



Основная профессиональная образовательная программа
04.03.01 Химия
(Медицинская и фармацевтическая химия)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

Л.Б. Кочетова Л.Б. Кочетова
(подпись)

« 1 » сентября 2021 г.

Рабочая программа дисциплины
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
(Чирлидинг)

| | |
|--|--------------------------------------|
| Уровень высшего образования: | бакалавриат |
| Квалификация выпускника: | бакалавр |
| Направление подготовки: | 04.03.01 Химия |
| Направленность (профиль) образовательной программы: | Медицинская и фармацевтическая химия |

Иваново



1. Цели освоения дисциплины

Целью физического воспитания студентов 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.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина является элективной.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» тесно сопряжена с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента формируются на основе среднего (полного) общего образования по физической культуре.

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- общие понятия роли физической культуры в развитии человека;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;

Уметь:

- дифференцированно управлять движениями, координировать их в разных сочетаниях;
- рационально использовать силы при перемещениях в пространстве (основные способы ходьбы, бега, плавания, бега на коньках, на лыжах и др.), при преодолении препятствий, в метаниях, в поднимании и переноске тяжестей; «школа» мяча (игра в волейбол, баскетбол, футбол, теннис и др.).

Иметь:

- представление о фоновых видах физической культуры. К ним относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками).

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина

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

3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, социально-биологические основы физической культуры, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Уметь: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Иметь: навыки использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностей физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. Объем и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.



Основная профессиональная образовательная программа
04.03.01 Химия
(Медицинская и фармацевтическая химия)

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные группы: основная, подготовительная и специальная.

Распределение в учебные группы проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

Численный состав основной и подготовительной медицинских учебных групп не может превышать 20 человек.

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

| № п/п | Разделы (темы) дисциплины | Семестр | Виды занятий, их объем (в ак. часах, по очной/заочной форме обучения) | | Формы текущего контроля успеваемости (по очной/заочной форме обучения) Формы промежуточной аттестации |
|------------------|---|---------|---|---------------------------|--|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | |
| 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 1 | | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 1 | | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| 3 | Техническая подготовка | 1 | | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| 4 | Хореографическая подготовка | 1 | | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| Итого за семестр | | | | 64 | Зачет |
| 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 2 | | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 2 | | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 3 | Техническая подготовка | 2 | | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| 4 | Хореографическая подготовка | 2 | | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| Итого за семестр | | | | 64 | Зачет |
| 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 3 | | 8 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 3 | | 8 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| 3 | Техническая подготовка | 3 | | 8 | Сдача тестов (контрольных нормативов). |



Основная профессиональная образовательная программа
04.03.01 Химия
(Медицинская и фармацевтическая химия)

| | | | | | |
|----------------------|---|---|--|-----|--|
| | | | | | Смотри таблицу рейтинга |
| 4 | Хореографическая подготовка | 3 | | 8 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| Итого за семестр | | | | 32 | Зачет |
| 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 4 | | 14 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 4 | | 14 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 3 | Техническая подготовка | 4 | | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| 4 | Хореографическая подготовка | 4 | | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| Итого за семестр | | | | 60 | Зачет |
| 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 5 | | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 5 | | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| 3 | Техническая подготовка | 5 | | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| 4 | Хореографическая подготовка | 5 | | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| Итого за семестр | | | | 64 | Зачет |
| 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 6 | | 10 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 6 | | 10 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 3 | Техническая подготовка | 6 | | 12 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| 4 | Хореографическая подготовка | 6 | | 12 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| Итого за семестр | | | | 44 | Зачет |
| Итого по дисциплине: | | | | 328 | Зачет |

4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

4.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теоретические сведения: Изучение правил по технике безопасности во время тренировки, изучение основных правил по черлидингу и терминологии, изучение Кодекса черлидеров, изучение основных правил Европейской Ассоциации черлидеров, предупреждение спортивного травматизма, врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом, техника выполнения стантов и пирамид, техника выполнения акробатических и прыжковых элементов.

Практический материал:

Упражнения на развитие:



Основная профессиональная образовательная программа
04.03.01 Химия
(Медицинская и фармацевтическая химия)

- гибкости
- выносливости
- силы
- координация движений
- быстроты

4.2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

- Строевые упражнения
- Силовые упражнения
- Скоростно-силовые упражнения
- Координационные упражнения
- Упражнения на гибкость и подвижность суставов
- Упражнение на устойчивость, равновесие

4.2.3. Техническая подготовка

- Изучение и отработка базовых движений рук
- Изучение и отработка базовых шагов в черлидинге
- Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления
- Изучение и отработка прыжков низкого уровня в черлидинге:
 - Апроуч
 - Так
 - Стредл
 - Абстракт
- Изучение и отработка стантов и пирамид:
 - начальный стант
 - стант 1 -го уровня пирамиды

Отработка акробатических элементов кувырок вперед, кувырок назад, стойка на руках, колесо, рандат.

- Отработка и изучение возгласов и скандирований
- Отработка выполнения возгласов и скандирований
- Отработка интонации и синхронности в выполнении возгласов и скандирований

4.2.4. Хореографическая подготовка

- Основные позиции рук
- Основные позиции ног
- Элементы хореографической школы
- Базовые элементы данс - программы.

5. Образовательные технологии

Здоровьесберегающие технологии и технология использования в обучении игровых методов. Проведение практических занятий по различным видам спорта.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: технологии смешанного обучения.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Текущий контроль качества знаний студентов проводится в рамках действующей рейтинговой системы организации и контроля учебного процесса.



Основная профессиональная образовательная программа
04.03.01 Химия
(Медицинская и фармацевтическая химия)

7.2. Непосредственную ответственность за организацию и эффективность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов несут директор института и заведующий кафедрой, а также преподаватели, которые обязаны постоянно совершенствовать его формы и методы.

7.3. Текущий контроль знаний студентов может иметь следующие виды:
проведение контрольных тестов;

7.4. Изучение каждого модуля дисциплины завершается контрольной точкой (промежуточный контроль), проводимой в форме теста, объемом выполнения письменных домашних заданий и рефератов.

7.5. Виды и примерные сроки проведения текущего контроля успеваемости студентов устанавливаются рабочей программой дисциплины.

7.6. Объем и уровень усвоения студентами учебного материала каждого модуля оцениваются по результатам текущего контроля комплексной рейтинговой оценкой, включающей в себя практические умения и навыки, проявленные студентами на всех занятиях в период освоения модуля дисциплины.

Модуль студенту считается зачтенным, если им выполнены в необходимом объеме и защищены все виды учебной работы, предусмотренные по данному модулю рабочей программой дисциплины. Результаты текущего контроля проставляются в баллах в зачетную ведомость (приложение 2).

7.7. Преподаватель может допускать или не допускать студента к выполнению контрольных мероприятий по очередному модулю, пока он не сдаст предыдущий. Минимальное количество баллов, необходимых для допуска студентов к зачету определяется кафедрой.

7.8. Данные текущего контроля должны использоваться деканатом, кафедрой и преподавателями для обеспечения ритмичности учебной работы студентов, привития им умения четко организовывать свой труд, своевременного выявления отстающих и оказания им содействия в изучении учебного материала, для организации индивидуальных занятий.

7.9 Оценки составляющих компонентов рубежного контроля вносятся преподавателями в рейтинговые ведомости по завершению изучения каждого модуля. Из этих оценок формируется текущий рейтинг студента, в свою очередь являющийся основой для определения итогового рейтинга студента по дисциплине.

Максимальное количество баллов, которое может набрать студент по текущей успеваемости – 100 баллов.

Условием допуска к зачету является регулярное посещение учебных занятий, ежемесячная аттестация (рейтинг), выполнение и своевременная сдача всех контрольных заданий и нормативов, владение умениями и навыками практического материала не ниже оценки «удовлетворительно».

| <u>1, 3, 5 семестры</u> | |
|--|---|
| 1 контрольная точка (входной контроль) 15 октября | 1. Прохождение медицинского осмотра в медпункте ИвГУ; 2. Бег 100 м 3. Бег 500 м (1000 м) 4. Челночный бег 5х6м. 5. Посещаемость занятий |
| 2 контрольная точка (промежуточный контроль) 15 ноября | 1. Прыжок в длину с места 2. Прыжки через скакалку в течение 30 сек. 3. Наклоны туловища, стоя на скамейке 4. Посещаемость занятий |
| 3 контрольная точка | 1. Прыжок в высоту (по Абалакову) |



Основная профессиональная образовательная программа
04.03.01 Химия
(Медицинская и фармацевтическая химия)

| | |
|--|---|
| (итоговый контроль) 15 декабря | 2. Подтягивание на перекладине (муж.), сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (жен.) 3. Поднимание туловища из положения лежа на животе за 30 сек. 4. Посещаемость занятий |
| 2, 4, 6 семестры | |
| 1 контрольная точка (входной контроль) 15 марта | 1. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя. 2. Варианты комбинирования базовых элементов чирлидинга 3. Посещаемость занятий |
| 2 контрольная точка (промежуточный контроль) 15 апреля | 1. Поднимание ног до угла 90 градусов, в положении виса (муж.- ноги прямые, жен.- ноги согнутые в коленях). 2. Приседание за 30 сек. 3. Посещаемость занятий |
| 3 контрольная точка (итоговый контроль) 15 мая | 1. Кросс 2км, 3 км. 2. Станты 3. Посещаемость занятий |

| Практика | | |
|--|----------------------------------|-------------------|
| на каждом этапе рейтинга учитывается все нормативы | результат ниже среднего уровня. | 10 баллов |
| | результат среднего уровня и выше | 20 баллов |
| Посещение занятий | | |
| на каждом этапе рейтинга | 50% | 10 баллов |
| | Свыше 70% | 20 баллов |
| Бонусы кафедры | | до 20 баллов |
| Начисление баллов рейтинга для студентов - сборных команд университета на каждом этапе рейтинга – модуля (посещение занятий и участие в соревнованиях) по представлению тренера-преподавателя | | До 30 баллов |
| Итого за семестр | | 100 баллов |

Критерии и шкала оценки

оценка «зачтено» - студент посетил более 70 % занятий и имеет рейтинг не менее 60 %, сдавший все нормативы, указанные в таблице рейтинга.

оценка «не зачтено» - студент посетил менее 70 % занятий и имеет рейтинг менее 60 %, сдавший не все нормативы, указанные в таблице рейтинга.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>
2. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - ISBN 978-5-209-04347-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

Дополнительная литература

1. Григорович, Е.С. Физическая культура : учебное пособие / Е.С. Григорович, К.Ю. Романов ; под ред. Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. - 3-е изд., доп. и перераб. - Минск : Вышэйшая школа,



2011. - 352 с. - ISBN 978-985-06-1979-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>

2. Физическая культура [Электронный ресурс] : правила оформления и защиты рефератов : учебно-методические указания : для студентов университетов / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— 2-е изд, доп. и изм. — Электрон. текстовые дан. (1 файл: 331 Кб). — Иваново : ИвГУ, 2012. — 37 с. — http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/aigubov_2012.htm

3. Физическая культура. Основы легкой атлетики [Электронный ресурс] : методические рекомендации для студентов университета / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл: 977 Кб) .— Иваново : ИвГУ, 2013 .— 83 с : ил .— http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/doroshenko_2013.htm

4. Физическая культура. Основы аэробики [Электронный ресурс] : методические рекомендации для студентов университета / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл: 881 Кб) .— Иваново : ИвГУ, 2014 .— 76 с .— URL:http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/sokolov_2014.htm

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет»
<https://uni.ivanovo.ac.ru>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и интернет-браузер Internet Explorer, Мой университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебный процесс осуществляется спортивной базой, отвечающей санитарно-гигиеническим и санитарно-эпидемиологическим стандартам:

Спортивно-тренировочная база университета:

- | | |
|---|--------------------|
| 1. Тренажерный зал 10 х 20 метров | учебный корпус № 1 |
| 2. Учебная трасса в лесном массиве парка им. Степанова. | |
| 3. Гимнастический зал 15 х 18 метров | учебный корпус №6 |
| 4. Зал спортивных игр | учебный корпус №6 |

Спортивный инвентарь и оборудования

1. Гимнастические скакалки
2. Тренажеры
3. Гимнастические маты
4. Секундомер
5. Мячи
6. Гантели, гири, штанги



Основная профессиональная образовательная программа

04.03.01 Химия

(Медицинская и фармацевтическая химия)

Авторы рабочей программы дисциплины:

Заведующий кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности, к.п.н., доцент Соколов Е.Е., доцент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, мастер спорта Кумирова К.А., доцент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, кандидат педагогических наук Турбачкина О.В., старший преподаватель кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности Травина В.К.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности

«31» августа 2021 г., протокол № 1

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____ 20__ г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____ Л.Б. Кочетова
(подпись)

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____ 20__ г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____
(подпись)

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____ 20__ г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____
(подпись)