

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности
Дата подписания: 10.07.2026 16:15:51
Уникальный программный ключ:
aa5b5ee17d97a2e4d94e98e985329af04f047ce2

УП: 49.03.01
Физическая культура
ЗФО 2026.plx

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ВТВЕРЖДАЮ

Рабочая программа дисциплины

Гимнастика

Закреплена за кафедрой:	Теоретических основ физического воспитания
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль):	Физкультурное образование
Квалификация:	Бакалавр
Форма обучения:	заочная
Семестр:	1,2

Программу составил(и):

без уч. степ., старший преподаватель, Титкова И.А.

Тверь, 2026

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля):

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.

Задачи :

- формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- содействие разностороннему развитию личности, сохранению и укреплению его здоровья, повышению уровня общей физической подготовленности, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;
- формирование потребности в физическом самосовершенствовании, установки на здоровый образ жизни и поддержание высокого уровня здоровья через сознательное и творческое использование средств физической культуры;
- формирование знаний основ безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование навыков поддержания необходимого уровня общей физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Физическая культура и спорт

Волейбол

Спортивные игры

Баскетбол

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану	328
в том числе:	
самостоятельная работа	328

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

УК-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля на курсах:

6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Примечание
	Раздел 1. Раздел.Гимнастика				
1.1		Ср	1	164	
	Раздел 2. Раздел Спортивные игры				
2.1		Ср	2	164	

Образовательные технологии

Раздел.гимнастика практическое мастер-классы, отработка техники выполнения физических упражнений

Раздел. Спортивные игры практическое мастер-классы, отработка техники выполнения физических упражнений

Список образовательных технологий

1	Активное слушание
---	-------------------

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Раздел Гимнастика

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

Раздел Спортивные игры

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

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Раздел Гимнастика

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

2. Выполнение на оценку комбинаций упражнений гимнастического многоборья

3. Выполнение вальса и танго

Раздел Спортивные игры

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.

8.3. Требования к рейтинг-контролю

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.

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».

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рекомендуемая литература

Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	Бурухин, Методика обучения физической культуре. гимнастика, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-16390-2, URL: https://urait.ru/bcode/538475
Л.1.2	Миронов, Рабиль Л.А., Морозевич-Шилюк Г.В., Юсупова А.В., Сируц О.Л., Антонов М.В., Дражина С.П., Цейтин Е.А., Дворецкий, Поливкин, Лесива, Микулич, Анисковец, Макарова, Ефимчик, Григорова, Гимнастика. Методика преподавания, Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2023, ISBN: 978-5-16-018540-8, URL: https://znanium.com/catalog/document?id=427923
Л.1.3	Горобий А. Ю., Акулова А. И., Татаринцева И. А., Черенкова Е. С., Ритмическая гимнастика как средство воспитания двигательных качеств студентов, Воронеж: ВГАС, 2021, ISBN: , URL: https://e.lanbook.com/book/253757
Л.1.4	Ветрова И. В., Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика, Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2018, ISBN: 978-5-00102-230-5, URL: https://e.lanbook.com/book/167659

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	: http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
Э2	: http://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/143
Э3	: http://uchitelya.com/fizkultura/

Перечень программного обеспечения

1	Google Chrome
---	---------------

2	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
3	Многофункциональный редактор ONLYOFFICE
4	ОС Linux Ubuntu

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	ЭБС ТвГУ
2	ЭБС «ZNANIUM.COM»
3	ЭБС IPRbooks
4	ЭБС «ЮРАИТ»
5	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
6	ЭБС «Лань»

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудит-я	Оборудование
9-222	жерди, кольца гимнастические, конь гимнастический, мостик гимнастический, стенки гимнастические, маты, стол теннисный, тренажеры силовые,
9-209	стойки волейбольные универсальные с механическим натяжением, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, ворота для мини-футбола, гандбола,

11. 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 7. Танцевальные упражнения

Тема 8. Ритмическая гимнастика

Тема 9. Упражнения для формирования правильной осанки, для развития внимания, координации движений

Тема 10. 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 11. Спортивные соревнования по гимнастике и основы их судейства

Тема 12. Основы хореографии в гимнастике

Тема 13. Стретчинг. Методика проведения силовых упражнений и упражнений

на гибкость на уроках физической культуры.

Тема 14. Игры с элементами гимнастики и с гимнастическими предметами

Тема 15. 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 1. Развитие физических качеств, специфичных для успешного овладения техникой игры. Подготовительные и подводящие упражнения, техника перемещений, стойки.

Тема 2. Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. На уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола, на месте, в движении. Подготовительные и подводящие упражнения.

Тема 3. 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 4. 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 5. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком (со зрительным контролем, без зрительного контроля).

Тема 6. Техника игры в защите. Защитная стойка (открытая и закрытая). Способы передвижения в защитной стойке. Опека нападающего игрока.

Тема 7. Заслоны, способы постановки заслонов, взаимодействие двух игроков при заслоне, «двойка», взаимодействие трех игроков (скользящий заслон).

Тема 8. Игровые упражнения 1х1, 2х2, 3х3. С включением основных технических приемов игры.

Раздел 3. Тактика игры в баскетбол.

Тема 9. 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 10. 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 11. Командные взаимодействия. Позиционные нападения: система нападения без центрового. Стремительное нападение, система эшелонированного прорыва. Методика обучения.

Раздел 4. Тактика защиты.

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

Методика обучения.

Тема 13. 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 14. 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 15. Психологическая подготовка. Моральные качества, целеустремленность, настойчивость, совместимость, адаптация, настройка на игру.

Тема 16. Планирование учебно-тренировочного занятия. Постановка задач, выбор средств для отдельных частей занятий, методов обучения и способов организации занимающихся.

Тема 17. Контроль в процессе учебно-тренировочных занятий. Овладение методами тестирования, хронометрирования.

Тема 18. Методы спортивной тренировки.

Тема 19. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки.

Тема 20. Восстановительные мероприятия. Педагогические, психологические, гигиенические, медико-биологические средства.

Тема 21. Методика проведения контрольных испытаний. Физическое развитие. Общая физическая, специальная, техническая подготовленность.

Тема 22. 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 23. Правила игры и методы судейства. Два судьи, три судьи. Судейство стритбола. Ведение протокола игры.

Тема 24. 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 25. Методика и критерии отбора в группы начальной подготовки по баскетболу.

Тема 26. Проведение соревнований, жеребьевка, составление календаря соревнований, судейство.

Тема 27. Тренажерные устройства и тренировочные приспособления для обучения техники и тактики баскетбола.

Раздел 6. Построение занятий по баскетболу.

Тема 28. 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 29. Выполнение зачетных нормативов по технике игры. Сдача экзамена по теоретической