Автономная некоммерческая образовательная организация высшего образования
«СВЯТО-ФИЛАРЕТОВСКИЙ ИНСТИТУТ»
(СФИ)

Принято
ученым советом СФИ
протокол от 21.09.2020 № 6
(в ред., принятой ученым советом,
протокол от 24.08.2026 № 4)

Утверждено
приказом ректора
от 29.10.2020 № 52/1-20 од
(в ред., утвержденной приказом ректора
от 31.08.2026 № 42-26 од)

Физическая культура и спорт: ритмическая гимнастика

Рабочая программа дисциплины

Направление подготовки:	48.03.01 Теология
Уровень:	Бакалавриат
	Теория и история православной теологии
Квалификация:	Бакалавр
Форма обучения:	Очная
Год начала подготовки:	2023

Общая нагрузка 328 ак. ч.						
Курс / Семестр	1 / 2	2 / 3	2 / 4	3 / 5	3 / 6	Итого
Контактная работа, в том числе:	72	64	64	64	64	328
Лекции	2	0	0	0	0	2
Практические занятия	70	64	64	64	64	326
ИТОГО	72	64	64	64	64	328
В том числе в форме практической подготовки	0	0	0	0	0	0
Форма промежуточной аттестации	Зачет					

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт: ритмическая гимнастика

Разработана в соответствии с:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 48.03.01 Теология (приказ Минобрнауки России от 25.08.2020 № 1110)

Разработчик(и):

О. А. Ермолаев, к. мед. н.

Рецензент(ы):

Б. А. Воскресенский, к. мед. н., доцент

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры:

Кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол от 17.08.2026 № 5

1. Цели и задачи дисциплины

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт: ритмическая гимнастика» является формирование у обучающихся универсальной компетенции УК-7 через избирательное использование средств физической культуры и спорта для достижения психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности. Изучение дисциплины направлено на формирование необходимого уровня физической и психической подготовленности к профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1) обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для оптимизации жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой;

2) формирование потребностей в физическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание морально-волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению;

3) укрепление здоровья, улучшение физического и психического (психологического) состояния, повышение уровня функционального состояния организма студентов;

4) развитие музыкальности, пластичности, умение творчески выразить свое восприятие музыки в движениях;

5) развитие двигательных качеств: координация, ловкость и точность движений, гибкость, пластичность;

6) повышение работоспособности, двигательной активности;

7) улучшение психического (психологического) состояния, снятие стрессов.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Место дисциплины в программе

Б1.В.ДЭ.03.02 - Часть, формируемая участниками образовательных отношений. Элективные дисциплины.

Требования к предварительной подготовке обучающегося

Дисциплина базируется на знаниях, умениях и навыках, приобретённых при изучении дисциплин:

- Физическая культура и спорт.
- Безопасность жизнедеятельности.

Дисциплины и практики, для которых изучение дисциплины необходимо как предшествующее

Нет.

3. Требования к результатам обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции (УК - универсальные, ОПК - общепрофессиональные, ПК - профессиональные)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической	ИУК-7.1 Поддерживает должный уровень физической	**Знать:** - роль ритмической гимнастики в профессиональной подготовке студентов и его социокультурном развитии;

Код и наименование компетенции (УК - универсальные, ОПК - общепрофессиональные, ПК - профессиональные)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.	- основные принципы составления комплекса упражнений ритмической гимнастики; - структуру занятия ритмической гимнастикой; - основные понятия музыкального сопровождения; - элементы, позволяющие изменять нагрузку и амплитуду упражнений, виды танцевальных движений, используемых в ритмической гимнастике; - виды упражнений в партере, стретчинг, избирательное воздействие на различные группы мышц; - методику составления комбинированного комплекса упражнений по ритмической гимнастике; - запрещённые упражнения по ритмической гимнастике; - методики по соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений ритмической гимнастики. **Уметь:** - составлять и демонстрировать комбинированный комплекс упражнений ритмической гимнастики, включающий в себя упражнения на различные группы мышц, стретчинг, силовые упражнения, упражнения в партере, танцевальную часть; - правильно подбирать музыкальное сопровождение; - правильно структурировать комплекс упражнений; - находить методики составления и проведения простейших самостоятельных занятий, направленных на разработку основных физических качеств человека, методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. **Владеть:** - основными базовыми шагами и движениями руками; - упражнениями, воздействующими на

Код и наименование компетенции (УК - универсальные, ОПК - общепрофессиональные, ПК - профессиональные)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
		различные группы мышц; - навыком выполнения требований техники безопасности.

4. Содержание и структура дисциплины

4.1. Содержание дисциплины

Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. ППФП в системе физического воспитания студентов. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Организация, формы и система контроля ППФП студентов в вузе.

Раздел 2. Гимнастика

Понятие гимнастики, виды, история развития. Ритмическая гимнастика в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Роль ритмической гимнастики в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Педагогические принципы ритмической гимнастики. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм человека. Аэробный и анаэробный режимы. Принципы составления и проведения комплекса по ритмической гимнастике. Музыкальное сопровождение и его роль. Хореография в ритмической гимнастике.

Раздел 3. Структура занятия ритмической гимнастикой. Основные элементы ритмической гимнастики

Разминка, танцевальная часть, аэробная часть, партерные упражнения, стретчинг. Основные базовые шаги и движения руками. Музыкальное сопровождение: основные понятия. Музыкальный квадрат. Комбинация.

Раздел 4. Упражнения на гибкость. Стретчинг

Воздействия на определённые группы мышц. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины. Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц бедра. Упражнения для мышц ягодиц. Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц голени.

Раздел 5. Хореография в ритмической гимнастике

Элементы, позволяющие изменять нагрузку и амплитуду упражнений. Виды танцевальных движений, используемых в ритмической гимнастике. Выбор музыкального сопровождения. Самоконтроль при занятиях ритмической гимнастикой.

Раздел 6. Упражнения в партере

Виды упражнений в партере. Стретчинг. Избирательное воздействие на различные группы мышц: силовые упражнения.

Раздел 7. Составление комплекса упражнений по ритмической гимнастике

Методика составления комплекса упражнений по ритмической гимнастике. Запрещённые упражнения по ритмической гимнастике.

4.2. Структура дисциплины

Тема	Вид учебной деятельности	Объём, ак. ч.	В том числе в форме практической подготовки
2 семестр			
Контактная работа		**72**	
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	Лекция	1	
Гимнастика.	Лекция	1	
Структура занятия ритмической гимнастикой. Основные элементы ритмической гимнастики.	Практические занятия	66	
Итоговое практическое занятие.	Практическое занятие	4	
Промежуточная аттестация – зачет			
3 семестр			
Контактная работа		**64**	
Упражнения на гибкость. Стретчинг.	Практические занятия	60	
Итоговое практическое занятие.	Практическое занятие	4	
Промежуточная аттестация – зачет			
4 семестр			
Контактная работа		**64**	
Хореография в ритмической гимнастике.	Практические занятия	60	
Итоговое практическое занятие.	Практическое занятие	4	
Промежуточная аттестация – зачет			
5 семестр			
Контактная работа		**64**	
Упражнения в партере.	Практические занятия	60	
Итоговое практическое занятие.	Практическое занятие	4	
Промежуточная аттестация – зачет			
6 семестр			
Контактная работа		**64**	
Составление комплекса упражнений по ритмической гимнастике.	Практические занятия	60	
Итоговое практическое занятие.	Практическое занятие	4	
Промежуточная аттестация – зачет			

5. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине

5.1. Текущий контроль успеваемости

Форма

Учет посещаемости занятий.

Периодичность

Текущий контроль успеваемости проводится в течение семестра.

Порядок проведения

Преподаватель ведет учет посещаемости студентов. В случае отсутствия студента в журнале текущего контроля успеваемости и посещаемости ставится отметка «Н» (не был).

5.2. Промежуточная аттестация

Форма

Зачет.

Периодичность

По завершении изучения дисциплины в конце семестра.

Порядок проведения

На итоговом практическом занятии студент демонстрирует выполнение практического задания.

Список практических заданий для промежуточной аттестации

Раздел III. Структура занятия ритмической гимнастикой. Основные элементы ритмической гимнастики

Промежуточная аттестация № 1

Практическое задание

Составить, подобрать музыкальное сопровождение, разучить и показать под музыку на 64 счета (два музыкальных квадрата) упражнения по ритмической гимнастике, которые включают в себя как минимум по 3 базовых шага и 3 базовых движения руками.

Раздел IV. Упражнения на гибкость. Стретчинг

Промежуточная аттестация № 2

Практическое задание

Составить, разучить и продемонстрировать комплекс упражнений ритмической гимнастики, включающий в себя упражнения на разные группы мышц (минимум 3) и танцевальную часть с правильно подобранным музыкальным сопровождением.

Раздел V. Хореография в ритмической гимнастике

Промежуточная аттестация № 3

Практическое задание

Составить, разучить и продемонстрировать комплекс упражнений ритмической гимнастики — танцевальная часть.

Раздел VI. Упражнения в партере

Промежуточная аттестация № 4

Практическое задание

Разучить и продемонстрировать комплекс упражнений ритмической гимнастики — силовая часть и упражнения в партере.

Раздел VII. Составление комплекса упражнений по ритмической гимнастике

Промежуточная аттестация № 5

Практическое задание

Составить и продемонстрировать 20 минутный комбинированный комплекс упражнений ритмической гимнастики с правильно подобранным музыкальным сопровождением, включающий в себя упражнения на различные группы мышц, стретчинг, силовые упражнения, упражнения в партере, танцевальную часть. Комплекс должен соответствовать структуре занятия ритмической гимнастики, соответствующий требованиям техники безопасности (исключающий запрещённые упражнения).

Критерии оценивания для промежуточной аттестации 1

Оценка *«зачтено»* выставляется, если при выполнении практического задания для промежуточной аттестации студент продемонстрировал на приемлемом уровне знание роли ритмической гимнастики в профессиональной подготовке студентов и его социокультурном развитии, основных принципов составления комплекса упражнений ритмической гимнастики, владение базовыми шагами и основными движениями руками. Студент знает роль ритмической гимнастики в профессиональной подготовке студентов и его социокультурном развитии.

Оценка *«не зачтено»* выставляется, если студент не справился с практическим заданием для промежуточной аттестации и не смог продемонстрировать на приемлемом уровне знание роли ритмической гимнастики в профессиональной подготовке студентов и его социокультурном развитии, основных принципов составления комплекса упражнений ритмической гимнастики, не владеет базовыми шагами и основными движениями руками. Студент не знает роль ритмической гимнастики в профессиональной подготовке студентов и его социокультурном развитии.

Критерии оценивания для промежуточной аттестации 2

Оценка *«зачтено»* выставляется, если при выполнении практического задания студент продемонстрировал умение составить, разучить и продемонстрировать комплекс упражнений ритмической гимнастики, включающий в себя упражнения на разные группы мышц и умение правильно подобрать музыкальное сопровождение к указанным упражнениям. Умеет индивидуально подбирать методы безопасного выполнения упражнений по ритмической гимнастике.

Оценка *«не зачтено»* выставляется, если студент не смог продемонстрировать умение составить, разучить и продемонстрировать комплекс упражнений ритмической гимнастики на разные группы мышц с соответствующим музыкальным сопровождением. Не умеет индивидуально подбирать методы безопасного выполнения упражнений по ритмической гимнастике.

Критерии оценивания для промежуточной аттестации 3

Оценка *«зачтено»* выставляется, если студент при выполнении практического задания продемонстрировал на приемлемом уровне знание видов танцевальных движений, используемых в ритмической гимнастике, и умение составить, разучить и продемонстрировать комплекс упражнений ритмической гимнастики — танцевальная часть. Студент умеет индивидуально подбирать методы безопасного выполнения упражнений по ритмической гимнастике.

Оценка *«не зачтено»* выставляется, если студент не справился с практическим заданием для промежуточной аттестации и не смог продемонстрировать на приемлемом уровне комплекс танцевальных движений, используемых в ритмической гимнастике. Студент не умеет индивидуально подбирать методы безопасного выполнения упражнений по ритмической гимнастике.

Критерии оценивания для промежуточной аттестации 4

Оценка *«зачтено»* выставляется, если студент при выполнении практического задания продемонстрировал на приемлемом уровне знание упражнений, избирательно

воздействующих на различные группы мышц, силовые упражнения, умение продемонстрировать комплекс упражнений ритмической гимнастики — силовая часть и упражнения в партере. Студент знает методику составления комбинированного комплекса упражнений по ритмической гимнастике, запрещённые упражнения по ритмической гимнастике.

Оценка *«не зачтено»* выставляется, если студент при выполнении практического задания не продемонстрировал знание упражнений, избирательно воздействующих на различные группы мышц, силовые упражнения, не умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики — силовая часть и упражнения в партере. Студент не знает методику составления комбинированного комплекса упражнений по ритмической гимнастике, запрещённые упражнения по ритмической гимнастике.

Критерии оценивания для промежуточной аттестации 5

Оценка *«зачтено»* выставляется, если студент при выполнении практического задания продемонстрировал на приемлемом уровне знание методики составления комбинированного комплекса упражнений по ритмической гимнастике, запрещённых упражнений по ритмической гимнастике, умение составлять и демонстрировать комбинированный комплекс упражнений ритмической гимнастики, включающий в себя упражнения на различные группы мышц, стретчинг, силовые упражнения, упражнения в партере, танцевальную часть. Студент знает методику составления комбинированного комплекса упражнений по ритмической гимнастике, запрещённые упражнения по ритмической гимнастике.

Оценка *«не зачтено»* выставляется, если студент не справился с практическим заданием для промежуточной аттестации и не смог продемонстрировать знание методики составления комбинированного комплекса упражнений по ритмической гимнастике, запрещённых упражнений по ритмической гимнастике, студент не умеет составлять и демонстрировать комбинированный комплекс упражнений ритмической гимнастики, включающий в себя упражнения на различные группы мышц, стретчинг, силовые упражнения, упражнения в партере, танцевальную часть. Студент не знает методику составления комбинированного комплекса упражнений по ритмической гимнастике, запрещённые упражнения по ритмической гимнастике.

Для проведения промежуточной аттестации может использоваться тестовое задание.

Тестовое задание см. в Фонде оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт: ритмическая гимнастика».

6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины

6.1. Печатные и электронные издания

Авторы	Заглавие	Изд-во, год	Стр.	Эл. адрес для эл. изданий
Алаева Л. С.	Основы организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике : учебное пособие	Омск : СибГУФК, 2007	68	Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=274510 (дата обращения: 17.08.2026) – Текст : электронный.
Алексеева Е. Н.	Валеологическая подготовка студентов в процессе физического воспитания: учебно-методический комплекс	Москва : Директ-Медиа, 2015	116	Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426424 (дата обращения: 17.08.2026) – Текст : электронный.
Голякова Н. Н.	Оздоровительная аэробика: учебно-методический	Москва : Директ-Медиа, 2015	145	Режим доступа: по подписке. – URL: http://

Авторы	Заглавие	Изд-во, год	Стр.	Эл. адрес для эл. изданий
	комплекс			biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=426428 (дата обращения: 17.08.2026) – Текст : электронный.
Черкасова И. В.	Аэробика: учебно-методический комплекс	Москва : Директ-Медиа, 2015	98	Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=344707 (дата обращения: 17.08.2026) – Текст : электронный.

6.2. Электронные образовательные ресурсы

Название	Ссылка
Официальный сайт Свято-Филаретовского института	https://sfi.ru
Личный кабинет обучающегося	http://eios.sfi.ru/WebApp/#/
Электронная библиотека СФИ / Свято-Филаретовский институт	http://biblio.sfi.ru
Университетская библиотека онлайн : Электронная библиотечная система	biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&view=main_ub
РУКОНТ : национальный цифровой ресурс : межотраслевая электронная библиотека	https://rucont.ru
eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека	https://elibrary.ru

6.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Название	Ссылка
Гимнастика-спорт. Информационный портал	gimnastikasport.ru/

6.4. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Название	Описание
Windows 8, Windows 10	Операционная система корпорации Microsoft, ориентированная на управление компьютером и прикладными программами с помощью графического интерфейса.
Office Standard 2013 Russian: Word 2013, Excel 2013, PowerPoint 2013, OneNote 2013, Outlook 2013, Publisher 2013	Пакет программ для работы с документами, электронной почтой и подготовки презентаций.
VLC, ver. 3.0.8	Медиапроигрыватель.
Adobe Acrobat Reader DC	Бесплатная программа для просмотра и печати документов PDF.
Программа по поиску плагиата и оценке уникальности текстов от ETXT	Российская программа обнаружения текстовых заимствований.
ИРБИС64+ в составе четырех АРМ «Администратор, «Каталогизатор», «Книговыдача», модуля Web ИРБИС64+	Библиотечная программа.
ABBYY FineReader 11	Программа для перевода изображения документов в электронные редактируемые форматы.
Программа TrueConf, тариф на 21 пользователя и 10 одновременных соединений	Отечественная программа конференцсвязи с использованием облачной среды
NonVisual Desktop Access (NVDA)	Бесплатная программа экранного доступа для операционных систем семейства Windows, позволяющая незрячим и слабовидящим пользователям работать на компьютере.

6.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- спортивный инвентарь;
- парты, стулья для студентов;
- стол, стул для преподавателя;
- интерактивная доска или маркерная доска, или ЖК панель;
- проектор;
- настольный микрофон;
- акустическая система;
- компьютер для преподавателя с видеокамерой;
- возможность подключения к сети Интернет (в том числе по каналу Wi-Fi) и обеспечения доступа к ЭИОС для преподавателя и обучающихся.

7. Методические указания для обучающихся

Для освоения дисциплины следует ознакомиться с содержанием данной рабочей программы, с целями и задачами дисциплины, ее тематическим планом, связями с другими дисциплинами образовательной программы, с рекомендованной литературой (электронные и печатные издания) и др. В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. При подготовке к очередным лекциям целесообразно кратко повторить пройденное, обращаясь к конспекту и учебной литературе с особым вниманием к проблемному полю той или иной темы. В самостоятельной работе необходимо соблюдать рекомендации преподавателя. Для прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации необходимо ознакомиться с типовыми контрольными заданиями и материалами, содержащимися в разделе 5.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены условия полноценного освоения материала данной программы на основе применения комбинированного обучения в инклюзивных группах, индивидуальных занятий, дистанционного обучения. При необходимости для каждого студента данной категории составляется индивидуальный учебный график, учитывающий, в том числе, рекомендации медико-социальной экспертизы, отраженные в индивидуальной программе реабилитации инвалида.