

## АННОТАЦИЯ

рабочей программы по дисциплине

### ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ГИМНАСТИКА)

Основная профессиональная образовательная программа  
высшего образования программы магистратуры по направлению подготовки

#### **49.04.01 - «Физическая культура»**

Квалификация - магистр

Форма обучения – очная/заочная

#### **1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

##### **1.1. ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Рабочая программа учебной дисциплины «Подготовка высококвалифицированных спортсменов в гимнастике» составлена в соответствии с учебным планом подготовки *магистров* по направлению **49.04.01 «Физическая культура»** в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и утвержденными стандартами и положениями Университета.

Целью освоения модуля является освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области подготовки высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта и реализация их в своей профессиональной деятельности.

##### **1.2. ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

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

Магистр по направлению подготовки **49.04.01 «Физическая культура»** должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки:

##### **тренерская деятельность:**

- постоянно повышать свою тренерскую квалификацию;
- разрабатывать и внедрять тренировочные программы для спортсменов разного уровня квалификации;
- обобщать и внедрять в практическую деятельность передовой отечественный и зарубежный опыт в области подготовки спортсменов различной квалификации;
- анализировать эффективность тренировочного процесса и вносить в него соответствующие коррективы.

##### **1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:**

Дисциплина относится к Блоку 1 вариативной части. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1-2 курсах очной формы обучения и 1-3 курсах по заочной формам обучения. Вид промежуточной аттестации - экзамен.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента, полученные по следующим дисциплинам: Спорт высших достижений как сфера творческой деятельности, История и методология науки; Логика; Профессионализм в сфере ФКиС.

##### **1.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

**1.4.1.** В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

##### **1) «Теория и методика избранного вида спорта высших достижений»**

##### **а) профессиональными (ПК):**

- способностью определять приоритеты в процессе подготовки спортсменов при решении профессиональных задач, с учетом их индивидуальных особенностей; (ПК-6)
- способностью выполнять научные исследования и использовать их результаты в целях повышения эффективности процесса спортивной подготовки; (ПК-7)

**2) «Инновационные технологии в избранном виде спорта высших достижений»**

**а) профессиональными (ПК):**

- способностью применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в тренерской деятельности (ПК-5);

**3) «Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации»**

**а) обще профессиональными (ОПК):**

- способностью осуществлять проектирование образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности (ОПК-4);

**б) профессиональными (ПК):**

- способностью разрабатывать целевые тренировочные программы и планы подготовки спортсменов различной квалификации (ПК-8);

- способностью устанавливать отношения с лицами, вовлеченными в процесс подготовки спортсменов с целью повышения ее эффективности (ПК-10);

- способностью управлять своим физическим и психическим состояниями в целях повышения результативности тренерской деятельности (ПК-11);

**1.4.2. В результате изучения дисциплины студент будет:**

<b>Раздел «Теория и методика избранного вида спорта высших достижений»</b>	
<b>Знать:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- спектр задач и эффективные пути их решения по видам подготовки (технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной, интегральной) спортсменов различной квалификации, исходя из опыта ведущих отечественных и зарубежных тренеров (ПК-6)</li><li>- специфику задач по всем видам подготовки спортсмена и конкретные варианты их решения в контексте результатов современных научных исследований (ПК-6)</li><li>- субординацию и координирование задач по всем видам подготовки спортсмена в контексте результатов современных научных исследований (ПК-6)</li><li>- логику распределения задач в системе многолетней подготовки спортсмена в контексте результатов современных научных исследований (ПК-6)</li><li>- эффективные пути определения уровня подготовленности спортсмена на каждом этапе подготовки для спортсмена любой квалификации (ПК-6)</li><li>- универсальные способы индивидуализации задач, исходя из уровня подготовленности спортсмена любой квалификации (ПК-6)</li><li>- закономерности адаптации спортсменов к физическим нагрузкам (ПК-7)</li><li>- результаты современных психолого-педагогических исследований (ПК-7)</li><li>- диапазон модификации моделей техники основных соревновательных действий (ПК-7)</li></ul>
<b>Уметь:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- оперировать современной информацией о системе многолетней подготовки спортсменов на основе её критического осмысления (ПК-6)</li><li>- выявлять сходства и различия в постановке задач по видам подготовки для спортсменов различной квалификации (ПК-6)</li><li>- ранжировать задачи многолетней подготовки спортсмена по степени важности их реализации (ПК-6)</li><li>- подбирать адекватные пути решения задач многолетней подготовки спортсмена с учётом его уровня подготовленности на каждом этапе (ПК-6)</li><li>- общаться со спортсменами высокой квалификации с учётом их темперамента, социокультурных особенностей, воспитанности, социального статуса (ПК-7)</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учитывать в процессе разучивания высококвалифицированным спортсменом двигательных действий ведущих систем получения им информации (визуальной, аудиальной, кинестетической, цифровой) (ПК-7)</li> <li>- анализировать творческие ситуации поиска, понимания («приятя»), принятия и оценки нестандартных решений («выхода» за грани стандартного мышления, «обыденности», «стереотипности», предрассудков, примет) (ПК-7)</li> <li>- управлять тренировочной / соревновательной ситуацией «с затруднениями» (ПК-7)</li> <li>- управлять учебно-тренировочным процессом в условиях нестандартного режима жизни спортсменов [восстановления после травм, совмещения спорта с другим видом деятельности (учебной; трудовой, в том числе с ночными сменами)] (ПК-7)</li> </ul>
Владеть:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- опытом поиска и применения актуальных методов и технологий определения приоритетных задач профессиональной (тренерской) деятельности (ПК-9);</li> <li>- опытом выявления, субординирования и координирования задач многолетней подготовки спортсмена (ПК-9);</li> <li>- опытом учёта уровня подготовленности спортсмена при постановке (индивидуализации) задач на каждом этапе его многолетней подготовки (ПК-9);</li> <li>- опытом проведения научных исследований, проявляющих специфику ранжирования задач многолетней подготовки спортсмена по степени важности (ПК-9);</li> <li>- опытом адекватного и эффективного поведения в нестандартных ситуациях в качестве спортсмена (ПК-12);</li> </ul>
<b>Раздел «Инновационные технологии в избранном виде спорта высших достижений»</b>	
Знать:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль каждого вида в системе подготовки в контексте результатов современных научных исследований (ПК-5);</li> <li>- задачи, средства, методы, методические приёмы и формы по видам подготовки в контексте результатов современных научных исследований (ПК-5);</li> </ul>
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить сравнительный анализ передового отечественного и зарубежного опыта подготовки спортсменов различной квалификации в процессе тренировки (ПК-5);</li> <li>- подбирать адекватные методы и технологии для решения задач по видам подготовки спортсменов различной квалификации (ПК-5);</li> <li>- применять методы психодиагностики, психокоррекции и психотерапии (ПК-5);</li> </ul>
Владеть:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- опытом проведения научных исследований, проявляющих специфику применения новейших отечественных и зарубежных технологий подготовки спортсменов различной квалификации (на примере различных видов спорта) (ПК-5);</li> <li>- опытом публичного выступления с докладом и защиты избранных взглядов в научной дискуссии на конференции молодых учёных (либо иной конференции, либо перед научной аудиторией) (ПК-5);</li> </ul>
<b>Раздел «Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации»</b>	
Знать:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности макроструктуры, мезоструктуры и микроструктуры тренировочного процесса для спортсменов различной квалификации (ПК-8);</li> <li>- планирование, контроль и учёт в процессе спортивной тренировки в</li> </ul>

	<p>контексте результатов современных научных исследований (ПК-8);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пути развития и совершенствования физических способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости) в контексте результатов современных научных исследований (ПК-8);</li> <li>- методологию подготовки спортсменов и принципы ее реализации для применения этих знаний при работе с людьми, вовлеченными в подготовку спортсменов (ПК-10);</li> <li>- принципы психологических особенностей общения с людьми, методы и средства установления отношений и управление ими с лицами, вовлеченными в подготовку спортсменов с целью повышения ее эффективности (ПК-10);</li> <li>- современный уровень и тенденции развития информационных технологий, направления их применения для управления своим физическим и психическим состоянием (ПК-11);</li> </ul>
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать модели построения многолетней тренировки (ПК-8);</li> <li>- планировать учебно-тренировочный процесс для спортсменов различной квалификации на перспективном, текущем и оперативном уровнях (ПК-8);</li> <li>- подбирать адекватные виды и формы контроля над тренировочными и соревновательными нагрузками спортсменов различной квалификации (ПК-8);</li> <li>- самостоятельно приобретать и определять новые знания, в том числе в смежных областях для применения их в процессе установления отношений между людьми, вовлеченными в подготовку спортсменов (ПК-10);</li> <li>- выявлять и формулировать актуальные проблемы, возникающие в своем физическом и психическом состоянии в процессе тренерской деятельности (ПК-11);</li> <li>- самостоятельно приобретать и определять новые знания, в том числе в смежных областях, с целью управления своим физическим и психическим состоянием для повышения эффективности тренерской деятельности (ПК-11);</li> </ul>
Владеть:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- опытом разработки целевых тренировочных программ развития / совершенствования физических способностей спортсменов различной квалификации (ПК-8);</li> <li>- опытом планирования, контроля и учёта учебно-тренировочного процесса спортсменов различной квалификации на перспективном, текущем и оперативном уровнях (ПК-8);</li> <li>- опытом разработки моделей построения многолетней тренировки спортсменов (ПК-8);</li> <li>- актуальными средствами, методами, технологиями установления отношений между людьми, вовлеченными в подготовку спортсменов с целью повышения ее эффективности (ПК-10);</li> </ul>

### 1.5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

*очная форма обучения*

Примечание: \* - интерактивные формы обучения.

Вид учебной работы	Всего часов	семестры			
		1	2	3	4
<b>Раздел «Теория и методика избранного вида спорта высших достижений»</b>					
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	60*		60*		
В том числе:					
Лекции	10*		10*		
Семинары (С)	50*		50*		
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	156		156		

В том числе:					
Изучение теоретического материала		20		20	
Подготовка рефератов		10		10	
Выполнение письменных домашних заданий		30		30	
Подготовка к контролям на семинарских занятиях		14		14	
Подготовка к деловым играм		10		10	
Оформление отчетов по научной работе		16		16	
Подготовка к аудиторным работам		20		20	
Подготовка к рубежному контролю		36		36	
Подготовка к экзамену				экзамен	
Вид промежуточной аттестации (экзамен)					
<b>Трудоемкость раздела</b>	<b>часы</b>	216		216	
	<b>зачетные единицы</b>	6		6	
<b>Раздел «Инновационные технологии в избранном виде спорта высших достижений»</b>					
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>		60*		60*	
В том числе:					
Лекции		10*		10*	
Семинары (С)		50*		50*	
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>		156		156	
В том числе:					
Изучение теоретического материала		15		15	
Подготовка рефератов		10		10	
Выполнение письменных домашних заданий		30		30	
Подготовка к контролям на семинарских занятиях		14		14	
Подготовка к деловым играм		8		8	
Оформление отчетов по научной работе		15		15	
Подготовка к аудиторным работам		12		12	
Подготовка к рубежному контролю		16		16	
Подготовка к экзамену		36		36	
Вид промежуточной аттестации				экзамен	
<b>Трудоемкость раздела</b>	<b>часы</b>	216		216	
	<b>зачетные единицы</b>	6		6	
<b>Раздел «Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации»</b>					
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>		60*		60*	
В том числе:					
Лекции		10*		10*	
Семинары (С)		50*		50*	
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>		156		156	
В том числе:					
Изучение теоретического материала		20		20	
Подготовка рефератов		10		10	
Подготовка к устным сообщениям		30		30	
Подготовка к контролям на семинарских занятиях		14		14	
Подготовка к деловым играм		10		10	
Оформление отчетов по научной работе		16		16	
Подготовка к аудиторным работам		20		20	
Подготовка к экзамену		36		36	
Вид промежуточной аттестации (экзамен)				экзамен	

					н	
<b>Трудоемкость раздела</b>	<b>часы</b>	216			216	
	<b>зачетные единицы</b>	6			6	
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	648				
	<b>зачетные единицы</b>	18				

**заочная форма обучения**

Вид учебной работы		Всего часов	семестры			
			2	3	4	5
<b>Раздел «Теория и методика избранного вида спорта высших достижений»</b>						
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>		30*	30*			
В том числе:						
Лекции		6*	6*			
Практические занятия (ПЗ)						
Семинары (С)		24*	24*			
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>		186	186			
В том числе:						
Изучение теоретического материала		20	20			
Подготовка рефератов		40	40			
Подготовка к устным сообщениям		30	30			
Подготовка к семинарским занятиям		15	15			
Подготовка к контрольной работе		10	10			
Подготовка к деловым играм		10	10			
Оформление отчетов по научной работе		15	15			
Подготовка к аудиторным работам		10	10			
Подготовка к экзамену		36	36			
Вид промежуточной аттестации (экзамен)			экзамен			
<b>Трудоемкость раздела</b>	<b>часы</b>	216	216			
	<b>зачетные единицы</b>	6	6			
<b>Раздел «Инновационные технологии в избранном виде спорта высших достижений»</b>						
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>		30*			30*	
В том числе:						
Лекции		6*			6*	
Практические занятия (ПЗ)						
Семинары (С)		24*			24*	
Лабораторные работы (ЛР)						
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>		186			186	
В том числе:						
изучение теоретического материала		15			15	
выполнение контрольной работы		40			40	
выполнение письменных домашних заданий		35			35	
подготовка рефератов		25			25	
оформление отчетов по научной работе		15			15	
подготовка к аудиторной работе		12			12	
подготовка к деловым играм		8			8	
подготовка и сдача экзамена		36			36	
Вид промежуточной аттестации (экзамен)					экзамен	
<b>Трудоемкость раздела</b>	<b>часы</b>	216			216	
	<b>зачетные единицы</b>	6			6	

<b>Раздел «Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации»</b>					
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>		30*			30*
В том числе:					
Лекции		6*			6*
Практические занятия (ПЗ)					
Семинары (С)		24*			24*
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>		186			186
В том числе:					
изучение теоретического материала		30			30
Подготовка к контрольной работе		25			25
выполнение письменных домашних заданий		16			16
подготовка рефератов		36			36
оформление отчетов по научной работе		23			23
подготовка к аудиторной работе		20			20
подготовка к деловым играм		16			16
подготовка и сдача экзамена		20			20
Вид промежуточной аттестации (экзамен)					экзамен
<b>Трудоемкость раздела</b>	<b>часы</b>	216			216
	<b>зачетные единицы</b>	6			6
<b>Общая трудоемкость по модулю</b>	<b>часы</b>	648			
	<b>зачетные единицы</b>	18			