ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА)

1.	Наименование дисциплины	Повышение спортивного мастерства (тяжелая атлетика)
2.	Содержание дисциплины	Предмет, задачи и содержание учебной дисциплины. Программный материал. Организация изучения учебной дисциплины, обязанности студентов. Зачетные требования. Совершенствование знаний, умений и навыков в методике обучения общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям. Совершенствование знаний, умений и навыков в методике обучения технике и тактике. Совершенствование знаний и умений в методике анализа учебно-тренировочных нагрузок и оценке эффективности соревновательной деятельности. Правила безопасного проведения учебных занятий и спортивных соревнований по тяжелой атлетике. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Психологическая подготовка. Соревновательная практика. Судейская практика
3.	Формируемые компетенции	Владеть навыками организации и судейства спортивных соревнований, реализацию имеющегося уровня технико-тактической и физической подготовленности в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в тяжелой атлетике
4.	Результаты обучения (знать, уметь, иметь навык)	**знать:** методику совершенствования технического мастерства; методику совершенствования тактического мастерства; методику развития двигательных способностей; правила спортивных соревнований по тяжёлой атлетике; **уметь:** выполнять технические и тактические действия в тяжёлой атлетике; реализовывать имеющийся уровень технико-тактической и физической подготовленности в условиях тренировочной и соревновательной деятельности; использовать средства и методы направленного развития физических качеств и совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов в процессе проведения

		учебно-тренировочных занятий по тяжёлой атлетике; применять педагогические средства и методы восстановления в процессе подготовки спортсменов; осуществлять профилактику и предупреждение травматизма; оказывать, в случае необходимости, первую помощь в процессе проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по тяжёлой атлетике; выполнять различные функциональные обязанности в составе главной судейской коллегии при проведении спортивных соревнований; планировать, организовывать, контролировать и корректировать спортивную подготовку; оптимизировать профессиональное взаимодействие в спортивной команде **владеть:** техникой и тактикой в тяжёлой атлетике; методиками физической, технической и тактической подготовки; приемами оказания помощи при выполнении физических упражнений; методикой восстановления работоспособности и физического состояния спортсмена; умениями и навыками судейства спортивных соревнований по тяжёлой атлетике; приемами страховки и оказания помощи
5.	Семестр обучения, специальность	1-2, специальность 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (тяжелая атлетика)»
6.	Пререквизиты	Учебная дисциплина «Повышение спортивного мастерства» тесно взаимосвязана с учебными дисциплинами, обеспечивающими дополнительный объем знаний необходимых в работе тренера: «Основы теории и методики избранного вида спорта» (виды спортивной борьбы), «Гимнастика и методика преподавания»
7.	Трудоемкость в зачетных единицах	0
8.	Количество аудиторных часов	Распределение аудиторного времени (700 часов) для студентов дневной формы получения образования: практические занятия – 700 часов, (1-й курс – 200 часов, 2-й курс – 200 часов, 3-й курс – 200 часов, 4-й курс – 100 часов)
9.	Требования к текущей и промежуточной аттестации	Формы промежуточной аттестации студентов по учебной дисциплине: зачет (4-й семестр), дифференцированный зачет (2-й, 6-й, 7-й семестры)

		Положительными являются отметки не ниже 4 (четырёх) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными. Результаты промежуточной аттестации студентов в форме зачета оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной

IMPROVING SPORTS SKILLS (WEIGHTLIFTING)

1.	Name of the discipline	Improving sports skills (weightlifting)
2.	The content of the discipline	The subject, objectives and content of the discipline. Program material. The organization of the study of the academic discipline, the responsibilities of students. Credit requirements. Improving knowledge, skills and abilities in the teaching methodology of general preparatory and special preparatory exercises. Improving knowledge, skills and abilities in the methodology of teaching techniques and tactics. Improving knowledge and skills in the methodology of analyzing training loads and evaluating the effectiveness of competitive activities. Rules for the safe conduct of training sessions and sports competitions in weightlifting. General and special physical training. Technical and tactical training. Psychological training. Competitive practice. Judicial practice
3.	Emerging competencies	Possess the skills of organizing and refereeing sports competitions, the implementation of the existing level of technical, tactical and physical fitness in the conditions of training and competitive activities in weightlifting
4.	Learning outcomes (to know, to be able, to have a skill)	**to know:** the methodology of improving technical skills; the methodology of improving tactical skills; methods of developing motor abilities; rules of weightlifting sports competitions; **be able to:** perform technical and tactical actions in weightlifting; to implement the existing level of technical, tactical and physical fitness in the conditions of training and competitive activities; to use means and methods of directed development of physical qualities and improvement of technical and tactical skills of athletes in the process of conducting training sessions in weightlifting; to apply pedagogical means and methods of recovery in the process of training athletes; to carry out the

		prevention and prevention of injuries; to provide, if necessary, first aid in the process of conducting training sessions and sports competitions in weightlifting; perform various functional duties as part of the main judging panel during sports competitions; plan, organize, monitor and adjust sports training; optimize professional interaction in a sports team **to master:** techniques and tactics in weightlifting; methods of physical, technical and tactical training; methods of assistance in performing physical exercises; the method of restoring the athlete's working capacity and physical condition; the skills and abilities of judging sports competitions in weightlifting; insurance and assistance techniques
5.	Semester of study, specialty	1-2, specialty 6-05-1012-02 "Coaching (weightlifting)"
6.	Prerequisites	The academic discipline "Improving sports skills" is closely interrelated with academic disciplines that provide an additional amount of knowledge necessary in the work of a coach: "Fundamentals of the theory and methodology of a chosen sport" (types of wrestling), "Gymnastics and teaching methods"
7.	Labor intensity in credits	0
8.	Number of classroom hours	Distribution of classroom time (700 hours) for full–time students: practical training - 700 hours, (1st year – 200 hours, 2nd year - 200 hours, 3rd year – 200 hours, 4th year – 100 hours)
9.	Requirements for current and intermediate certification	Forms of intermediate certification of students in the academic discipline: credit (4th semester), differentiated credit (2nd, 6th, 7th semesters) Marks of at least 4 (four) points are positive. Marks 1 (one), 2 (two), 3 (three) are unsatisfactory. The results of the intermediate certification of students in the form of a credit are evaluated with the marks "credited", "not credited". The mark "credited" is positive, the mark "not credited" is unsatisfactory