



Основная профессиональная образовательная программа
41.03.05 Международные отношения
(Мировые политические процессы)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

_____ И. А. Буданова
(подпись)

«31» августа 2025 г.

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

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	41.03.05 Международные отношения
Направленность (профиль) образовательной программы:	Международные политические процессы



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, а также осуществление практической подготовки обучающихся посредством выполнения определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в обязательную часть дисциплин подготовки бакалавра.

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

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные (УК):

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: роль и значение физической культуры в развитии личности и подготовке к жизни и профессиональной деятельности; средства и методы физической культуры и спорта

Уметь: реализовывать духовные, физические качества в различных сферах жизнедеятельности человека; использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; составлять и проводить комплексы УГГ,



Основная профессиональная образовательная программа
41.03.05 Международные отношения
(Мировые политические процессы)

гимнастики до занятий, физкультминутку, комплексы ОРУ и упражнений для развития отдельных мышечных групп и физических качеств.

Владеть: мотивационно - ценностным отношением к физической культуре и спорту, установкой на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребностью в регулярных занятиях физическими упражнениями; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

4. Объем и содержание дисциплины

практическая подготовка (ПП) – 328 академических часов в очной форме

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 (ПП)	
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		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	2		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.



Основная профессиональная образовательная программа
41.03.05 Международные отношения
(Мировые политические процессы)

3	Техническая подготовка	2		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Хореографическая подготовка	2		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				34	Зачет
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	3		16	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	3		16	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
3	Техническая подготовка	3		16	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Хореографическая подготовка	3		16	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				64	Зачет
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	4		18	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	4		18	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				68	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		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	6		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
3	Техническая подготовка	6		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Хореографическая подготовка	6		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга



Основная профессиональная образовательная программа
41.03.05 Международные отношения
(Мировые политические процессы)

Итого за семестр		34	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:

- 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

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

Дисциплина предполагает объём самостоятельной работы, которая включает:

- самостоятельное изучение теоретического материала, учебной литературы, обучающих Интернет-ресурсов.

Во время выполнения заданий студент может консультироваться с преподавателем, определять наиболее эффективные методы решения поставленных задач. Если какая-то часть задания остается невыполненной, студент может продолжить её выполнение во время внеаудиторной самостоятельной работы.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приведен в Приложении 1 к РП.

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.



Основная профессиональная образовательная программа
41.03.05 Международные отношения
(Мировые политические процессы)

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) Модуль 1 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) Модуль 2 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) Модуль 3 15 декабря	1. Прыжок с места в длину или высоту (по Абалакову) 2. Подтягивание на перекладине (муж.), сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (жен.) 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. 4. Посещаемость занятий
<u>2, 4, 6 семестры</u>	
1 контрольная точка (входной контроль) Модуль 4 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) Модуль 5 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) Модуль 6 15 мая	1. Кросс 2км, 3 км. 2. Станты 3. Посещаемость занятий

Практика		
на каждом этапе рейтинга (модуля)	результат ниже среднего	10



Основная профессиональная образовательная программа
41.03.05 Международные отношения
(Мировые политические процессы)

учитывается все нормативы	уровня.	баллов
	результат среднего уровня и выше	20 баллов
Посещение занятий		
на каждом этапе рейтинга (модуля)	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 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

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



Основная профессиональная образовательная программа
41.03.05 Международные отношения
(Мировые политические процессы)

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;
<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 Microsoft Edge.

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
41.03.05 Международные отношения
(Мировые политические процессы)

Авторы рабочей программы дисциплины: заведующий кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности, кандидат педагогических наук, доцент Соколов Е.Е., старший преподаватель кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности Травина В.К.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры ФК и БЖД

«28» августа 2024 г., протокол № 1

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 1 от «28» августа 2025 г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____
(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)