

АННОТАЦИЯ
рабочей программы по дисциплине
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
(спортивная гимнастика)

основной образовательной программы
по направлению подготовки высшего образования
49.03.01 Физическая культура

Профиль СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

квалификация (степень) – бакалавр
форма обучения – очная, заочная

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ:

Рабочая программа учебной дисциплины «Профессионально-спортивное совершенствование» составлена в соответствии с учебным планом подготовки *академических бакалавров* по направлению 49.03.01. - Физическая культура в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, а также утвержденными стандартами и положениями Университета.

Целью освоения дисциплины (модуля) является освоением студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области спортивной тренировки в избранном виде спорта (спортивная гимнастика) и реализация их в своей профессиональной деятельности.

1.2. ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Результатом освоения дисциплины является способность применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

Академический бакалавр по направлению подготовки 49.03.01. - Физическая культура должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки:

педагогическая деятельность:

осуществлять обучение и воспитание занимающихся в процессе занятий;

определять содержание обучения в рамках учебных планов, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния учащихся

тренерская деятельность:

способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим

ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;

подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата;

обеспечивать своевременное прохождение врачебного контроля и осуществлять педагогический контроль состояния занимающихся.

организационно-управленческая деятельность:

соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся в процессе занятий.

Задачами дисциплины также являются:

Изучить правила соревнований по спортивной гимнастике.

Повысить спортивное мастерство.

Повысить уровень специальной физической подготовленности.

Сформировать способность составлять и отрабатывать (совершенствовать) соревновательные программы (композиции).

1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП:

Дисциплина «Профессионально-спортивное совершенствование (спортивная гимнастика)» относится к дисциплинам **вариативной части (Б1.В.02)**. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на I, II, III и IV курсах при очной форме обучения, на I, II, III, IV и V курсах при заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: *зачет*.

1.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

1.4.1. В результате освоения дисциплины согласно компетентностно-ориентированному плану формируются следующие **профессиональные компетенции**:

– **выпускник должен обладать ПК-14 - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;**

- **выпускник должен обладать ПК-15 – способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.**

1.4.2. В результате изучения дисциплины студент будет:

Знать:	- правила соревнований по спортивной гимнастике в аспекте требований к составлению и исполнению упражнений
Уметь:	- Использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;

	<ul style="list-style-type: none"> - составлять собственные соревновательные программы с учетом требований правил соревнований и индивидуальных возможностей - определять базовую оценку собственных соревновательных программ на видах многоборья - демонстрировать гимнастические упражнения, включенные в собственную соревновательную программу; - находить ошибки, определять их причины при исполнении гимнастических упражнений при просмотре видеозаписей собственных выступлений и устранять их; - подбирать адекватные средства и методы развития собственных кондиционных и координационных способностей для сдачи нормативов по СФП; - планировать собственный учебно-тренировочный процесс; - вести дневник самоконтроля
Владеть:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ В соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности; ✓ Техническими элементами избранного вида спорта, а также приемами демонстрации основных и вспомогательных элементов; - соревновательными программами

1.5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Виды учебной работы	Всего часов	Семестры							
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Аудиторные занятия (всего)	648	64	98	64	98	98	64	64	98
Практические занятия (ПЗ)	648	64	98	64	98	98	64	64	98
<i>В том числе в интерактивной форме (ролевые и деловые игры, тестирование, соревнования)</i>		64*	98*	64*	98*	98*	64*	64*	98*
Самостоятельная работа (всего)	72	8	10	8	10	10	8	8	10
В том числе:									
<i>Подбор и компоновка музыкального сопровождения для вольных упражнений - творческое задание</i>	16	4*		4*		4*		4*	
<i>Ведение дневника</i>	28	3	4	3	4	5	2	3	4

<i>самоконтроля занятий</i>										
<i>Изучение правил соревнований</i>		8	1	1	1	1	1	1	1	1
Вид промежуточной аттестации: зачет		20		5+		5+		5+		5+ дифф.
Общая трудоемко сть	Часы	720	72	108	72	108	108	72	72	108
	Зачетные единицы	20	5		5		5		5	

Примечание: здесь и далее «*» обозначены занятия, проводимые в интерактивной форме

заочная форма обучения

<i>Виды учебной работы</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Семестры</i>									
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
Аудиторные занятия (всего)	68	10	10	6	6	4	4	6	8	6	8
Практические занятия (ПЗ)	68	10	10	6	6	4	4	6	8	6	8
<i>В том числе в интерактивной форме (ролевые и деловые игры, тестирование, соревнования)</i>		8*	10*	6*	6*	4*	4*	6*	8*	6*	8*
Самостоятельная работа (всего)	652	62	62	66	66	68	68	46	48	68	98
В том числе:											
<i>Подбор и компоновка музыкального сопровождения для вольных упражнений - творческое задание</i>	12*	4*				4*		4*			
<i>Составление упражнений для выступлений на видах многоборья – творческие задания</i>	30*	10*				10*		10*			
<i>Совершенствование гимнастических упражнений, в том числе на видах многоборья</i>	376*	32*	36*	50*	45*	28*	47*	16*	27*	35*	60*
<i>Повышение уровня</i>	164*	15*	15*	15*	15*	15*	15*	5*	15*	22*	32*

<i>СФП</i>												
<i>Изучение правил соревнований</i>		10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
<i>Подготовка контрольной работы</i>		40	-	10	-	-	10	-	10	-	10	-
Вид промежуточной аттестации: (к – контрольная) (з - зачет)		20		к		5з	к	5з	к	5з	к	5з дифф.
Общая трудоемкость	Часы	720	72	72	72	72	72	72	52	56	74	106
	Зачетные единицы	20	4		4		4		3		5	