

**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы по дисциплине  
**ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**  
**(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 «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (спортивная гимнастика)» составлена в соответствии с учебным планом подготовки **бакалавров** по направлению подготовки 49.03.01. - «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и утвержденными стандартами и положениями Университета.

Целью освоения дисциплины (модуля) 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 направлению подготовки 49.03.01. – «Физическая культура» должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности и образовательной программой:

*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 свою профессиональную деятельность, руководствуясь Конституцией Российской Федерации, законами Российской Федерации и нормативными документами органов управления образованием, физической культуры и спортом, нормативно-правовыми актами в сфере образования, физической культуры и спорта;
- организовывать работу малых коллективов исполнителей;
- работать с финансово-хозяйственной документацией в сфере физической культуры и спорта;
- соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в процессе занятий.

*Научно-исследовательская деятельность:*

- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;
- проводить научные исследования по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием опробованных методик;
- осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований

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

Дисциплина «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (спортивная гимнастика)» относится к Блоку 1 вариативной части ОПОП. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на III и IV курсах по очной форме обучения, на IV и V курсах по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: **зачет** (очная

форма обучения: VI и VII семестры; заочная - VI, VII и VIII семестры), экзамен (очная форма обучения - VIII семестр; заочная - IX семестр).

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента, полученные по следующим дисциплинам: анатомия человека, физиология человека, биомеханика двигательной деятельности, биохимия человека, психология физической культуры, педагогика физической культуры, теория и методика физической культуры, теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика), теория спорта, тренажеры в физической культуре и спорте.

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

**1.4.1.** В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции: *профессиональными (ПК):*

**ПК-8** – способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта

**ПК-9** – способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции

**ПК-10** - Способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся

**ПК-11** – способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта

**ПК-13** - способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию

**ПК-28** - способностью выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта

**ПК-29** - способностью применять методы обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы

**ПК-30** - Способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности

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

Знать:	<ul style="list-style-type: none"><li>- виды и критерии отбора, специфику современных методик отбора и спортивной ориентации в спортивной гимнастике (ПК-8, ПК-10)</li><li>- контрольно-переводные нормативы при проведении различных видов отбора в спортивной гимнастике (ПК-10)</li><li>- тенденции развития спортивной гимнастики и тенденции развития упражнений на различных видах многоборья (ПК-8)</li><li>- изменения в правилах соревнований по спортивной гимнастике (обязательная и произвольная программы) (ПК-8, ПК-11)</li><li>- этапы многолетней подготовки гимнастов (ПК-8)</li><li>- компоненты системы подготовки гимнастов (ПК-8)</li><li>- систему управления гимнастикой в стране и в мире (ПК-8)</li><li>- особенности режима дня и питания гимнастов (ПК-13)</li><li>- основные компоненты нагрузки в спортивной гимнастике (ПК-8, ПК-11, ПК-13)</li><li>- основные способы восстановления после физической нагрузки в спортивной гимнастике (ПК-13)</li><li>- основные документы планирования в спортивной гимнастике (перспективное, текущее, оперативное) (ПК-11)</li></ul>
--------	---

	- технологию проведения научного исследования и структуру и технологию написания выпускной квалификационной работы (ПК-28, ПК-29, ПК-30)
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить оценку антропометрических и других особенностей, а также способностей занимающихся, определяющие успешность тренировочной и соревновательной деятельности в спортивной гимнастике (ПК-8, ПК-10, ПК-13)</li> <li>- обучать элементам соревновательных программ гимнастов на видах гимнастического многоборья (ПК-8, ПК-11, ПК-13)</li> <li>- проводить фрагменты учебно-тренировочных занятий для гимнастов групп СС и ВСМ (ПК-8, ПК-13)</li> <li>- демонстрировать композиции народно-характерной хореографии (ПК-8)</li> <li>- осуществлять педагогический контроль и коррекцию в ходе проведения фрагментов учебно-тренировочных занятий (ПК-13)</li> <li>- разрабатывать план-график и конспект на одно тренировочное занятие, исходя из плана-графика в спортивной гимнастике (ПК-11)</li> <li>- определять тему научного исследования на основе анализа информации по актуальным вопросам в сфере физической культуры и спорта (ПК-28)</li> <li>- формулировать цель и задачи исследования (ПК-28)</li> <li>- определять методы научного исследования и методы обработки результатов исследования в зависимости от поставленных задач (ПК-29)</li> <li>- оформлять и представлять результаты исследования (ПК-29)</li> <li>- анализировать результаты собственных исследований, определять их практическую значимость (ПК-30)</li> </ul>
Владеть:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- опытом составления и демонстрации показательных выступлений с целью пропаганды и формирования мотивации к занятиям спортивной гимнастикой (ПК-9)</li> <li>- опытом составления соревновательных программ на видах многоборья с учетом тенденций развития упражнений и знаний народно-характерной хореографии (ПК-8)</li> <li>- опытом составления документов, необходимых для проведения соревнований по спортивной гимнастике (ПК-8)</li> <li>- опытом проведения соревнований по спортивной гимнастике (ПК-8, ПК-9)</li> <li>- опытом применения методов научного исследования и опытом использования методов обработки результатов исследования (ПК-29)</li> <li>- опытом обобщения, анализа полученной информации и представления результатов исследования (ПК-29, ПК-30)</li> </ul>

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

#### *очная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	семестры		
		VI	VII	VIII
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>270</b>	<b>108</b>	<b>66</b>	<b>96</b>
В том числе:				
Лекции	20	8	6	6
Семинары	60	28(10*)	14 (2*)	18 (8*)
Практические занятия	190	72*	46 (22*)	72*
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>270</b>	<b>108</b>	<b>78</b>	<b>84</b>
В том числе:				
Изучение теоретического материала	4	3	-	1
Просмотр и анализ видеозаписей	32	32	-	-
Подготовка к деловой/ролевой игре (практ.	14	12	-	2

зан.)					
Написание конспектов	16	12	-	4	
НИРС	108	36	36	36	
Подбор и компоновка муз. сопровождения	11	-	8	3	
Составление соревновательных программ	20	-	20	-	
Разработка документов для соревнований	2	-	-	2	
Разработка документов планирования	4	-	4	-	
Подготовка к рубежному контролю	3	3	-	-	
Подготовка к зачёту/экзамену	56	10	10	36	
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет	экзамен	
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>540</b>	<b>216</b>	<b>144</b>	<b>180</b>
	<b>Зачетные единицы</b>	<b>15</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

Примечание: здесь и далее \* - интерактивные часы

*заочная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	семестры				
		VI	VII	VIII	IX	
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>56</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	
В том числе:						
Лекции	10	4	4	-	2	
Семинары	18	2	4	6	6 (4*)	
Практические занятия	28	6*	4 (2*)	6*	12*	
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>484</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>196</b>	
В том числе:						
Изучение теоретического материала	54	20	6	4	24	
Просмотр и анализ видеозаписей	24	24	-	-	-	
Подготовка к деловой /ролев. игре (практ. зан.)	53	3	24	-	26	
Написание конспектов	3	3	-	-	-	
НИРС	144	36	36	36	36	
Подбор и компоновка муз. сопровождения	18	-	-	8	10	
Составление соревновательных программ	38	-	-	38	-	
Составление показательных выступлений	20	-	-	-	20	
Разработка документов для соревнований	24	-	-	-	24	
Контрольная работа - к	40	-	20к	-	20к	
Подготовка к зачёту/экзамену	66	10	10	10	36	
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет	зачет	экзмен	
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>Часы</b>	<b>540</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>216</b>
	<b>Зачетные единицы</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>