

**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы по дисциплине  
**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**  
**(СПОРТИВНАЯ 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 (спортивная гимнастика)» составлена в соответствии с учебным планом подготовки *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 освоение 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.

*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 обучающихся 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 обучающихся.

*организационно-управленческая деятельность:*

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

*Решение вышеуказанных профессиональных задач осуществляется посредством решения комплекса следующих частных задач обучения – задач дисциплины «Профессионально-спортивное совершенствование (спортивная гимнастика)»:*

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 ОПОП:**

Дисциплина «Профессионально-спортивное совершенствование (спортивная гимнастика)» относится к дисциплинам вариативной части (Б1.В.02). В соответствии с учеб-



|  |                         |            |           |            |           |            |           |           |           |             |
|--|-------------------------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| <i>Подбор и компоновка музыкально-го сопровождения для вольных упражнений - творческое задание</i> |                         | 16         | 4*        |            | 4*        |            | 4*        |           | 4*        |             |
| <i>Ведение дневника самоконтроля занятий</i>   |                         | 23         | 3         | 4          | 3         | 4          | 1         | 1         | 3         | 4           |
| <i>Изучение правил соревнований</i>  |                         | 7          | 1         | 1          | 1         | 1          | 1         | 0         | 1         | 1           |
| <i>Подготовка к зачету</i>   |                         | 20         |           | 5          |           | 5          |           | 5         |           | 5           |
| Вид промежуточной аттестации:<br><b>зачет</b>  |                         |            |           | 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>3</b>  |           | <b>5</b>  |             |

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

**заочная форма обучения**

| <b>Виды учебной работы</b>  | <b>Всего часов</b>      | <b>Семестры</b> |           |            |           |           |           |            |             |               |            |
|---|-------------------------|-----------------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|-------------|---------------|------------|
|   |                         | <b>I</b>        | <b>II</b> | <b>III</b> | <b>IV</b> | <b>V</b>  | <b>VI</b> | <b>VII</b> | <b>VIII</b> | <b>IX</b>     |            |
| <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             |            |
| <i>В том числе в интерактивной форме (ролевые и деловые игры, тестирование, соревнования)</i>     |                         | 8*              | 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>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>               | 333*                    | 32*             | 31*       | 50*        | 45*       | 28*       | 47*       | 15*        | 29*         | 56*           |            |
| <i>Повышение уровня СФП</i>   | 143*                    | 15*             | 15*       | 15*        | 15*       | 15*       | 15*       | 10*        | 15*         | 28*           |            |
| <i>Изучение правил соревнований</i>   | 9                       | 1               | 1         | 1          | 1         | 1         | 1         | 1          | 1           | 1             |            |
| <i>Подготовка контрольной работы</i>  | 40                      | -               | 10        | -          | -         | 10        | -         | 10         | -           | 10            |            |
| <i>Подготовка к зачету</i>  | 25                      |                 | 5         |            | 5         |           | 5         |            | 5           | 5             |            |
| Вид промежуточной аттестации: (к – контрольная) (з - зачет)                                       |                         |                 | к/з       |            | з         | к         | з         | к          | з           | к/дифф. зачет |            |
| <b>Общая 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 единицы</b> | <b>18</b>       | <b>4</b>  |            | <b>4</b>  |           | <b>4</b>  |            | <b>3</b>    |               | <b>3</b>   |