

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В
ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ**

Объем: 108 часов

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»
Протокол № 08-06-15 от «23» июня 2025 г.

Разработчик:

ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта»:

Талибов А.Х. – доктор биологических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики атлетизма

Зуев А.Я. - преподаватель кафедры теории и методики атлетизма

Общая редакция РУС «ГЦОЛИФК»:

Мысенко Г.В. – к.п.н., доцент, зам. директора ИДО РУС «ГЦОЛИФК»

Рецензент:

Аммос А.А. – ст. преподаватель

Программа разработана на основе ДПП ПК «СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ», утв. Федеральным учебно-методическим объединением в системе высшего образования (ФУМО) по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки 49.00.00 Физическая культура и спорт 16 февраля 2023 года, для реализации в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни»

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- постановление Правительства Российской Федерации от 10 апреля 2023 г. № 580 «О разработке и утверждении профессиональных стандартов»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Минобрнауки России от 24 марта 2025 г. № 266;
- приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов»;

Программа разработана на основе профессиональных стандартов 05.003 – «Тренер», утвержденного приказом Минтруда России от 27 апреля 2023 г. № 362н; 05.012 – «Тренер-преподаватель», утвержденного приказом Минтруда России от 24 декабря 2020 г. № 952н.

1.2. Категория слушателей:

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются:

- лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- лица, получающие среднее профессиональное или высшее образование.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом об образовании и о квалификации или справкой с места учебы.

1.3. Форма обучения: очная форма.

1.4. Трудоемкость обучения и режим занятий слушателей

Общая трудоемкость составляет 108 академических часов, в том числе: лекции – 24 часа, практические занятия – 24 часа, самостоятельная работа – 58 часов, итоговая аттестация – 2 часа.

Занятия проводятся в течение 3-4 недель 3-6 раз в неделю по 2-8 часов.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель реализации программы – повышение профессионального уровня работников и специалистов по виду спорта «тяжелая атлетика» на основе совершенствования их трудовых функций, обеспечение прочного и сознательного овладения слушателями теоретико-методическими знаниями и прикладными навыками, необходимыми тренеру в практической деятельности.

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.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате обучения слушатель должен обладать следующими профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности профессионального стандарта 05.003 - «Тренер»:

Виды деятельности или трудовая функция (по ПС)	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
ВД 1.1 - Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее - занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) (уровень квалификации по ПС «Тренер» - 6). ОТФ-В/6	ПК 1.1 Способность осуществлять спортивную подготовку спортсменами (или) спортивной команды (далее - занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) ТФ-В/01.6-ТФ-В/07.6	– 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 занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин); – координации соревновательной деятельности занимающихся;	– 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 занятия с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин); – координировать занимающихся в соревновательной	– теория и методика 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, организации и координации групповой деятельности занимающихся.

		– оказания консультационной поддержки тренерам и занимающимся по видам спорта	деятельности; – консультировать тренеров и занимающихся по видам спорта.	
ВД – 1.2 Деятельность по спортивной подготовке спортсменов спортивной сборной команды по виду спорта (группе спортивных дисциплин) физкультурно-спортивных обществ, муниципальных образований, субъекта Российской Федерации (уровень квалификации по ПС «Тренер» - б) ОТФ-С/6	ПК 1.2. Способность организовывать деятельность со спортсменами спортивной сборной команды по виду спорта (группе спортивных дисциплин) физкультурно-спортивных обществ, муниципальных образований, субъекта Российской Федерации. ТФ-С/01.6-ТФ-С/04.6	– 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 детско-юношеского спорта, объединений, публично-правовых образований области реализации программ развитию вида спорта в субъекте Российской Федерации.	– организовывать и проводить тренировочные, соревновательные мероприятия 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 реализации программ развитию вида спорта в субъекте 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 занимающихся
ВД – 1.3 Деятельность по	ПК- 1.3 – Способность	– организации и проведения	– организовывать и проводить	– программа спортивной

<p>спортивной подготовке спортсменов сборной команды Российской Федерации по виду спорта (группе спортивных дисциплин) (далее - сборная команда Российской Федерации) (уровень квалификации по ПС «Тренер» - 7)</p> <p>ОТФ-D/7</p>	<p>осуществлять деятельность со спортсменами спортивной сборной команды Российской Федерации по виду спорта (группе спортивных дисциплин) (далее - сборной команды Российской Федерации) ТФ-D/01.7-ТФ-D/06.7</p>	<p>мероприятий (занятий) по общей физической и специальной физической подготовке спортсменов сборной команды Российской Федерации, включая воспитание;</p> <p>– организации и проведения отбора спортсменов в сборную команду Российской Федерации;</p> <p>– планирования и проведения тренировочных мероприятий (занятий) сборной команды Российской Федерации с учетом специализации в виде спорта;</p> <p>– управления соревновательной деятельностью и контроля соревновательной деятельности сборной команды Российской Федерации;</p> <p>– организации, координации и контроля работы тренеров, специалистов, задействованных в подготовке спортсменов сборной команды Российской Федерации;</p> <p>– привлечения и развития тренерских кадров по виду спорта.</p>	<p>мероприятия (занятия) по общей физической и специальной физической подготовке спортсменов сборной команды Российской Федерации, включая воспитание;</p> <p>– организовывать и проводить отбор спортсменов в сборную команду Российской Федерации;</p> <p>– организовывать и проводить отбор спортсменов в сборную команду Российской Федерации;</p> <p>– разрабатывать планы и проводить тренировочные мероприятия (занятия) сборной команды Российской Федерации с учетом специализации в виде спорта;</p> <p>– управлять соревновательной деятельностью и контролировать соревновательную деятельность сборной команды РФ;</p> <p>– организовывать, координировать и контролировать работу тренеров, специалистов, задействованных в подготовке спортсменов сборной команды Российской Федерации;</p> <p>– привлекать и развивать тренерские кадры по виду спорта.</p>	<p>подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин);</p> <p>– современные технологии выявления и развития спортивной одаренности занимающихся;</p> <p>– спортивный мониторинг;</p> <p>– особенности процесса спортивной подготовки в виде спорта;</p> <p>– система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности;</p> <p>– методы планирования, организации и координации групповой деятельности занимающихся.</p>
--	--	--	---	--

В результате обучения слушатель должен обладать следующими профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности профессионального стандарта 05.012 - «Тренер-преподаватель»:

Виды деятельности или трудовая функция (по ПС)	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
<p>ВД – 2.1 Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся (уровень квалификации по ПС «Тренер-преподаватель» – б). ОТФ-А/6</p>	<p>ПК 2.1. Способность осуществлять подготовку спортсменов и физическое воспитание обучающихся. ТФ-А/01.6-ТФ-А/13.6</p>	<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, – обеспечения профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом; 	<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 занятий физической культурой и спортом; – обеспечивать психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение – 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"> – 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; – спортивный мониторинг; – методики контроля и оценки физической, технической, тактической,

		<ul style="list-style-type: none"> – 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-преподавательского состава – значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения. 	<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-преподавательского состава. 	<p>теоретической и психологической подготовленности занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> – правила судейства по тяжелой атлетике; – технические средства, обеспечивающие дистанционное проведение дисциплины; – технологии управления профессиональной деятельностью тренерскими кадрами.
<p>ВД – 2.2 Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) (уровень квалификации по ПС «Тренер-преподаватель» – 7). ОТФ-В/7</p>	<p>ПК 2.2. Способность проводить подготовку спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине). ТФ-В/01.7- ТФ-В/12.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<ul style="list-style-type: none"> – 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

		<p>тренерско-преподавательской работы в спортивной сборной команде Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине);</p> <ul style="list-style-type: none"> – контроля, учета и анализа спортивных результатов, достигнутых спортивной сборной командой Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине); – взаимодействия физкультурно-спортивными организациями, организациями дополнительного образования детей, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, профессиональным и 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); – осуществления отбора спортсменов в резерв спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине); – отбор перспективных спортсменов, комплектование 	<p>тренерско-преподавательскую работу в спортивной сборной команде Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине);</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 детей, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, профессиональным и 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); – разрабатывать программу отбора спортсменов в резерв спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине); – выявлять 	<p>спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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>спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине);</p> <ul style="list-style-type: none"> – организации материально-технического обеспечения спортивных сборных команд Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине); – 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. 	<p>перспективных спортсменов, комплектование спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине);</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 воспитательных мероприятий в процессе подготовки спортивных сборных команд Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине); – подготавливать тренерско-преподавательские кадры; – руководить разработкой и реализацией программ развития вида спорта. 	
--	--	--	---	--

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Учебный план (Приложение 1 к дополнительной профессиональной программе повышения квалификации)

№ пп	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоём- кости	Всего, ауд. часов	В том числе		Самост. работа	Форма аттестации
				Лекции	Практичес- кие занятия		
1.	Раздел 1. Общая характеристика вида спорта (тяжелая атлетика).	8	2	2	-	6	Текущий контроль
1.1.	Тяжелая атлетика в системе спорта. Классификация, основные компоненты.	4	1	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	1	-	3	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
2.	Раздел 2. Методика обучения и совершенствования техники соревновательных упражнений	24	12	4	8	12	Текущий контроль
2.1.	Общая характеристика техники выполнения классических упражнений в тяжелой атлетике, классификация, принципы, фазовый состав	5	3	1	2	2	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
2.2.	Методика обучения и совершенствование техники выполнения классических упражнений в тяжелой атлетике	14	6	2	4	8	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы

2.3.	Контроль техники выполнения тяжелоатлетических упражнений	5	3	1	2	2	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
3.	Раздел 3. Методика развития физических качеств и двигательных способностей	16	6	2	4	10	Текущий контроль
3.1.	Развитие физических качеств в тяжелой атлетике. Характеристика и основные методики развития физических качеств.	5	1	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	5	1	4	6	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
4.	Раздел 4. Технология спортивной подготовки в тяжелой атлетике	28	14	4	10	14	Текущий контроль
4.1.	Компоненты и структура спортивной подготовки в тяжелой атлетике	3	1	1	—	2	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
4.2.	Планирование многолетней подготовки в тяжелой атлетике	7	3	1	2	4	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
4.3.	Годичный тренировочный цикл в тяжелой атлетике	11	7	1	6	4	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы

4.4.	Закономерности распределения тренировочных нагрузок в тяжелой атлетике	7	3	1	2	4	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
5.	Раздел 5. Медико-биологическое обеспечение и спортивный отбор в тяжелой атлетике	20	10	10	-	10	Текущий контроль
5.1.	Анатомо-физиологические особенности организма тяжелоатлетов	4	2	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	—	2	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
5.3.	Организация спортивного отбора в тяжелой атлетике	4	2	2	—	2	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
5.4.	Гигиенические особенности занятий в тяжелой атлетике	4	2	2	—	2	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
5.5.	Антидопинговое обеспечение в тяжелой атлетике	4	2	2	—	2	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
6.	Раздел 6. Система спортивных соревнований в тяжелой атлетике	10	4	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	1	–	2	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
6.3.	Судейство соревнований в тяжелой атлетике	2	2	-	2	–	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
6.4.	Управление соревновательным процессом в тяжелой атлетике	3	1	1	–	2	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
7.	Итоговая аттестация	2	-	-	-	2	Зачет
	ИТОГО	108	48	24	24	60	

4.1.2 Календарный учебный график

График обучения Форма обучения	Аудитор. часов в день	Дней в неделю	Период проведения – общая продолжительность программы (дней, недель, месяцев)
очная	2-8	3-6	3-4 недели

4.3. Содержание рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) (рассматриваемые разделы и темы)

Раздел 1. Общая характеристика вида спорта (тяжелая атлетика)

Тема 1.1 Тяжелая атлетика в системе спорта. Классификация, основные компоненты

Лекции

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). Федерация тяжелой атлетики

России (ФТАР): 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 ФТАР в развитии соревнований, элементы, соревновательная деятельность, роль и место судьи в соревнованиях.

Самостоятельная работа.

Подготовиться к устному опросу по теме «Характеристика тяжелой атлетики как вида спорта». Провести анализ основных категории и понятий тяжелой атлетики.

Тема 1.2 Исторические аспекты развития тяжелой атлетики. Материально-техническое обеспечение вида спорта. Обеспечение безопасности на занятиях тяжелой атлетики

Лекции

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.

Самостоятельная работа.

Подготовиться к устному опросу по теме «Исторические аспекты развития тяжелой атлетики и материально-техническое обеспечение занятий».

Раздел 2. Методика обучения и совершенствования техники соревновательных упражнений

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

Лекции

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.

Практические занятия

Общая характеристика техники выполнения, классических упражнений в тяжелой атлетике, классификация, принципы, фазовый состав.

Самостоятельная работа

Подготовиться к устному опросу по теме «Общая характеристика техники выполнения, классических упражнений в тяжелой атлетике, классификация, принципы, фазовый состав».

Тема 2.2. Методика обучения и совершенствование техники выполнения классических упражнений в тяжелой атлетике

Лекции

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.

Практические занятия

Методика обучения и совершенствование техники выполнения классических упражнений в тяжелой атлетике.

Самостоятельная работа

Подготовиться к устному опросу по теме «Методика обучения и совершенствование техники выполнения классических упражнений в тяжелой атлетике»

Тема 2.3. Контроль техники выполнения тяжелоатлетических упражнений

Лекции

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.

Практические занятия

Контроль техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.

Самостоятельная работа

Подготовиться к устному опросу по теме «Контроль техники выполнения тяжелоатлетических упражнений».

Раздел 3. Методика развития физических качеств и двигательных способностей

Тема 3.1. Развитие физических качеств в тяжелой атлетике. Характеристика и основные методики развития физических качеств

Лекции

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.

Самостоятельная работа

Подготовиться к устному опросу по теме «Развитие физических качеств средствами тяжелой атлетики. Характеристика и основные методики развития физических качеств».

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

Лекции

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.

Практические занятия

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

Самостоятельная работа

Подготовиться к устному опросу по теме «Методика развития физических качеств и двигательных способностей в тяжелой атлетике (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость)».

Раздел 4. Технология спортивной подготовки в тяжелой атлетике (28 часов)***Тема 4.1. Компоненты и структура спортивной подготовки в тяжелой атлетике****Лекции*

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.

Самостоятельная работа

Подготовиться к устному опросу по теме «Компоненты и структура спортивной подготовки в тяжелой атлетике».

Тема 4.2. Планирование многолетней подготовки в тяжелой атлетике*Лекции*

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.

Практические занятия

Планирование многолетней подготовки в тяжелой атлетике.

Самостоятельная работа

Подготовиться к устному опросу по теме «Компоненты и структура спортивной подготовки в тяжелой атлетике».

Тема 4.3. Годичный тренировочный цикл в тяжелой атлетике

Лекции

Определение и понятие годичного тренировочного цикла в подготовке тяжелоатлетов. Периодизация 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. 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.

Практические занятия

Годичный тренировочный цикл в тяжелой атлетике.

Самостоятельная работа

Подготовиться к устному опросу по теме «Годичный тренировочный цикл в тяжелой атлетике».

Тема 4.4. Закономерности распределения тренировочных нагрузок в тяжелой атлетике

Лекции

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.

Практические занятия

Закономерности распределения тренировочных нагрузок в тяжелой атлетике.

Самостоятельная работа

Подготовиться к устному опросу по теме «Закономерности распределения тренировочных нагрузок в тяжелой атлетике».

Раздел 5. Медико-биологическое обеспечение и спортивный отбор в тяжелой атлетике

Тема 5.1. Анатомо-физиологические особенности организма тяжелоатлетов

Лекции

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.

Самостоятельная работа

Подготовиться к устному опросу по теме «Анатомо-физиологические особенности организма тяжелоатлетов».

Тема 5.2. Спортивное питание и восстановление в тяжелой атлетике

Лекции

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.

Самостоятельная работа

Подготовиться к устному опросу по теме «Спортивное питание и восстановление в тяжелой атлетике».

Тема 5.3. Организация спортивного отбора в тяжелой атлетике*Лекции*

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.

Самостоятельная работа

Подготовиться к устному опросу по теме «Организация спортивного отбора в тяжелой атлетике».

Тема 5.4. Гигиенические особенности занятий в тяжелой атлетике*Лекции*

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.

Самостоятельная работа

Подготовиться к устному опросу по теме «Гигиенические особенности занятий в тяжелой атлетике».

Тема 5.5. Антидопинговое обеспечение в тяжелой атлетике*Лекции*

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.

Самостоятельная работа

Подготовиться к устному опросу по теме «Антидопинговое обеспечение в тяжелой атлетике».

Раздел 6 Система спортивных соревнований в тяжелой атлетике

Тема 6.1. Общая характеристика и виды соревнований в тяжелой атлетике

Лекции

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.

Самостоятельная работа

Подготовиться к устному опросу по теме «Общая характеристика и виды соревнований в тяжелой атлетике».

Тема 6.2. Организация и проведение соревнований в тяжелой атлетике

Лекции

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.

Самостоятельная работа

Подготовиться к устному опросу по теме «Организация и проведение соревнований в тяжелой атлетике».

Тема 6.3. Судейство соревнований в тяжелой атлетике

Лекции

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.

Практические занятия

Судейство соревнований в тяжелой атлетике.

Тема 6.4. Управление соревновательным процессом в тяжелой атлетике

Лекции

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.

Самостоятельная работа

Подготовиться к устному опросу по теме «Управление соревновательным процессом в тяжелой атлетике».

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие *виды учебной деятельности*:

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие **образовательные технологии**:

- анализ учебных и практических ситуаций;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения

а) Основная литература:

1. Беляев, В.С. Тяжелая атлетика: учебник / Д.Н. Черногоров, Ю.Л. Тушер; Моск. гос. акад. физ. культуры; В.С. Беляев. – Малаховка: МГАФК, 2022. – 372 с.: ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/862730>
2. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. – М.: Спорт, 2017. – 408 с.: ил. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539>
3. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1: учебник для вузов / Л.С. Дворкин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 380 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/563229>
4. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 2: учебник для вузов / Л.С. Дворкин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 496 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/563257>
5. Рахматов, А.И. Атлетическая гимнастика: учеб. пособие / А.И. Рахматов. – М.: Советский спорт, 2024. – 217 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/877210>

б) Дополнительная литература:

1. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета: учебное пособие для вузов / Л.С. Дворкин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 335 с. – (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07657-8. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453608>.
2. 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>
3. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность: учеб. пособие / А.Я. Корх. – 2-е изд., стер. – М.: Спорт, 2023. – 120 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/814680>.

4. Мартенс, Р. Успешный тренер = Successful Coaching: the Most Authoritative Guide on Coaching Principles: самое авторитетное руководство по тренерской деятельности / Р. Мартенс. – М.: Человек, 2014. – 441 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641343>.

5. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Озолин Николай Георгиевич. – М.: АСТ: Астрель, 2004. – 863 с.: - URL: <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/120217.pdf>.

6. 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>

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

1. Официальный сайт Министерства спорта РФ. - URL: www.minsport.gov.ru
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России. - URL: <http://olympic.ru/>.
3. Официальный сайт Федерации тяжелой атлетики России. - URL: <https://www.rfwf.ru>
4. Информационный портал «Информо». – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>
5. База данных олимпийской статистики. - URL: <http://www.sports-reference.com>
6. Федеральный портал Российское образование – информационная система. - URL: https://_edu.ru.
7. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru
8. Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru
9. «Юрайт» - ЭБС. - URL: <https://www.biblio-online.ru/>
10. «Гарант» - Информационно-правовой портал. - URL: ww.garant.ru.

5.3. Материально-техническое обеспечение

Перечень кабинетов, лабораторий и их оборудование:

- учебные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием, для проведения теоретических занятий;

- спортивное сооружение по виду спорта (зал тяжелой атлетики) для проведения практических занятий

Технические средства обучения:

- специализированные средства (инвентарь, оборудование, наглядные пособия, учебно-методические пособия, учебные видеофильмы и т.п.) по виду спорта.

5.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности 49.03.01 «Физическая культура» / 49.03.04 «Спорт».

К реализации программы должны быть привлечены не менее 2 специалистов-практиков, имеющих опыт профессиональной деятельности в сфере, соответствующей тематике программы, не менее 1 года в последние 5 лет. Опыт профессиональной деятельности специалистов-практиков должен быть подтвержден характеристикой работодателя с указанием результатов деятельности.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы аттестации

Для оценки качества освоения программы применяются текущая и итоговая аттестация слушателей.

Текущий контроль успеваемости осуществляется на протяжении всего периода обучения. Применяемые формы текущего контроля:

– индивидуальный или групповой устный опрос;

– проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

Итоговая аттестация – зачет, который проводится в форме тестирования.

6.2. Комплект оценочных средств

6.2.1. Примерный перечень вопросов и заданий для текущей аттестации

Примерный перечень вопросов для устного опроса и самостоятельной работы

По разделу 1

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. Федерация регионов и городов: структура, задачи планирования 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 зарубежом.
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.

По разделу 2

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 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.

По разделу 3

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 средств 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 характеристика методов развития ловкости тяжелоатлетов.

22. Определение гибкости и краткая характеристика.

23. Описание методика 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.

По разделу 4

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.

По разделу 5

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 гигиены в тяжелой атлетике.
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.

По разделу 6

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.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Текущий контроль – проводится на плановых занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Итоговые оценки определяются по результатам непрерывного текущего контроля.
2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и усвоения изучаемой темы.
3. Текущим контролем охвачено большое количество обучаемых с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия активизации текущего контроля: содействие руководства и опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества самостоятельной работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; творческие работы по проектированию; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости.

Опрос. В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.
2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими студентами одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию /объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

6.2.2. Примерный банк тестов для оценки знаний слушателей на итоговой аттестации (зачете)

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 тяжелой атлетики?

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

4. Дата вступления советских тяжелоатлетов в Международную федерацию тяжелой атлетики?

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

5. В каком году женская команда нашей страны впервые приняла участие в соревнованиях по тяжелой атлетике на Олимпийских играх?

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

6. Сколько попыток дается в каждом упражнении на соревнованиях по тяжелой атлетике?

- а) 2 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 объёма нагрузки

г) подъём 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. Какая динамика показателей объёма и интенсивности нагрузки при построении тренировочного процесса с тяжелоатлетами в предсоревновательном мезоцикле?

а) постепенное повышение объёма и интенсивности нагрузки

б) снижение интенсивности, снижение объёма нагрузки

в) снижение интенсивности, повышение объёма нагрузки

г) повышение интенсивности, снижение объёма нагрузки

11. На каком из этапов спортивной подготовки наиболее высока эффективность применения игровых методик в тяжелой атлетике?

а) этап начальной подготовки

б) этап высшего спортивного мастерства

в) этап совершенствования спортивного мастерства

г) этап спортивной специализации

12. Жим штанги лёжа для тяжёлой атлетики является?

а) соревновательным упражнением

б) специально-подготовительным упражнением (развивающим)

в) специально-подготовительным упражнением (подводящим)

г) общеподготовительным упражнением

13. 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

14. Укажите периоды биомеханической структуры рывка

а) протяжка, мах, уход

б) тяга, заброс, разножка

в) тяга, подрыв, подсед

г) отрыв, амортизация, фиксация

15. Укажите правильное определение понятия «спортивная тренировка» в тяжелой

атлетике?

- а) учебно-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) процесс развития физических качеств

16. Виды планирования спортивной тренировки в тяжелой атлетике?

- а) оперативное, текущее, этапное
- б) оперативное, текущее, перспективное**
- в) оперативное, текущее, многолетнее
- г) ежедневное и месячное

17. Какое из упражнений в тяжелой атлетике выполняется в два движения?

- а) рывок в сед
- б) толчок классический**
- в) подъем на грудь в полуприсед
- г) протяжка рывковая с вися от уровня коленных суставов

18. Способность рационально использовать энергию при выполнении движений называется?

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

19. 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

20. Что относится к понятию «свободные отягощения» в тяжелой атлетике?

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

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

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

22. Укажите основной документ учета тренировочной нагрузки спортсмена

- а) рабочий план
- б) перспективный план
- в) дневник**
- г) протокол соревнований

23. Отметьте критерий интенсивности тренировочной нагрузки

- а) суммарное количество подъёмов штанги;

- б) суммарное количество подъёмов штанги $\geq 70\%$;
- в) процентное распределение количества подъёмов штанги по группам упражнений;
- г) **суммарное количество подъёмов штанги субмаксимальной и максимальной интенсивности.**

24. Укажите правильную формулу расчета коэффициента интенсивности (КИ) тренировочной нагрузки:

- а) $КИ = (\text{Среднетренировочный вес снаряда} \cdot 100) / \text{Результат в двоеборье}$
- б) $КИ = (\text{Результат в двоеборье} \cdot 100) / \text{Среднетренировочный вес снаряда}$
- в) $КИ = (\text{Среднетренировочный вес снаряда} \cdot \text{Результат в двоеборье}) / 100$
- г) $КИ = (\text{Лучший результат в толчке} - \text{лучший результат в рывке}) / 100$

25. Какое движение не запрещено правилами соревнований по тяжелой атлетике:

- а) **раскачка с возвратными или пружинящими движениями ног при вставании из положения «сед» в рывке или при подъеме на грудь для толчка**
- б) сход с соревновательного помоста или касание территории за пределами помоста какой-либо частью тела до полного завершения упражнения
- в) падение штанги или бросок штанги после сигнала рефери, с отпуском ее захвата спортсменом до момента прохождения штанги уровня плеч, а также падение и бросок штанги за голову
- г) освобождение от штанги до сигнала рефери

Методические рекомендации и требования к выполнению тестовых заданий

Тестирование на итоговой аттестации. Тест – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений слушателей. Тест – система заданий специфической формы, применяемая в сочетании с определенной методикой измерения и оценки результата (как правило, тестовый материал и работа с ним представлены в методическом пособии по изучаемой учебной дисциплине (модулю)). Тестовое задание – это диагностическое задание в виде задачи или вопроса с четкой инструкцией к выполнению и обязательно с эталоном ответа или алгоритмом требуемых действий.

6.3. Критерии оценивания

Требования к оценке в рамках устного опроса по вопросам для текущего контроля знаний

Ответ слушателя в рамках устного опроса оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки **«отлично»** заслуживает слушатель, демонстрирующий всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателю, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающему точки зрения различных авторов и умеющему их анализировать.

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера,

когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется слушателю, демонстрирующему пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

Требования к оценке ответа на итоговой аттестации (зачете)

В качестве критериев оценок знаний слушателей на зачетах:

Оценка **«зачтено»** выставляется, если слушатель дал 50% и более правильных ответов на все вопросы теста.

Оценка **«не зачтено»** выставляется, если слушатель дал менее 50% правильных ответов на все вопросы теста.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

«Современные технологии спортивной подготовки в тяжелой атлетике»

Цель реализации образовательной программы - повышение профессионального уровня работников и специалистов по виду спорта «тяжелая атлетика» на основе совершенствования их трудовых функций, обеспечение прочного и сознательного овладения слушателями теоретико-методическими знаниями и прикладными навыками, необходимыми тренеру в практической деятельности.

Категория слушателей: к освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются:

- лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом об образовании и о квалификации или справкой с места учебы.

Форма обучения: очная форма.

Трудоемкость: общая трудоемкость составляет 108 академических часов, в том числе: лекции – 24 часа, практические занятия – 24 часа, самостоятельная работа – 58 часов, итоговая аттестация – 2 часа.

Срок освоения: 3-4 недели.

Режим занятий: занятия проводятся 3-6 раз в неделю по 2-8 часов.

№ пп	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоём - кости	Всего, ауд. часов	В том числе		Самост. работа	Форма аттестации
				Лекции	Практичес- кие занятия		
1.	Раздел 1. Общая характеристика вида спорта (тяжелая атлетика).	8	2	2	-	6	Текущий контроль

1.1.	Тяжелая атлетика в системе спорта. Классификация, основные компоненты.	4	1	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	1	-	3	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
2.	Раздел 2. Методика обучения и совершенствования техники соревновательных упражнений	24	12	4	8	12	Текущий контроль
2.1.	Общая характеристика техники выполнения классических упражнений в тяжелой атлетике, классификация, принципы, фазовый состав	5	3	1	2	2	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
2.2.	Методика обучения и совершенствование техники выполнения классических упражнений в тяжелой атлетике	14	6	2	4	8	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
2.3.	Контроль техники выполнения тяжелоатлетических упражнений	5	3	1	2	2	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
3.	Раздел 3. Методика развития физических качеств и двигательных способностей	16	6	2	4	10	Текущий контроль

3.1.	Развитие физических качеств в тяжелой атлетике. Характеристика и основные методики развития физических качеств.	5	1	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	5	1	4	6	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
4.	Раздел 4. Технология спортивной подготовки в тяжелой атлетике	28	14	4	10	14	Текущий контроль
4.1.	Компоненты и структура спортивной подготовки в тяжелой атлетике	3	1	1	—	2	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
4.2.	Планирование многолетней подготовки в тяжелой атлетике	7	3	1	2	4	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
4.3.	Годичный тренировочный цикл в тяжелой атлетике	11	7	1	6	4	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
4.4.	Закономерности распределения тренировочных нагрузок в тяжелой атлетике	7	3	1	2	4	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы

5.	Раздел 5. Медико-биологическое обеспечение и спортивный отбор в тяжелой атлетике	20	10	10	-	10	Текущий контроль
5.1.	Анатомо-физиологические особенности организма тяжелоатлетов	4	2	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	—	2	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
5.3.	Организация спортивного отбора в тяжелой атлетике	4	2	2	—	2	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
5.4.	Гигиенические особенности занятий в тяжелой атлетике	4	2	2	—	2	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
5.5.	Антидопинговое обеспечение в тяжелой атлетике	4	2	2	—	2	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
6.	Раздел 6. Система спортивных соревнований в тяжелой атлетике	10	4	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	1	—	2	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
6.3.	Судейство соревнований в тяжелой атлетике	2	2	-	2	—	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
6.4.	Управление соревновательным процессом в тяжелой атлетике	3	1	1	—	2	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
7.	Итоговая аттестация	2	-	-	-	2	Зачет
	ИТОГО	108	48	24	24	60	

И.о. директора ИДО



Н.Н. Неверова