

**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы по дисциплине  
**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**  
**(ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА)**

Основная профессиональная образовательная программа  
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки  
**49.03.01 – Физическая культура**

Квалификация - 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 *бакалавров* по направлению 49.03.01. «Физическая культура» в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и утвержденными стандартами и положениями Университета.

Целью освоения дисциплины является приобретение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области спортивной тренировки в избранном виде спорта и реализация их в своей профессиональной деятельности.

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

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

*Бакалавр* по направленности (профилю) 49.03.01. - «Физическая культура» должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки:

*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;

осуществлять планирование тренировочного процесса с установкой на достижение высоких спортивных результатов;

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:*

организовывать и проводить физкультурно-массовые и спортивные мероприятия; соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся в процессе занятий.

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

Дисциплина относится к Блоку 1, вариативной части. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1-4 курсах по очной форме обучения, на 1-5 курсах по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: *зачет*. Для успешного освоения дисциплины требований к входным знаниям, умениям и компетенциям студента, полученных в структуре данной ОПОП нет.

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

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

*Профессиональные:*

*ПК-14* - Способен совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеет в соответствии с особенностями избранного

вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности

**ПК-15** – способен осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму

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

|          |   |
|----------|---|
| Знать:   | ✓ технику движений, технико-тактические действия, средства выразительности в ИВС – ПК-14  |
| Уметь:   | ✓ совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий – ПК-14<br>✓ Сохранять и поддерживать спортивную форму ПК-15<br>✓ Оценивать процесс и результаты спортивной деятельности ПК-15 |
| Владеть: | ✓ техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности в ИВС – ПК-14<br>✓ опытом осуществления самоконтроля ПК-15   |

### 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        |            |
| <b>Аудиторные занятия (всего)</b>         | <b>582</b>              | <b>64</b>  | <b>98</b> | <b>64</b>  | <b>98</b> | <b>48</b>  | <b>48</b> | <b>64</b> | <b>98</b>   |            |
| Практические занятия (ПЗ)                 | 582                     | 64         | 98        | 64         | 98        | 48         | 48        | 64        | 98          |            |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>     | <b>66</b>               | <b>8</b>   | <b>10</b> | <b>8</b>   | <b>10</b> | <b>6</b>   | <b>6</b>  | <b>8</b>  | <b>10</b>   |            |
| В том числе:                              |                         |            |           |            |           |            |           |           |             |            |
| <i>Подготовка к тестированию</i>          |                         | 8          |           | 8          |           | 6          |           | 8         |             |            |
| <i>Подготовка к зачёту</i>                |                         |            | 10        |            | 10        |            | 6         |           | 10          |            |
| Вид промежуточной аттестации: (3 - зачет) |                         |            | 3         |            | 3         |            | 3         |           | Дифф. зачет |            |
| <b>Общая трудоемкость</b>                 | <b>Часы</b>             | <b>648</b> | <b>72</b> | <b>108</b> | <b>72</b> | <b>108</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>72</b>   | <b>108</b> |
|   | <b>Зачетные единицы</b> | <b>18</b>  | <b>5</b>  |            | <b>5</b>  |            | <b>5</b>  |           | <b>5</b>    |            |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* - ИНТЕРАКТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ (130 ЧАСОВ)

#### *заочная форма обучения*

| Виды учебной работы                              | Всего часов | Семестры  |           |           |           |           |           |           |           |            |
|--|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
|  |             | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        | VII       | VIII      | IX         |
| <b>Аудиторные занятия (всего)</b>                | <b>56</b>   | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>8</b>   |
| Практические занятия (ПЗ)                        | 56          | 10        | 10        | 6         | 6         | 4         | 4         | 4         | 4         | 8          |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>            | <b>592</b>  | <b>62</b> | <b>62</b> | <b>66</b> | <b>66</b> | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>50</b> | <b>50</b> | <b>100</b> |
| В том числе:                                     |             |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
| <i>Подготовка реферата</i>                       |             | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10         |
| <i>Подготовка к проведению фрагмента занятия</i> |             | 12        | 8         | 16        | 14        | 8         | 8         | 10        | 10        | 20         |
| <i>Изучение теоретического материала</i>         |             | 12        | 10        | 16        | 12        | 14        | 16        | 6         | 8         | 18         |
| <i>Выполнение письменного домашнего задания</i>  |             | 20        | 12        | 18        | 18        | 16        | 14        | 4         | 12        | 32         |
| <i>Подготовка к тестированию</i>                 |             | 8         | 2         | 6         | 2         |           | 10        |           |           | 10         |

|   |                             |            |           |           |           |           |           |           |           |           |                     |
|---|-----------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------------|
| <i>Подготовка контрольной работы</i>                              |                             |            |           | 20        |           |           | 20        |           | 20        |           |                     |
| <i>Подготовка к зачёту</i>  |                             |            |           |           |           | 10        |           | 10        |           | 10        | 10                  |
| Вид промежуточной аттестации:<br>(к – контрольная)<br>(з - зачет) |                             |            |           | 3<br>К    |           | 3         | К         | 3         | К         | 3         | Дифф.<br>зачет<br>К |
| <b>Общая<br/>трудоемкость</b>                                     | <b>Часы</b>                 | <b>648</b> | <b>72</b> | <b>72</b> | <b>72</b> | <b>72</b> | <b>72</b> | <b>72</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>108</b>          |
|   | <b>Зачетные<br/>единицы</b> | <b>18</b>  | <b>4</b>  |           | <b>4</b>  |           | <b>4</b>  |           | <b>3</b>  |           | <b>3</b>            |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* - ИНТЕРАКТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ (14 ЧАСОВ)