

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Смирнов Сергей Николаевич

Должность: врио ректора

Дата подписания: 25.09.2023 18:03:55

Уникальный программный ключ:

69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Утверждаю:

Руководитель ООП:

С.В. Комин

25.09.2023г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

## ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

### Гимнастика

49.03.01. Физическая культура

Направление подготовки

Профиль подготовки

Физкультурное образование

Для студентов 1, 2 курса

Очная, заочная форма обучения

Составители: И. А. Титкова

Т.И. Гужова

Тверь, 2023

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины гимнастика**

#### **Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

Целью освоения дисциплины является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Курс включает в себя ознакомление со спортивной игрой - баскетбол, даются основы технико-тактических действий, основы судейства и методики обучения баскетболу. Данный курс является продолжением дисциплины – спортивные игры, раздел баскетбол. Эта программа предусматривает на 1 и 2 курсе – занятия спортивными играми и гимнастикой.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **3. Место дисциплины в структуре ООП**

Данная дисциплина относится к обязательной части дисциплин учебного плана, студент каждый семестр знакомится с различными видами спорта. В ООП физическая культура данный курс направлен в поддержку спортивных дисциплин направления, позволяет полнее раскрыть специфику видов спорта.

**4. Объем дисциплины: Объем дисциплины:** \_\_\_\_ зачетных единиц, \_328\_\_ академических часов, **в том числе:**

**контактная аудиторная работа:** лекции \_\_\_\_\_ часов, практические занятия \_\_124\_\_ часа,

**контактная внеаудиторная работа:** контроль самостоятельной работы \_\_\_\_\_, в том числе курсовая работа \_\_\_\_\_;

**самостоятельная работа:** \_\_204\_\_ часа, в том числе контроль \_\_\_\_.

*Для заочной формы обучения*

**самостоятельная работа:** \_\_328\_\_ часов, в том числе контроль \_\_\_\_\_.

**5. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<i>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<p><i>7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</i></p> <p><i>7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</i></p> <p><i>7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</i></p>

**6. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения \_\_зачет во 2 и 4 семестрах\_**

**7. Язык преподавания русский.**

**II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)			Самостоятельная работа, в том числе Контроль (час.)
		Лекции	Семинарские/ Практические занятия/ Лабораторные работы ( <i>оставить нужное</i> )	Контроль самостоятельной работы (в том числе курсовая работа)	
Раздел. гимнастика	164		62		102
Раздел. Спортивные игры	164		62		102
<b>ИТОГО</b>	<b>328</b>		<b>124</b>		<b>204</b>

## Для ЗФО

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)			Самостоятельная работа, в том числе Контроль (час.)
		Лекции	Семинарские/ Практические занятия/ Лабораторные работы ( <i>оставить нужное</i> )	Контроль самостоятельной работы (в том числе курсовая работа)	
Раздел. гимнастика					164
Раздел. Спортивные игры					164
<b>ИТОГО</b>	<b>328</b>				<b>328</b>

### III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем ( <i>в строгом соответствии с разделом II РПД</i> )	Вид занятия	Образовательные технологии
Раздел. гимнастика	практическое	мастер-классы, отработка техники выполнения физических упражнений
Раздел. Спортивные игры	практическое	мастер-классы, отработка техники выполнения физических упражнений

### IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

Для осуществления эффективного контроля за ходом подготовки используются испытания, позволяющие оценить все стороны подготовленности студентов. С помощью контрольных испытаний (в форме соревнований) преподаватель получает объективную количественную информацию и на ее основе вносит в педагогический процесс необходимые коррективы.

1. Выполнение на оценку комбинаций упражнений гимнастического многоборья
2. Танцевальные шаги соединения

Музыкальный раздел – подсчитывать под музыку различного музыкального размера и подавать команды для остановки и перехода с шага на бег и обратно.

1. Выполнение на оценку комбинаций упражнений гимнастического многоборья

1. Выполнение на оценку комбинаций упражнений гимнастического многоборья
2. Выполнение вальса и танго

**Практические навыки:** Индивидуальные действия: действия в защите, нападении, постановка заслонов, применение всех видов передач, бросков, ведение.

**Групповые действия:** взаимодействие двух игроков - «передай-выйди», два против одного, взаимодействие трех игроков - трое против одного, трое против двух, «тройка», малая восьмерка, скрестный выход. Штрафной бросок - 10/6 попаданий.

#### **Зачетные требования во 3 и 4 семестре**

системы защиты, система нападения, правила соревнований по баскетболу, правила соревнований по стритболу.

**Практическая подготовка:** организация и проведение урока по баскетболу, организация и проведение игры по стритболу, организация и проведение игры по баскетболу, судейство, ведение протокола игры по баскетболу.

### **V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

#### **а) Основная литература:**

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946>
2. Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Н.В. Чертов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47180.html>

#### **б) Дополнительная литература:**

3. Бурухин Сергей Федорович. Методика обучения физической культуре. гимнастика : Учебное пособие Для СПО / Бурухин Сергей Федорович; Бурухин С. Ф. - 3-е изд. - Электрон. дан. - Москва : Юрайт, 2021. - 173 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/471782> (дата обращения: 23.11.2021). - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-534-07538-0 : 609.00.

**Ссылка на ресурс:** <https://urait.ru/bcode/471782>

### ***Перечень программного обеспечения:***

Список ПО:

Google Chrome б

Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows антивирус

paint.net б

STDU Viewer version 1.6.375.0 б

Microsoft Windows 10 Enterprise Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017;

MS Office 365 pro plus Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017;

***Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:***

1. ЭБС "ЛАНЬ" договор № 04-е/21 от 02.08.2021

2. ЭБС "Университетская библиотека онлайн" договор № 16-06/2021 от 02.08.2021

3. ЭБС "ZNANIUM.com" договор № 05-е/эбс от от 02.08.2021

4. ЭБС "IPRbooks" договор № 8097/21К от от 02.08.2021

5. ЭБС ЮРАЙТ договор № 02-е/21 от от 02.08.2021

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

[http://easyen.ru/load/fizicheskaja\\_kultura/143](http://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/143)

<http://uchitelya.com/fizkultura/>

**VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

**Раздел гимнастика.**

Содержит разделы (подразделы), темы. Рекомендации по составлению учебной программы содержатся в примерной ООП.

**Тема 1.** Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике

Применение приёмов страховки, помощи и самостраховки

**Тема 2.** Терминология упражнений на снарядах и акробатики.

**Тема 3.** Музыкальное сопровождение занятий по гимнастике

Проведение различных гимнастических упражнений с музыкальным сопровождением

**Тема 4.** Строевые упражнения

**Тема 5.** ОРУ, с предметами и без предметов

**Тема 6.** Упражнения на гимнастической стенке

**Тема 6.** Танцевальные упражнения

**Тема 7.** Ритмическая гимнастика

**Тема 8.** Упражнения для формирования правильной осанки, для развития внимания, координации движений

**Тема 9.** Содержание гимнастического многоборья. Элементы спортивной гимнастики

Упражнения на брусьях (брусьях разной высоты)

Упражнения на перекладине

Упражнения на кольцах

Упражнения на бревне

Упражнения на коне с ручками

Опорные прыжки

Акробатические упражнения

**Тема 10.** Спортивные соревнования по гимнастике и основы их судейства

**Тема 11.** Основы хореографии в гимнастике

**Тема 12.** Стретчинг. Методика проведения силовых упражнений и упражнений на гибкость на уроках физической культуры.

**Тема 13.** Игры с элементами гимнастики и с гимнастическими предметами

**Тема 14.** Нетрадиционные виды гимнастики

**Раздел «Спортивные игры».**

Курс спортивных игр (баскетбол) занимает значительное место в цикле спортивных дисциплин и изучается в 1 и 2 семестрах. В сочетании с другими предметами учебного плана призван содействовать успешной подготовке специалистов в области физической культуры. Для того чтобы успешно овладеть профессиональным мастерством, необходимо творчески изучить следующие дисциплины курса: теорию и методику тренировки, методику преподавания и спортивно-педагогическое мастерство, медико-биологические и психологические особенности вида спорта, спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по баскетболу, проведение соревнований, судейство.

**Цель курса:** формирование профессиональных умений бакалавра по физической культуре: дидактические основы физического воспитания и спорта - ведущие физкультурно-

оздоровительные виды (спортивные игры – баскетбол) теоретико-методические основы обучения профессии.

**Знания, умения, владения.** Будущий специалист в области физической культуры должен знать структуру и специфику собственной педагогической деятельности в физическом воспитании подрастающего поколения и активно применять ее на практике. Непременным условием его успешной деятельности является уверенное овладение навыками спортивных игр, знание структуры игры, техники и тактики.

### ***Обучение навыкам игры в баскетбол.***

**Тема 5.** Развитие физических качеств, специфичных для успешного овладения техникой игры. Подготовительные и подводящие упражнения, техника перемещений, стойки.

**Тема 6.** Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. На уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола, на месте, в движении. Подготовительные и подводящие упражнения.

**Тема 7.** Передачи мяча: на месте, в движении, в прыжке, средние, дальние. Передача мяча от плеча, от груди, снизу, с отскоком от пола.

По направлению движения партнера: при встречном и поступательном движении. Скрытые передачи.

**Тема 8.** Бросок мяча: С места, в движении, в прыжке. Бросок мяча одной рукой в прыжке, «с крюком». Штрафной бросок. Трех очковый бросок. Бросок мяча перед щитом, параллельно щиту, под углом.

**Тема 9.** Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком (со зрительным контролем, без зрительного контроля).

**Тема 10.** Техника игры в защите. Защитная стойка (открытая и закрытая). Способы передвижения в защитной стойке. Опека нападающего игрока.

**Тема 11.** Заслоны, способы постановки заслонов, взаимодействие двух игроков при заслоне, «двойка», взаимодействие трех игроков (скользящий заслон).

**Тема 12.** Игровые упражнения 1 х 1 , 2 х 2 , 3х3. С включением основных технических приемов игры.

### ***Раздел 3. Тактика игры в баскетбол.***

**Тема 13.** Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход для получения мяча. С мячом: выбор способа ловли мяча, передача, бросок, розыгрыш мяча, атака корзины. Методика обучения.



**Тема 14.** Групповые взаимодействия. Взаимодействие двух игроков: пересечения, наведения, заслоны, «передай мяч и выходи». Взаимодействие трех игроков: наведение на двух игроков, сдвоенный заслон, скрестный выход, малая восьмерка, треугольник, тройка.

**Тема 15.** Командные взаимодействия. Позиционные нападения: система нападения без центрального. Стремительное нападение, система эшелонированного прорыва. Методика обучения.

#### ***Раздел 4. Тактика защиты.***

Индивидуальные действия. Без мяча: противодействие выходу на свободное место, противодействие получению мяча. С мячом: противодействие атаке корзины, противодействие розыгрышу мяча.

#### **Методика обучения.**

**Тема 16.** Групповые действия. Взаимодействия двух игроков, групповой отбор мяча, проскальзывание, переключения, подстраховка. Взаимодействие трех игроков против тройки, против «малой восьмерки», против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух игроков. Методы обучения.

**Тема 17.** Командные взаимодействия. Рассредоточенная защита, система зонного прессинга, система личного прессинга. Концентрированная защита: система смешанной защиты, система личной защиты, система зонной защиты (2х1х2х, 3х2, 1х3х1).

#### **Методика обучения.**

***Раздел 5. Планирование. Контроль. Виды и методы подготовки. Средства восстановления.***

**Тема 18.** Психологическая подготовка. Моральные качества, целеустремленность, настойчивость, совместимость, адаптация, настройка на игру.

**Тема 19.** Планирование учебно-тренировочного занятия. Постановка задач, выбор средств для отдельных частей занятий, методов обучения и способов организации занимающихся.

**Тема 20.** Контроль в процессе учебно-тренировочных занятий. Овладение методами тестирования, хронометрирования.

**Тема 21.** Методы спортивной тренировки.

**Тема 22.** Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки.

**Тема 23.** Восстановительные мероприятия. Педагогические, психологические, гигиенические, медико-биологические средства.

**Тема 24.** Методика проведения контрольных испытаний. Физическое развитие. Общая физическая, специальная, техническая подготовленность.

**Тема 25.** Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний. Оценка подготовленности по общему физическому развитию. Оценка ростовых показателей. Показатели активности и эффективности игровой деятельности. Методика проведения контрольных испытаний.

**Тема 26.** Правила игры и методы судейства. Два судьи, три судьи. Судейство стритбола. Ведение протокола игры.

**Тема 27.** Организация работы спортивных секций, занятий в школе. Организация проведения соревнований (спартакиада школьников г. Твери, спартакиада ПФО по стритболу). Тренер-преподаватель как организатор учебно-тренировочного процесса.

**Тема 28.** Методика и критерии отбора в группы начальной подготовки по баскетболу.

**Тема 29.** Проведение соревнований, жеребьевка, составление календаря соревнований, судейство.

**Тема 30.** Тренажерные устройства и тренировочные приспособления для обучения техники и тактики баскетбола.

#### ***Раздел 6. Построение занятий по баскетболу.***

**Тема 31.** Обучения навыкам игры в баскетбол на уроках физической культуры в школе. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации учащихся. Проведение массовых занятий по баскетболу. Планировка и разметка площадки для игры в стритбол в условиях улицы.

**Тема 32.** Выполнение зачетных нормативов по технике игры. Сдача экзамена по теоретической

Максимальная сумма баллов по учебной дисциплине, заканчивающейся зачетом, по итогам семестра составляет 100 баллов.

Обучающемуся, набравшему 40 баллов и выше по итогам работы в семестре, в рейтинговой ведомости учета успеваемости и зачетной книжке выставляется отметка «зачтено».

## **VII. Материально-техническое обеспечение**

*Спортивные залы, спортивный инвентарь*

## **VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.			
2.			