



Основная профессиональная образовательная программа  
48.03.01 Юриспруденция  
(Юриспруденция)

---

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
**ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

ОДОБРЕНО:  
Руководитель ОП

\_\_\_\_\_ О.В. Кузьмина  
(подпись)

«31» августа 2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
(чирлидинг)

|                                                        |                         |
|--------------------------------------------------------|-------------------------|
| Уровень высшего образования:                           | бакалавриат             |
| Квалификация выпускника:                               | бакалавр                |
| Направление подготовки:                                | 40.03.01. Юриспруденция |
| Направленность (профиль)<br>образовательной программы: | Юриспруденция           |



## **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» 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: 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: владения средствами и методами 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 328 часов.



Основная профессиональная образовательная программа  
48.03.01 Юриспруденция  
(Юриспруденция)

**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) |
|------------------|-----------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                  |                                         |         | Занятия лекционного типа                                              | Занятия семинарского типа | Формы промежуточной аттестации                                         |
| 1                | Общая физическая подготовка (ОФП)       | 1       |                                                                       | 8                         | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга.     |
| 2                | Специальная физическая подготовка (СФП) | 1       |                                                                       | 8                         | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга.     |
| 3                | Техническая подготовка                  | 1       |                                                                       | 8                         | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга.     |
| 4                | Хореографическая подготовка             | 1       |                                                                       | 8                         | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга.     |
| Итого за семестр |                                         |         |                                                                       | 32                        | Зачет                                                                  |
| 1                | Общая физическая подготовка (ОФП)       | 2       |                                                                       | 14                        | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга.     |
| 2                | Специальная физическая подготовка (СФП) | 2       |                                                                       | 14                        | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга.     |
| 3                | Техническая подготовка                  | 2       |                                                                       | 14                        | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга.     |
| 4                | Хореографическая подготовка             | 2       |                                                                       | 14                        | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга.     |
| Итого за семестр |                                         |         |                                                                       | 56                        | Зачет                                                                  |
| 1                | Общая физическая подготовка (ОФП)       | 3       |                                                                       | 16                        | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга.     |
| 2                | Специальная физическая подготовка (СФП) | 3       |                                                                       | 16                        | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга.     |
| 3                | Техническая подготовка                  | 3       |                                                                       | 16                        | Сдача тестов (контрольных нормативов).                                 |



Основная профессиональная образовательная программа  
48.03.01 Юриспруденция  
(Юриспруденция)

|                      |                                         |   |  |     |                                                                    |
|----------------------|-----------------------------------------|---|--|-----|--------------------------------------------------------------------|
|                      |                                         |   |  |     | нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга                            |
| 4                    | Хореографическая подготовка             | 3 |  | 16  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| Итого за семестр     |                                         |   |  | 64  | Зачет                                                              |
| 1                    | Общая физическая подготовка (ОФП)       | 4 |  | 16  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 2                    | Специальная физическая подготовка (СФП) | 4 |  | 16  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 3                    | Техническая подготовка                  | 4 |  | 16  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| 4                    | Хореографическая подготовка             | 4 |  | 16  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| Итого за семестр     |                                         |   |  | 64  | Зачет                                                              |
| 1                    | Общая физическая подготовка (ОФП)       | 5 |  | 16  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 2                    | Специальная физическая подготовка (СФП) | 5 |  | 16  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| 3                    | Техническая подготовка                  | 5 |  | 16  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| 4                    | Хореографическая подготовка             | 5 |  | 16  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| Итого за семестр     |                                         |   |  | 64  | Зачет                                                              |
| 1                    | Общая физическая подготовка (ОФП)       | 6 |  | 12  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 2                    | Специальная физическая подготовка (СФП) | 6 |  | 12  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 3                    | Техническая подготовка                  | 6 |  | 12  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| 4                    | Хореографическая подготовка             | 6 |  | 12  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| Итого за семестр     |                                         |   |  | 48  | 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



Основная профессиональная образовательная программа  
48.03.01 Юриспруденция  
(Юриспруденция)

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.

## **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 зачтённым, если им выполнены в необходимом объёме 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,



Основная профессиональная образовательная программа  
48.03.01 Юриспруденция  
(Юриспруденция)

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<br>(входной контроль)<br><b>Модуль 1</b><br>15 октября      | 1. Прохождение медицинского осмотра в медпункте ИвГУ;<br>2. Бег 100 м<br>3. Бег 500 м (1000 м)<br>4. Челночный бег 5х6м.<br>5. Посещаемость занятий                                                                                     |
| 2 контрольная точка<br>(промежуточный контроль)<br><b>Модуль 2</b><br>15 ноября | 1. Прыжок в длину с места<br>2. Прыжки через скакалку в течение 30 сек.<br>3. Наклоны туловища, стоя на скамейке<br>4. Посещаемость занятий                                                                                             |
| 3 контрольная точка<br>(итоговый контроль)<br><b>Модуль 3</b><br>15 декабря     | 1. Прыжок с места в длину или высоту (по Абалакову)<br>2. Подтягивание на перекладине (муж.), сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (жен.)<br>3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.<br>4. Посещаемость занятий |
| <b>2, 4, 6 семестры</b>                                                         |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1 контрольная точка<br>(входной контроль)<br><b>Модуль 4</b><br>15 марта        | 1. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя.<br>2. Варианты комбинирования базовых элементов чирлидинга<br>3. Посещаемость занятий                                                                            |
| 2 контрольная точка<br>(промежуточный контроль)<br><b>Модуль 5</b><br>15 апреля | 1. Поднимание ног до угла 90 градусов, в положении виса (муж.- ноги прямые, жен.- ноги согнутые в коленях).<br>2. Приседание за 30 сек.<br>3. Посещаемость занятий                                                                      |
| 3 контрольная точка<br>(итоговый контроль)<br><b>Модуль 6</b><br>15 мая         | 1. Кросс 2км, 3 км.<br>2. Станты<br>3. Посещаемость занятий                                                                                                                                                                             |

| <b>Практика</b>                                                                                                                         |                                     |                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------|
| на каждом этапе рейтинга (модуля)<br>учитывается все<br>нормативы                                                                       | результат ниже среднего<br>уровня.  | 10<br>баллов    |
|                                                                                                                                         | результат среднего уровня<br>и выше | 20<br>баллов    |
| <b>Посещение занятий</b>                                                                                                                |                                     |                 |
| на каждом этапе рейтинга (модуля)                                                                                                       | 50%                                 | 10<br>баллов    |
|                                                                                                                                         | Свыше 70%                           | 20<br>баллов    |
| <b>Бонусы кафедры</b>                                                                                                                   |                                     | до 20<br>баллов |
| Начисление баллов рейтинга для студентов - <b>сборных команд</b><br>университета на каждом этапе рейтинга – модуля (посещение занятий и |                                     | До 30<br>баллов |



Основная профессиональная образовательная программа  
48.03.01 Юриспруденция  
(Юриспруденция)

|                                                                 |                       |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------|
| участие в соревнованиях) по представлению тренера-преподавателя |                       |
| <b>Итого за семестр</b>                                         | <b>100<br/>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. Физическая культура: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.
2. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити-Дана, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573> (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-01157-8. – Текст : электронный.

**Дополнительная учебная учебно-методическая литература**

1. Алаева, Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения : [16+] / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Издательство СибГУФК, 2017. – 72 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271> (дата обращения: 01.11.2019). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.
2. Клецов, К.Г. Гимнастическая терминология упражнений чир спорта и черлидинга / К.Г. Клецов, Г.В. Поваляева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Издательство СибГУФК, 2016. – 24 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483296> (дата обращения: 01.11.2019). – Текст : электронный.

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://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>



Основная профессиональная образовательная программа  
48.03.01 Юриспруденция  
(Юриспруденция)

---

**Программное обеспечение:** операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и(или) LibreOffice, интернет-браузер Microsoft Edge и(или) Yandex Browser.

**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. Гимнастический зал 15 x 18 метров | учебный корпус №6  |
| 3. 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  
48.03.01 Юриспруденция  
(Юриспруденция)

---

**Авторы рабочей программы дисциплины:** заведующий кафедрой физической культуры и БЖД, к.п.н., доцент Соколов Е.Е., старший кафедры физической культуры и БЖД Травина В.К.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и БЖД  
«28» августа 2024 г., протокол № 1

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

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_ / О.В. Кузьмина

(подпись)

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № 1 от «28» августа 2026 г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_ / О.В. Кузьмина

(подпись)

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

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_

(подпись)