основные показатели мышечной массы тяжелоатлетов;</p> <p>- выявлять особенности центральной нервной системы тяжелоатлетов различной квалификации и уровня подготовленности;</p> <p>- выявлять особенности сердечно-сосудистой и дыхательной системы</p> | <p>- анализа и учета параметров, определяющих физическое развитие тяжелоатлетов;</p> <p>- определения весоростовые характеристики тяжелоатлетов;</p> <p>- определения основных показателей мышечной массы тяжелоатлетов;</p> <p>- выявления особенностей центральной нервной системы тяжелоатлетов различной квалификации и уровня подготовленности;</p> <p>- выявления особенностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы</p> |

| | | | | | |
|-----|--|------------|---|---|---|
| | | | <p>по признакам полового созревания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - физиологическую характеристику тяжелоатлетов различного возраста и подготовленности; - молекулярно-генетические особенности организма тяжелоатлетов. | <p>тяжелоатлетов различной квалификации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - учитывать ключевые аспекты, характеризующие биологический и паспортный возраст тяжелоатлетов; - оценивать зрелость организма по признакам полового созревания; - оценивать физиологические характеристики тяжелоатлетов различного возраста и подготовленности; - оценивать молекулярно-генетические особенности организма тяжелоатлетов. | <p>тяжелоатлетов различной квалификации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - учета ключевых аспектов, характеризующих биологический и паспортный возраст тяжелоатлетов; - оценивания зрелости организма по признакам полового созревания; - оценивания физиологических характеристик тяжелоатлетов различного возраста и подготовленности; - оценивания молекулярно-генетических особенностей организма тяжелоатлетов. |
| 5.2 | Спортивное питание и восстановление в тяжелой атлетике | ПК-5, ПК-6 | <ul style="list-style-type: none"> - общие основы спортивного питания в тяжелой атлетике; - задачи сбалансированного и рационального питания тяжелоатлетов; - соотношение белкового питания в подготовке тяжелоатлетов различного возраста и подготовленности; - основные продукты с максимальным содержанием белка; - значение аминокислот и специальных добавок в подготовке | <ul style="list-style-type: none"> - определять основные аспекты спортивного питания в тяжелой атлетике; - реализовывать задачи сбалансированного и рационального питания тяжелоатлетов; - подбирать соотношение белкового питания в подготовке тяжелоатлетов различного возраста и подготовленности; - подбирать основные | <ul style="list-style-type: none"> - определения основных аспектов спортивного питания в тяжелой атлетике; - реализации задач сбалансированного и рационального питания тяжелоатлетов; - подбора соотношения белкового питания в подготовке тяжелоатлетов различного возраста и подготовленности; |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|
| | | | <p>тяжелоатлетов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - целесообразность применения витаминных комплексов в многолетней подготовке тяжелоатлетов; - основные минеральные вещества их источники и значение в обменных процессах; - основные причины возникновения утомления и снижения физической работоспособности в тяжелой атлетике; - время, сроки и средства восстановительных мероприятий в подготовке тяжелоатлетов; - основы спортивного массажа; - оптимальное планирование тренировочного процесса при профилактике переутомления; - основы профилактики спортивного травматизма. | <p>продукты с максимальным содержанием белка;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять значение аминокислот и специальных добавок в подготовке тяжелоатлетов; - оценивать целесообразность применения витаминных комплексов в многолетней подготовке тяжелоатлетов; - определять основные минеральные вещества их источники и значение в обменных процессах; - выявлять основные причины возникновения утомления и снижения физической работоспособности в тяжелой атлетике; - устанавливать время, сроки и средства восстановительных мероприятий в подготовке тяжелоатлетов; - применять спортивный массаж; - оптимизировать планирование тренировочного процесса при профилактике переутомления; - осуществлять профилактику спортивного травматизма. | <ul style="list-style-type: none"> - подбора основных продуктов с максимальным содержанием белка; - определения значения аминокислот и специальных добавок в подготовке тяжелоатлетов; - оценивания целесообразности применения витаминных комплексов в многолетней подготовке тяжелоатлетов; - определения основных минеральных веществ их источников и значения в обменных процессах; - выявления основных причин возникновения утомления и снижения физической работоспособности в тяжелой атлетике; - установления времени, сроков и средств восстановительных мероприятий в подготовке тяжелоатлетов; - применения спортивного массажа; - оптимизации планирования тренировочного процесса |
|--|--|--|--|---|---|

| | | | | | |
|-----|---|------------------------------|--|--|---|
| | | | | | при профилактике переутомления; - профилактики спортивного травматизма. |
| 5.3 | Организация спортивного отбора в тяжелой атлетике | ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6 | <ul style="list-style-type: none"> - определение понятия «спортивный талант» и «одаренность»; - роль генетических и наследственных факторов в процессе оценки одаренности индивида к занятиям тяжелой атлетикой; - факторы, определяющие спортивную пригодность тяжелоатлетов; - примерный план-схему поэтапного отбора и спортивной ориентации в тяжелой атлетике; - критерии отбора спортсменов к спортивным соревнованиям; - методы отбора детей для занятий тяжелой атлетикой; - основы тестирования в процессе отбора тяжелоатлетов. | <ul style="list-style-type: none"> - определять понятия «спортивный талант» и «одаренность»; - устанавливать роль генетических и наследственных факторов в процессе оценки одаренности индивида к занятиям тяжелой атлетикой; - выявлять факторы, определяющие спортивную пригодность тяжелоатлетов; - составлять примерный план-схему поэтапного отбора и спортивной ориентации в тяжелой атлетике; - выявлять критерии отбора спортсменов к спортивным соревнованиям; - применять методы отбора детей для занятий тяжелой атлетикой; - тестировать в процессе отбора тяжелоатлетов. | <ul style="list-style-type: none"> - апеллирования понятиями «спортивный талант» и «одаренность»; - определения роли генетических и наследственных факторов в процессе оценки одаренности индивида к занятиям тяжелой атлетикой; - выявления факторов, определяющих спортивную пригодность тяжелоатлетов; - составления примерного плана-схемы поэтапного отбора и спортивной ориентации в тяжелой атлетике; - выявления критериев отбора спортсменов к спортивным соревнованиям; - применения методов отбора детей для занятий тяжелой атлетикой; - тестирования в процессе отбора тяжелоатлетов. |

| | | | | | |
|-----|--|---------------|--|--|--|
| 5.4 | Гигиенические особенности занятий в тяжелой атлетике | ПК-5, ПК-6 | <ul style="list-style-type: none"> - основные компоненты гигиены; - основные гигиенические этапы; - причины, определяющие необходимость к гигиеническим требованиям спортивного зала; | <ul style="list-style-type: none"> основные компоненты гигиены; - основные гигиенические этапы; - причины, определяющие необходимость к гигиеническим требованиям спортивного зала; ; | <ul style="list-style-type: none"> - основные основные компоненты гигиены; - основные гигиенические этапы; - причины, определяющие необходимость к гигиеническим требованиям спортивного зала; |
| 5.5 | Антидопинговое обеспечение в тяжелой атлетике | ПК-6 | <ul style="list-style-type: none"> - определение понятия «допинг» в подготовке тяжелоатлетов; - организации, регулирующие и контролирурующие соблюдение антидопинговых правил; - основные группы запрещенных веществ в подготовке тяжелоатлетов; - основные возбуждающие, обезболивающие средств, анаболические стероиды, диуретики, пептидные гормоны; - программу тестирования российских спортсменов; - процедуру антидопингового тестирования. | <ul style="list-style-type: none"> - определять понятия «допинг» в подготовке тяжелоатлетов; - взаимодействовать с организациями, регулирующие и контролирурующие соблюдение антидопинговых правил; - устанавливать основные группы запрещенных веществ в подготовке тяжелоатлетов; - определять основные возбуждающие, обезболивающие средств, анаболические стероиды, диуретики, пептидные гормоны; - разрабатывать программу тестирования российских спортсменов; - проводить процедуру антидопингового тестирования. | <ul style="list-style-type: none"> - апеллирования понятием «допинг» в подготовке тяжелоатлетов; - взаимодействия с организациями, регулирующие и контролирурующие соблюдение антидопинговых правил; - определения основных групп запрещенных веществ в подготовке тяжелоатлетов; - определения основных возбуждающих, обезболивающих средств, анаболических стероидов, диуретиков, пептидных гормонов; - разработки программы тестирования российских спортсменов; - проведения процедуры |

| | | | | | |
|-----|---|---------------------------------|--|---|---|
| | | | | | антидопингового тестирования. |
| 6 | Система спортивных соревнований в тяжелой атлетике | ПК-2, ПК-3, ПК-5, ПК-6 | | | |
| 6.1 | Общая характеристика и виды соревнований в тяжелой атлетике | ПК-2 | <ul style="list-style-type: none"> - определение и общую характеристику соревнований по тяжелой атлетике; - цель и задачи спортивных соревнований в тяжелой атлетике; - условия проведения соревнований по тяжелой атлетике; - классификация и основные виды соревнований по тяжелой атлетике; - особенности проведения первенства и чемпионатов, кубковых соревнований в тяжелой атлетике; | <ul style="list-style-type: none"> - оценивать содержание соревнований по тяжелой атлетике; - достигать цели и реализовывать задачи спортивных соревнований в тяжелой атлетике; - проводить соревнования по тяжелой атлетике; - проводить первенства и чемпионаты, кубковые, соревнования, и отборочные соревнования по тяжелой атлетике; | <ul style="list-style-type: none"> - оценивания содержания соревнований по тяжелой атлетике; - достижения цели и реализации задач спортивных соревнований в тяжелой атлетике; - проведения соревнований по тяжелой атлетике; - проведения основных видов соревнований по тяжелой атлетике; - проведения первенств и чемпионатов, кубковых соревнований, классификационных и отборочных соревнований по тяжелой атлетике; |
| 6.2 | Организация и проведение соревнований в тяжелой атлетике | ПК-3 | <ul style="list-style-type: none"> - систематику спортивных соревнований в тяжелой атлетике; - документы, регламентирующие проведение соревнований в тяжелой атлетике; - содержание регламента, положения о соревнованиях, официальных | <ul style="list-style-type: none"> - реализовывать систематику спортивных соревнований в тяжелой атлетике; - разрабатывать документы, регламентирующие проведение соревнований по тяжелой атлетике; | <ul style="list-style-type: none"> - реализации систематику спортивных соревнований тяжелой атлетике; - разработки документов, регламентирующие проведение соревнований по тяжелой атлетике; |

| | | | | | |
|-----|---|------------------------|---|--|--|
| | | | <p>правил и календаря соревнований впо тяжелой атлетике;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы планирования соревнований по тяжелой атлетике; - способы проведения соревнований по тяжелой атлетике; | <ul style="list-style-type: none"> - реализовывать содержание регламента, положения о соревнованиях, официальных правил и календаря соревнований в тяжелой атлетике; - планировать соревнования по тяжелой атлетике; - проводить соревнования по тяжелой атлетике; | <ul style="list-style-type: none"> - реализации содержание регламента, положения о соревнованиях, официальных правил и календаря соревнований в тяжелой атлетике; - планирования соревнований по тяжелой атлетике; - проведения соревнований по тяжелой атлетике; |
| 6.3 | Судейство соревнований в тяжелой атлетике | ПК-2, ПК-3, ПК-5, ПК-6 | <ul style="list-style-type: none"> - состав судейской коллегии по тяжелой атлетике; - обязанности главного судьи, заместителей главного судьи, главного секретаря, помощника главного секретаря, столика секретаря и судей; - обязанности медицинского персонала на соревнованиях по тяжелой атлетике; - основы теоретической и практической подготовки судей; - основы механики судейства в тяжелой атлетике. | <ul style="list-style-type: none"> - определять состав судейской коллегии в тяжелой атлетике; - выполнять обязанности главного судьи, заместителей главного судьи, главного секретаря, помощника главного секретаря, столика секретаря и судей; - выполнять обязанности медицинского персонала на соревнованиях по тяжелой атлетике; - владеть навыками теоретической и практической подготовки судей; - применять механику судейства в тяжелой атлетике. | <ul style="list-style-type: none"> - определения состава судейской коллегии в тяжелой атлетике; - выполнения обязанностей главного судьи, заместителей главного судьи, главного секретаря, помощника главного секретаря, столика секретаря и судей; - выполнения обязанностей медицинского персонала на соревнованиях по тяжелой атлетике; - владения навыками теоретической и практической подготовки судей; - применения на практике механики судейства в |

| | | | | | |
|-----|--|---------------|--|---|---|
| | | | | | тяжелой атлетике. |
| 6.4 | Управление соревновательным процессом в тяжелой атлетике | ПК-5, ПК-6 | <ul style="list-style-type: none"> - определение понятия стратегического и тактического управления соревновательным процессом в тяжелой атлетике; - разделы стратегического управления соревновательным процессом в тяжелой атлетике; - задачи тактического управления соревновательным процессом в тяжелой атлетике; - основы составления плана соревнований; | <ul style="list-style-type: none"> - определять стратегическое и тактическое управление соревновательным процессом в тяжелой атлетике; - разрабатывать разделы стратегического управления соревновательным процессом в тяжелой атлетике; - добиваться решения задач тактического управления соревновательным процессом в тяжелой атлетике; - составлять план на соревнования; | <ul style="list-style-type: none"> - стратегического и тактического управления соревновательным процессом по тяжелой атлетике; - разработки разделов стратегического управления соревновательным процессом по тяжелой атлетике; - достижения задач тактического управления соревновательным процессом в тяжелой атлетике; - составления плана на выступление; |

4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Для оценки качества освоения программы проводится итоговая аттестация слушателей – зачет в форме тестирования.

Тестовые задания, выносимые на итоговую аттестацию

1. Дата проведения первого чемпионата СССР по тяжелой атлетике?

- а) 1918 г.
- б) 1922 г.
- в) 1923 г.
- г) 1925 г.

2. Дата включения тяжелой атлетики в программу олимпийских игр?

- а) 1896 г.
- б) 1908 г.
- в) 1912 г.
- г) 1936 г.

3. В каком году была создана Международная федерация по тяжелой атлетике?

- а) 1905 г.
- б) 1915 г.
- в) 1932 г.
- г) 1946 г.

4. Дата вступления советских тяжелоатлетов в Международную федерацию по тяжелой атлетике?

- а) 1945 г.
- б) 1946 г.
- в) 1949 г.
- г) 1951 г.

5. Дата олимпийских игр, в которых впервые приняли участие наша женская команда?

- а) 1972 г.
- б) 1974 г.
- в) 1976 г.
- г) 2000 г.

6. Сколько попыток дается в каждом упражнении на соревнованиях?

- а) 1 попытка
- б) 3 попытки
- в) 4 попытки

г) 5 попыток

7. Соотношение общей физической и специальной физической подготовки на различных этапах многолетней подготовки в тяжелой атлетике?

а) распределяется поровну 50% на 50% на различных этапах многолетней подготовки

б) возрастает удельный вес специальной физической подготовки на различных этапах многолетней подготовки

в) снижается удельный вес специальной физической подготовки на различных этапах многолетней подготовки

г) преобладает удельный вес специальной физической подготовки на начальном этапе многолетней подготовки

8. Интенсивность нагрузки, это?

а) качественная мера воздействия средств тренировки

б) количественная мера воздействия средств тренировки

в) качественная мера воздействия объема нагрузки

г) подъем штанги весом 90-100% от максимального

9. На какие группы делятся физические упражнения в тяжелой атлетике?

а) общеподготовительные, специально-подготовительные, соревновательные

б) средства общей и специальной подготовки

в) специальные, подготовительные, соревновательные

г) подготовительные и соревновательные

10. Главным видом подготовки в тяжелой атлетике является?

а) тактическая подготовка

б) физическая подготовка

в) техническая подготовка

г) психологическая подготовка

11. Какая динамика показателей объема и интенсивности нагрузки при построении тренировочного процесса с тяжелоатлетами в предсоревновательном мезоцикле?

а) постепенное повышение объема и интенсивности нагрузки

б) снижение интенсивности, снижение объема нагрузки

в) снижение интенсивности, повышение объема нагрузки

г) повышение интенсивности, снижение объема нагрузки

12. На каком из этапов (периодов) спортивной подготовки наиболее высока эффективность применения игровых методик в тяжелой атлетике?

а) этап начальной подготовки

б) период начальной специализации

в) этап совершенствования спортивного мастерства

г) этап спортивной специализации

13. Перечислите этапы подготовки и стадии базовой подготовки в тяжелой атлетике?

- а) этап отбора и этап предварительной подготовки
- б) этап предварительной подготовки и этап начальной специализации
- в) этап отбора и этап предварительной подготовки
- г) этап начальной специализации и этап высших достижений

14. Назовите основную цель в построении тренировочного процесса с тяжелоатлетами различной квалификации?

- а) подведение к предстоящим соревнованиям
- б) повышение объёма и интенсивности нагрузки
- в) снижение объёма и интенсивности нагрузки
- г) восстановление после объёмных нагрузок

15. Жим штанги лёжа для тяжёлой атлетики является?

- а) соревновательным упражнением
- б) специальным упражнением
- в) специально-подготовительным упражнением
- г) основным упражнением

16. Интенсивность нагрузки, в тяжелой атлетике это?

- а) качественная мера воздействия средств тренировки
- б) количественная мера воздействия средств тренировки
- в) качественная мера воздействия объёма нагрузки
- г) подъём штанги весом 90-100% от максимального

17. Назовите основную цель в построении тренировочного процесса со спортсменами различной квалификации в подводящем микроцикле в тяжелой атлетике?

- а) подведение к предстоящим соревнованиям
- б) повышение объёма и интенсивности нагрузки
- в) снижение объёма и интенсивности нагрузки
- г) восстановление после объёмных нагрузок

18. Определение понятия «спортивная тренировка» в тяжелой атлетике?

- а) тренировочный процесс, направленный на достижение результата
- б) основное средство достижения высокого спортивного результата в спорте
- в) педагогический процесс, направленный на подготовку к достижению максимального результата
- г) это процесс развития физических качеств

19. Текущий контроль применяется для оценки спортивной тренировки?

- а) в микроцикле
- б) в мезоцикле
- в) в макроцикле
- г) в годичном цикле

20. Виды планирования спортивной тренировки в тяжелой атлетике?

- а) оперативное, текущее, этапное
- б) оперативное, текущее, перспективное

- в) оперативное, текущее, многолетнее
- г) ежедневное и месячное

21. Структура скоростно-силовых качеств тяжелоатлетов?

- а) сила и быстрота
- б) стартовая сила и ускоряющая сила
- в) абсолютная сила и стартовая сила
- г) абсолютная сила, стартовая сила, ускоряющая сила и быстрота

22. Способность рационально использовать энергию при выполнении движений называется?

- а) эффективностью техники
- б) стабильностью техники
- в) вариативностью техники
- г) экономичностью техники

23. Определение понятия «умение» в тяжелой атлетике?

- а) способность неавтоматизированно выполнять двигательные действия
- б) способность автоматизированно выполнять двигательные действия
- в) способность выполнять двигательные действия без ошибок
- г) способность выполнять двигательное действие по частям

24. Что относится к понятию «Свободные отягощения» в тяжелой атлетике?

- а) тренажёры
- б) штанга, гантели и гири
- в) отягощения, поднимаемые по свободной амплитуде
- г) штанга и разборные гантели

25. Какой метод наиболее эффективен для развития взрывной силы в тяжелой атлетике?

- а) равномерный
- б) переменный
- в) повторный
- г) интервальный

27. Структура скоростно-силовых качеств тяжелоатлетов?

- а) сила и быстрота
- б) стартовая сила и ускоряющая сила
- в) абсолютная сила и стартовая сила
- г) абсолютная сила, стартовая сила, ускоряющая сила и быстрота

5. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура», «Физическая культура и спорт». К реализации программы должен быть привлечен как минимум 1 специалист практик, имеющий опыт профессиональной деятельности в сфере, соответствующей тематике программы, не менее 1 года в последние 5 лет. Опыт профессиональной деятельности специалиста-практика должен быть подтвержден характеристикой работодателя с указанием результатов деятельности.

**6. Разработчики дополнительной профессиональной программы
повышения квалификации**

Доктор биологических наук, доцент
профессор кафедры теории и методики атлетизма Талибов Абсет Хакиевич

Преподаватель кафедры теории и методики атлетизма Зуев Артем Яковлевич