



Основная профессиональная образовательная программа  
06.03.01 Биология  
(Биохимия и физиология)

---


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

**ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

  
(подпись)

Е.А. Борисова

«5» сентября 2022 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
(Чирлидинг)

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	06.03.01 Биология
Направленность (профиль) образовательной программы:	Биохимия и физиология



## **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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений.

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:**

- применять технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Иметь практический опыт:



Основная профессиональная образовательная программа  
06.03.01 Биология  
(Биохимия и физиология)

применения средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

#### 4. Объем и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 326 часов.

##### 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				56	Зачет



Основная профессиональная образовательная программа  
06.03.01 Биология  
(Биохимия и физиология)

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). Смотри таблицу рейтинга
4	Хореографическая подготовка	3		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				64	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				30	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				68	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:				326	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:

- 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**



Основная профессиональная образовательная программа  
06.03.01 Биология  
(Биохимия и физиология)

---

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: здоровьесберегающие технологии и технология использования в обучении игровых методов. Проведение практических занятий по различным видам спорта.

Средства информационных и коммуникационных технологий в физической культуре и спорте - программное, программно-аппаратные и технические средства и устройства, функционирующие на базе микропроцессорной, вычислительной техники, современных средств и систем транслирования информации и информационного обмена, а также обеспечивающие операции по сбору, накоплению, хранению, обработке, передаче и продуцированию информации и доступ к информационным ресурсам компьютерных сетей.

## **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.

7.2. Непосредственную ответственность за организацию и эффективность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов несут декан факультета 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.



Основная профессиональная образовательная программа  
06.03.01 Биология  
(Биохимия и физиология)

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».

<b>1, 3, 5 семестры</b>	
1 контрольная точка (входной контроль) <b>Модуль 1</b> 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) <b>Модуль 2</b> 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 (итоговый контроль) <b>Модуль 3</b> 15 декабря	1. Прыжок в высоту (по Абалакову) 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
<b>2, 4, 6 семестры</b>	
1 контрольная точка (входной контроль) <b>Модуль 4</b> 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) <b>Модуль 5</b> 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) <b>Модуль 6</b> 15 мая	1. Кросс 2км, 3 км. 2. Станты 3. Посещаемость занятий

<b>Практика</b>		
на каждом этапе рейтинга (модуля) учитывается все нормативы	результат ниже среднего уровня.	10 баллов
	результат среднего уровня и выше	20 баллов
<b>Посещение занятий</b>		
на каждом этапе рейтинга (модуля)	50%	10 баллов
	Свыше 70%	20 баллов
		до 20



Основная профессиональная образовательная программа  
06.03.01 Биология  
(Биохимия и физиология)

Бонусы кафедры	баллов
Начисление баллов рейтинга для студентов - <b>сборных команд</b> университета на каждом этапе рейтинга – модуля (посещение занятий и участие в соревнованиях) по представлению тренера-преподавателя	До 30 баллов
<b>Итого за семестр</b>	<b>100</b> <b>баллов</b>

#### 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 учебная 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 учебная учебно-методическая 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](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](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](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:





Основная профессиональная образовательная программа  
06.03.01 Биология  
(Биохимия и физиология)

---

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru);  
<http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka>  
Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew>

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 x 20 метров                       | учебный корпус № 1 |
| 2. Учебная трасса в лесном массиве парка им. Степанова. |                    |
| 3. Гимнастический зал 15 x 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  
06.03.01 Биология  
(Биохимия и физиология)

**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., старший преподаватель кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности Травина В.К.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры биологии

«5» сентября 2022 г., протокол № 1

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № 1 от «1» сентября 2023 г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_ Е. А. Борисова  
(подпись)

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_ Е. А. Борисова  
(подпись)

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_ Е. А. Борисова  
(подпись)