

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Поздеев Александр Всеволодович
 Должность: И.о. директора
 Дата подписания: 28.08.2026 10:48:15
 Уникальный программный ключ:
 14710207690ac5b09915a097f8302d3b665d737a7

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Институт технологий (филиал)
 федерального государственного бюджетного образовательного
 учреждения высшего образования «Донской государственный
 технический университет» в г. Волгодонске Ростовской области
 (ИТ (филиал) ДГТУ в г. Волгодонске)



УТВЕРЖДАЮ
 И. о. директора
 Н.М. Сидоркина
 24.04.2023 г.

Гимнастика

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины
 Учебный план В40.03.01_23_1Boz-ur.plx
 40.03.01 Юриспруденция
 Квалификация бакалавр
 Форма обучения очно-заочная
 Общая трудоемкость 0 ЗЕТ

Часов по учебному плану 328
 в том числе:
 аудиторные занятия 166,6
 самостоятельная работа 150
 часов на контроль 11,4

Виды контроля в семестрах:
 зачеты 2, 4, 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	2		3		4		5		6		Итого	
Неделя	14 1/6		17 2/6		13 2/6		17 1/6		13 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	34	34	32	32	34	34	32	32	34	34	166	166
Контактные часы на аттестацию	0,2	0,2			0,2	0,2			0,2	0,2	0,6	0,6
Итого ауд.	34,2	34,2	32	32	34,2	34,2	32	32	34,2	34,2	166,6	166,6
Сам. работа	26	26	36	36	26	26	36	36	26	26	150	150
Часы на контроль	3,8	3,8			3,8	3,8			3,8	3,8	11,4	11,4
Итого	64	64	68	68	64	64	68	68	64	64	328	328

Программу составил(и):

Ст. преподаватель, С.В. Четвериков



Рецензент(ы):

Начальник Правового управления Администрации г. Волгодонска, Н.М. Копылкова



Главный специалист-юрист Финансового управления г. Волгодонска, Н.А. Дрозденко



Рабочая программа дисциплины

Гимнастика

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1011)

составлена на основании учебного плана:

40.03.01 Юриспруденция

утвержденного учёным советом вуза от 24.04.2023 протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины

Протокол от 24.04.2023г. № 9

Срок действия программы: 2023-2028 уч.г.

Зав. кафедрой В.И. Кузнецов



Председатель НМС УГН(С)



24.04.2023 г.

Протокол № 9

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

___ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры
Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины

Протокол от ___ 2024 г. № ___
Зав. кафедрой В.И.Кузнецов

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

___ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры
Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины

Протокол от ___ 2025 г. № ___
Зав. кафедрой В.И.Кузнецов

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

___ 2026 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры
Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины

Протокол от ___ 2026 г. № ___
Зав. кафедрой В.И.Кузнецов

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

___ 2027 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры
Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины

Протокол от ___ 2027 г. № ___
Зав. кафедрой В.И.Кузнецов

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Целью освоения дисциплины Гимнастика - формирование физической культуры личности учащихся посредством овладения основ содержания физкультурной деятельности с профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.ДВ.03
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Общефизическая подготовка
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Адаптивная физическая культура
2.2.2	Физическая культура и спорт

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикаторы достижения компетенции

УК-7.1: Знает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.2: Умеет использовать средства физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности

Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.3: Владеет должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Общие сведения о гимнастике						
1.1	Гимнастическая терминология /Пр/	2	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2	0	
1.2	Краткий обзор развития гимнастики в России. /Пр/	2	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2	0	
1.3	Упражнения на развитие ловкости /Ср/	2	3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.3 Л1.4Л2.2Л3.1 Э1 Э2	0	

1.4	Упражнения на развитие координации /Ср/	2	3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2	0	
1.5	Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике /Ср/	2	3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2	0	
1.6	Упражнения на формирование осанки /Ср/	2	3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2	0	
1.7	Подготовка к практическим занятиям /Ср/	2	3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2	0	
1.8	все темы занятий /КЧА/	2	0,1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2	0	

	Раздел 2. Общие сведения о гимнастике						
2.1	Упражнения на развитие гибкости /Пр/	2	9	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2	0	
2.2	Упражнения на развитие ловкости /Пр/	2	9	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2	0	
2.3	Упражнения на развитие координации /Ср/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2	0	
2.4	Упражнения на формирование осанки /Ср/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2	0	
2.5	Подготовка к мероприятиям промежуточного контроля /Ср/	2	3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2	0	

2.6	Подготовка по всем темам /Зачёт/	2	3,8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2	0	
2.7	Сдача зачета /КЧА/	2	0,1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2	0	

	Раздел 3. Строевые приемы						
3.1	Смыкания и размыкания. Правила произношения команд /Пр/	3	32	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2	0	
3.2	Повороты и передвижения (виды, способы выполнения). /Ср/	3	36	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	0	

	Раздел 4. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям						
4.1	Знания, двигательные умения, навыки в гимнастике. /Пр/	4	34	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2	0	
4.2	Характеристика специальных способностей гимнаста. /Ср/	4	26	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2	0	
4.3	Сдача зачета /КЧА/	4	0,2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2	0	
4.4	Подготовка по всем темам /Зачёт/	4	3,8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2	0	

	Раздел 5. Характеристика этапов обучения гимнастическим упражнениям.						
5.1	Дидактические принципы и правила их практической реализации при обучении упражнениям. /Пр/	5	32	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2	0	

5.2	Требования к местам проведения занятий гимнастикой. /Ср/	5	36	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2	0	
-----	--	---	----	----------------------	--	---	--

	Раздел 6. Страховка, помощь и самостраховка.						
6.1	Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика. /Пр/	6	34	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2	0	
6.2	Причина травматизма и меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой /Ср/	6	26	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2	0	
6.3	Сдача зачета /КЧА/	6	0,2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2	0	
6.4	Подготовка по всем темам /Зачёт/	6	3,8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2	0	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)

5.1. Контрольные вопросы и задания

Прилагается.

5.2. Темы письменных работ

Не предусмотрено учебным планом.

5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

Задания в тестовой форме прилагаются.

5.4. Перечень видов оценочных средств

При реализации дисциплин используются следующие виды оценочных средств: вопросы к зачету, практические задания.

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л1.1	Алаева, Л.С.	Гимнастика: общеразвивающие упражнения http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271	Омск : Изд-во СибГУФК, 2017	ЭБС
Л1.2	Поздеева, Е.А.	Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425	Омск : Изд-во СибГУФК, 2017	ЭБС
Л1.3	Алаева, Л.С.	Гимнастика: общеразвивающие упражнения: учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271	Омск : Изд-во СибГУФК, 2017	ЭБС
Л1.4	Поздеева, Е.А.	Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425	Омск : Изд-во СибГУФК, 2017	ЭБС

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л2.1	Жуков, Р.С.	Основы знаний по физической культуре: подготовка к теоретико-методическому туру олимпиады школьников : учебник http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232667	Кемерово : Кемеровский гос. ун-т, 2011	ЭБС
Л2.2	Е. А. Ионова, И. В. Папина, Е. Н. Суркова	. Гимнастика в процессе трудового дня: учебное пособие http://www.iprbookshop.ru/57797.html	Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2020	ЭБС
Л2.3	Конеева, Е.В.	Эстетическая гимнастика: История, техника, правила соревнований: учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240143	М.: Прометей, 2013	ЭБС
6.1.3. Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л3.1	Сапожникова А.Г.	Сапожникова А.Г. Руководство для преподавателей по организации и планированию различных видов занятий и самостоятельной работы обучающихся в Донском государственном техническом университете : методические указания https://drive.google.com/open?id=1xhXL5W59-ID_uyoekOpuxd_bjWx6V7Sg	Ростов-на-Дону: Донской гос.тех.ун-т, 2018	ЭБС
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"				
Э1	ЭБС "IPRbooks" [http://www.iprbookshop.ru]			
Э2	ЭБС "Университетская библиотека on-line" [http://biblioclub.ru]			
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства				
6.3.1.1	Microsoft Office			
6.3.2 Перечень информационных справочных систем, профессиональные базы данных				
6.3.2.1	Консультант +			

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения всех занятий по дисциплине, предусмотренных учебным планом и содержанием РПД.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью (место преподавателя, столы, стулья).

Технические средства обучения: маркерная доска, комплект мультимедийного оборудования (экран, проектор, ПК с лицензионным программным обеспечением).

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины прилагается к РП.