

Министерство образования и науки Алтайского края  
Краевое государственное бюджетное учреждение дополнительного  
образования  
«Алтайский краевой дворец творчества детей и молодежи»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «10» сентября 2024 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор КГБУ ДО «АКДТДиМ»  
/  / Н.В. Новичихина  
Приказ № 151 от 10.09.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**«Ступени чирлидинга»**  
школы спортивного чирлидинга «Флай»

Направленность—физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся— 5-25 лет  
Срок реализации— 6 лет  
Уровень освоения— стартовый, базовый, продвинутый

Составители:  
**Дубова Зинаида Николаевна,**  
педагог дополнительного  
образования;  
**Щукина Галина Евгеньевна,**  
старший методист

г. Барнаул, 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>      | <b>3</b>  |
| 1.1. Пояснительная записка                                      | 3         |
| 1.2. Содержание программы                                       | 14        |
| 1 модуль 1 год обучения. Учебно-тематический план               | 15        |
| 1 модуль 2 год обучения. Учебно-тематический план               | 22        |
| 1 модуль 3 год обучения. Учебно-тематический план               | 29        |
| 2 модуль 1 год обучения. Учебно-тематический план               | 35        |
| 2 модуль 2 год обучения. Учебно-тематический план               | 39        |
| 2 модуль 3 год обучения. Учебно-тематический план               | 43        |
| 1.3. Планируемые результаты                                     | 47        |
| <b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b> | <b>48</b> |
| 2.1. Календарный учебный график                                 | 48        |
| 2.2. Формы аттестации и оценочные материалы                     | 48        |
| 2.3. Методические материалы                                     | 53        |
| 2.4. Воспитательная работа                                      | 57        |
| 2.5. Иные компоненты  | 67        |
| 2.6. Информационные ресурсы и литература                        | 67        |
| 2.7. Приложения   | 63        |

# Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

Чир спорт сегодня является перспективным направлением, инновационной формой обучения, как в системе дополнительного образования, так и во внеурочной воспитательной работе общеобразовательных организаций. Кроме того, чирлидинг пользуется большой популярностью среди молодежи, детей, подростков и их родителей, доступен обучающимся с разными группами здоровья.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ступени чирлидинга» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

***Язык, на котором осуществляется образовательная деятельность*** – государственный язык Российской Федерации – русский.

Общая концепция программы создает условия для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства, формирования этических установок, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Регулярные занятия чирлидингом позволяют детям и подросткам приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, закладывают прочные основы для развития физических качеств и способностей, формируют красивые осанку и телосложение, способствуют ритмичной, слаженной деятельности различных систем человеческого организма.

Методологическую основу программы составляют ранее разработанные и апробированные практики ведущих педагогов-мастеров школ чирлидинга г.о. Химки и г. Екатеринбурга.

Содержательный компонент программы аккумулирует многолетний опыт практической работы педагога дополнительного образования КГБУ ДО «АКДТДиМ» Зинаиды Николаевны Дубовой по обучению детей, подростков и молодёжи Алтайского края чирлидингу.

Модульный принцип построения учебного плана программы определяет создание наиболее благоприятных условий развития личности обучающегося за счет вариативности содержания, ориентации на индивидуальные потребности и уровень базовой подготовленности. Даёт возможность гибко управлять образовательным процессом.

Программа представляет собой дидактическую конструкцию, состоящую из двух модулей («К Олимпийским вершинам», «Чирлидинг. Лаборатория»), каждый из которых является относительно самостоятельной и завершённой информационной единицей, обустроенной соответствующим методическим обеспечением, и имеет свой уровень сложности.

Данная структура программы позволяет определять индивидуальный темп продвижения по ее различным уровням. Каждый из модулей может быть адаптирован под любую из возрастных категорий, указанных в программе.

Учитывая желания, обучающихся их физические возможности и уровень подготовленности, обучение может проходить по одному из двух модулей.

Информационный материал модулей физкультурно-оздоровительного, спортивного, художественного и социально-педагогического содержания формируется вокруг базовых понятий изучаемой дисциплины с учетом целей программы, ориентированных на личностный рост обучающихся. Содержание модулей представляет собой совокупность практико-ориентированных комплексов, реализуемых как в форме занятий, мастер-классов, так и в соревновательной, исполнительской и социокультурной деятельности. Содержание каждого модуля отвечает требованиям последовательности, целостности, компактности и определенной автономности.

На современном этапе чирлидинг – это и оздоровительная практика, и эстетика, и спорт. Занятия чир спортом – одно из новых современных направлений не только в системе дополнительного образования, но спортивной подготовки. Программа даёт возможность вводить креативные формы, привлекающие детей и молодежь разного возраста (в том числе их родителей), которые, с одной стороны, формируют установку на здоровый образ жизни, а с другой - соответствуют современным социально-педагогическим реалиям.

Формирование вида спорта – это длительный исторический процесс. Чирлидинг молодой, бурно развивающийся, вид. Его истоки лежат в поддержке игровых видов спорта. В умении привлечь внимания большого количества фанатов, увлечь их, преподнести информацию о команде, так чтобы ее не только увидели, но и запомнили. Несмотря на то, что чир спорт стал самостоятельным видом, использование реквизита и речевки в программе остались характерным элементом. Так же в 2017 году в чир спорте появилась новая дисциплина – «твирлинг» вращение специального жезла. Поэтому в программе уделяется время овладению различными видами реквизита. Филигранное владение знамен, транспарантом, различными видами растяжек, помпонов и табличек выведено в отдельный самостоятельный блок и оцениваются в протоколе программы.

При работе с реквизитом обучающиеся знакомятся с историей возникновения знамен, транспарантов, боевых призывов, с историей геральдики, строевыми приёмами. Приобретенные умения и навыки позволят сформировать и воспитать у обучающихся уважительное отношение не только к физической подготовке и строевой выучке как важнейшему традиционному атрибуту воинской службы, но и уважительное отношение к государственным символам: знамя, герб, флаг, гимн. Данная задача решается не только на занятиях, но и в процессе организации и участия в социокультурных, тематических, конкурсных мероприятиях.

В реализации модуля программы «К Олимпийским вершинам» предусмотрено тесное сотрудничество с семьёй. Что позволяет достичь не только высоких спортивных результатов, но и частично компенсировать дефицит общения родителей и их детей в повседневной жизни.

Образовательные модули программы проектируются на едином методическом основании, но при этом относятся к разным уровням сложности: стартовому, базовому и продвинутому.

Для *стартового уровня* характерна первоочередная направленность на развитие интереса и мотивации, обучающихся к изучению чирлидинга, на приобретение первоначальных базовых знаний и умений, необходимых для дальнейшего обучения.

В то же время программа, будучи дополнительной, расширяет и углубляет знания, полученные обучающимися при освоении основных общеобразовательных программ по предметам физкультурно-спортивной направленности в школе. Образовательный потенциал модуля данного уровня, как и последующих, способствует формированию у обучающихся навыков самостоятельной творческой работы и командообразования.

После освоения большинством обучающихся стартового уровня программы начинается реализация *базового уровня*. На этом этапе происходит закрепление, усвоение и расширение спектра специальных знаний в области чирлидинга; развитие компетенций, обучающихся в данной предметной области, формирование навыков на уровне практического применения. В процессе обучения используются и реализуются такие формы организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

*Продвинутый уровень* определяет формирование достаточно глубоких специализированных знаний обучающихся, уверенное овладение теоретическими и практическими знаниями. Существенную роль приобретает ориентирование обучающихся на профессиональное самоопределение, связанное с физкультурно-спортивной, оздоровительной, тренерской, вожатской подготовкой и их направлениями. Результаты обучения по данному модулю представляются на мероприятиях регионального, федерального и международного уровней для детей и молодежи.

Достоинство модульной программы заключается в том, что разные уровни ее прохождения и модульное содержание позволяют выстраивать индивидуальную образовательную траекторию для каждого обучающегося.

В зависимости от категории обучающихся (дети и подростки, студенты и молодёжь), их образовательных потребностей и исходного уровня знаний и умений определяется набор модулей, представляющий собой образовательный маршрут для той или иной целевой группы. Фактически каждой категории обучающихся соответствует свой маршрут изучения программы.

Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных педагогических задач.

*Нормативно-правовую основу разработки и проектирования программы составляют следующие документы:*

Федеральный закон №329 от 04.12.2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. от 24.11.2020 г. №3081-р.

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».

Правила вида спорта «чир спорт» утверждённых приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.12.2020 N 890) (ред. от 14.01.2022)

Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 года № 10).

Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) от 20 февраля 2017 г. № 108 (в редакции приказов от 1 июня 2017 г. № 479, от 16 февраля 2018 г. № 143, от 26 октября 2018 г. № 913, от 13 июня 2019 г. № 469).

СанПиН 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 28.09.2020 г.

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Письмо Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2022 г. № СК-295/06 «Об использовании государственных символов Российской Федерации»

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае.

Строевой устав Вооруженных Сил РФ (введен в действие приказом Минобороны РФ от 11 марта 2006 г. N 111).

Устав КГБУ ДО «Алтайский краевой дворец творчества детей и молодежи».

В Стратегии развития спорта до 2030 года Президент РФ обозначил увеличение охвата населения, занимающегося массовым спортом до 55 %. А целью концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации является повышение уровня влияния физической культуры и спорта на формирование у населения Российской Федерации мотивации к физической активности и самосовершенствованию средствами спортивной подготовки.

В условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, важную роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы. Именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируя у них разнообразные двигательные изменения и навыки. В числе первостепенных задач, стоящих сегодня перед педагогами, родителями и общественностью – это необходимость создания таких условий, при которых обучающиеся различного возраста смогли бы регулярно заниматься физическими упражнениями в свободное время. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися чирлидинг занимает видное место.

В Алтайском крае чирлидинг используется в образовательной практике общеобразовательных организаций, организаций дополнительного и высшего образования крайне мало, так как нет специально подготовленных педагогов для обучения этому виду спорта. Вместе с тем спрос на занятия чирлидингом со стороны родительской общественности велик, ведь современные родители хорошо знают это спортивное направление и понимают его значимость в разностороннем развитии личности ребёнка. Помимо общего оздоровления детского организма чирлидинг во всех формах своей деятельности способствует укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни, развивается музыкальность, чувство ритма; формируется чувство красоты. Все вышесказанное демонстрируют чирлидеры, выступая на площадках города Барнаула и Алтайского края. Выступления в рамках тематических мероприятий на различных площадках стали традицией нашего края и, конечно, они не проходят незамеченными для общественности края, в том числе родительской. Отсюда и популярность чирлидинга и его общественная значимость.

Таким образом, *востребованность программы и ее актуальность* заключается в спросе со стороны родителей и обучающихся г. Барнаула на образовательные услуги (занятия чирлидингом), в решении приоритетных задач государственной политики в сфере дополнительного образования и в области физкультуры и спорта.

**Новизну программы** определяет её уникальность и долгосрочная перспектива. Обучающиеся, шаг за шагом «по ступеням чирлидинга» продвигаются от простого к сложному. Успешно закончившие стартовый уровень и перешедшие на базовый, приобретают статус «чирлидеры-демонстраторы». Обучающиеся становятся наставниками для своих сверстников и транслируют приобретенные в процессе обучения знания во время выездных занятий в территории края, на мастер-классах, проводимых в АКДТДиМ и в записи онлайн-занятий, в летний период в оздоровительных лагерях.

Обучающиеся по модулю программы «Чирлидинг. Лаборатория, делают самостоятельные постановки для студенческих команд, активно используют полученные знаниями, в летний период в оздоровительных детских лагерях, работая вожатыми.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания и спортивной подготовки обучающихся, с учетом условий и спортивной материально-технической базы учреждения.

Программа *педагогически целесообразна*, так как использование современных технологий (здоровьесбережение, личностно-ориентированное, групповое обучение и др.), организация самостоятельной творческой практики (в том числе соревновательной), позволяет учащимся развиваться, формировать компетентные действия в области чирлидинга, которые, в свою очередь, готовят возможность для самореализации и профессионального самоопределения. Основная педагогическая задача заключается в формировании потребности, обучающихся в регулярных занятиях чир спортом, фитнесом и т.п.

**Отличительной особенностью программы** от существующих заключается в использовании инновационного подхода к тренировочному процессу; подборе и разработке специальных средств тренировки с широким использованием современных мультимедийных технологий, используемых в процессе обучения, размещенных в сети Интернет <https://clck.ru/3DXmgL>. Ютуб-канал, созданный педагогом для демонстрации видеоматериала, в том числе дидактических материалов к занятиям содержит материалы (видеозанятия, фрагменты занятий), которые обучающиеся и их родители могут использовать для самостоятельных учете особенностей современных правил по чир спорту, соответствующих международным стандартам.

В начале каждого учебного года проводится цикл занятий «Ребёнок + родитель» (базовые положения), где родители знакомятся с комплексом упражнений-тренировок и методикой построения домашней тренировки. Это даёт понимание родителю о правильном и качественном совершенствовании уровня физической подготовленности его ребенка. Ведь для юного спортсмена очень важна поддержка родителей и семьи. В условиях весны и лета 2020-2021 годов – это оказалось очень актуально и востребовано.

**Адресат программы:** в школе спортивного чирлидинга «Флай» занимается 85 человек – дети, подростки, молодежь 5-25 лет, независимо от пола, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками (наличие медицинской справки о состоянии здоровья обязательно).

В объединение набираются желающие, интересующиеся чирлидингом, с начальной спортивной или хореографической подготовкой. Обязательна диагностика первоначальных навыков.

Модуль программы «К Олимпийским вершинам» реализуется при активной поддержке родителей обучающихся.

В реализации программы участвуют четыре возрастные группы обучающихся 5-8 лет (мальчики и девочки), 8-12 лет (юноши и девушки), 12-16 лет (юниоры и юниорки), 16-25 лет (мужчины и женщины) и родители обучающихся (разного возраста).

Младшая возрастная группа – дети 5-8 лет, очень активны, стремятся к позитивному самовыражению, любят играть, выполнять различного рода физические упражнения. Произвольное внимание в этом возрасте непрочное. И если появляется что-то интересное, в меру сложное и в тоже время посильное, ребенок с увлечением преодолевает трудности и достигает успеха. Занятия чирлидингом тем и интересны, что в полной мере позволяют ребенку реализовать свои двигательные потребности, например, при выполнении «кувырка», «колеса», «стойки на руках», а также задействовать все свои ресурсы, включая творческие и коммуникативные, для успешного выступления по итогам определенного учебного периода. Учебная программа для младшей группы ориентирована на поддержку в ребенке и развитии его социальных компетенций. Учитывая это, программа предусматривает создание положительного эмоционального фона занятий. Яркость, зрелищность исполнения чирлидинговых связок вызывают высокий эмоциональный отклик у детей этой возрастной группы, что, безусловно, положительно влияет на их дальнейшее психоэмоциональное и физическое развитие.

Подростковый возраст охватывает период от 10-16 лет и захватывает две соревновательные возрастные категории (юноши и девушки, юниоры и юниорки). Данный период является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка и его родителей. Этот период считается кризисным, поскольку происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни ребенка. Подросток занимает промежуточное положение между детством и взрослостью. Кризис подросткового возраста связан с изменением развития и ведущей деятельности – учебной. В подростковом возрасте она сменяется на интимно-личностное общение. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права.

Кроме того, общение является для подростков очень важным информационным каналом.

Систематические занятия современным, зрелищным видом спорта – чирлидингом будут очень интересны детям этого возраста. Они компенсируют у обучающихся дефицит двигательной активности, приобщат к здоровому образу жизни, будут содействовать укреплению здоровья, расширят кругозор детей, помогут найти друзей и единомышленников в социуме. К тому же, в процессе занятий и соревнований по чирлидингу у детей воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера, что в настоящее время крайне важно для социализации детей и подростков, формирования важных социальных компетенций.

В группах старшего возраста подростки и молодые люди в основном 16-18 лет. Это время, когда подростки и молодые люди пытаются оценивать свои возможности. Актуальны стремления к самоопределению и самоутверждению среди сверстников. Это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становление «Я». Специфическая для этого возраста реакция группирования со сверстниками проявляется в повышенном интересе к общению с ними, ориентации на выработку групповых норм и ценностей. Коллективное творческое дело объединяет и воспитывает детей. Положительная эмоциональная атмосфера влияет на результативность. Особое значение имеет обсуждение результатов и действий, позволяющее повысить творческий уровень коллектива в целом. Психологическое содержание этого этапа связано с развитием самосознания, решением задач профессионального самоопределения, самосовершенствования и вступления во взрослую жизнь. Формируются профессиональные интересы, потребность в труде, способность строить жизненные планы, утверждается самостоятельность личности. Занятия чирлидингом помогают обучающимся в создании своего стиля, что у многих перерастает в сознательный выбор профессии, т.е. в профессиональное самоопределение.

Обучающиеся 19-25 лет, это студенты, ординаторы, интерны высших учебных заведений, Алтайского края, получающие разные специальности. Как правило, это бойцы студенческого отряда «Алтай». Студенчество – школа жизни. В эти годы происходит самое главное и самое интересное, наиболее интенсивно формируется личность, закладываются основы на всю последующую жизнь.

Возраст 19-25 лет относится к поздней юности, главная социальная задача этого возраста – выбор профессии. Происходит освоение новой социальной роли – «студент». Занятия чир спортом дают возможность задуматься, о правильности выбранного профессионального пути.

Юность – это время выбора жизненного пути. Юноши строят планы, итоги которым будут подведены в зрелости. Начинается и реализация поставленных целей – работа по выбранной специальности, учеба в вузе,

иногда создание семьи. Юность в психологическом плане решает задачи окончательного, действенного самоопределения и интеграции в общество взрослых людей.

Период поздней юности охватывает возраст 19-25 лет согласно концепции Э. Эриксона и становится периодом становления как умственной, так и нравственной зрелости, характеризующийся рядом психологических особенностей.

Юность – начало взрослой жизни, и иногда воспринимается как черновик, который можно отложить в сторону и начать все писать заново. Ощущение того, что вся жизнь впереди, дает возможность пробовать, ошибаться и искать с легкой душой.

Юношеское самоопределение – исключительно важный этап формирования личности.

Формирование учебных групп, обучающихся осуществляется на добровольной основе по заявлению родителей или законных представителей ребёнка или самого обучающегося старше 14 лет, при наличии медицинского допуска от врача.

Группы разновозрастные, формируются с учетом физической подготовленности обучающихся. Для качественного овладения материалом, особенно в первый год обучения, наполняемость учебных групп не более 7 человек. Дозировка нагрузок и выбор заданий учебного курса дифференцируется в зависимости от способностей и уровня подготовленности обучающихся.

**Срок реализации программы:** 6 лет, 1296 часов

модуль «К Олимпийским вершинам» - 288 часов в год, общее количество по программе – 864 ч.

модуль «Чирлидинг. Лаборатория» -144 часа в год, общее количество по программе – 432

**Срок обучения по программе:** в соответствии с календарным учебным графиком КГБУ ДО «АКДТДиМ».

**Форма обучения:** очная, по необходимости – дистанционная с применением дистанционных образовательных технологий.

**Режим занятий:** занятия проводятся по расписанию в соответствии с учебным планом каждого модуля:

модуль «К Олимпийским вершинам» - 4 раза в неделю по 2 часа.

модуль «Чирлидинга. Студенты» - 2 раза в неделю по 2 часа.

Длительность одного занятия – 45 минут, перерыв – 10 минут.

Помимо учебных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику (зарядку) и самостоятельно выполнять задания педагога (тренера) по развитию необходимых физических качеств. Перевод на следующий год обучения осуществляет педагог после успешного освоения программы текущего года обучения.

**Особенности реализации программы** – модульный принцип построения учебного плана.

**Форма организации образовательного процесса:** фронтальная, коллективная, групповая, индивидуально-групповая (при необходимости).

фронтальная – работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

коллективная – организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиция, постановочная работа, соревнование, концертное выступление);

групповая – организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь, наставничество) в малых группах, в т. ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося; (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

индивидуально-групповая – организуется для отработки отдельных навыков и партнерских взаимодействий.

**Формы проведения занятий:** учебные занятия, мастер-классы, беседа, занятие-репетиция, тренировочное занятие, занятие-эстафета, занятие-тренинг, занятие-конкурс, занятие-чемпионат; занятие-игра и т.д.

**Сведения об обеспечении образовательных прав и обязанностей обучающихся:**

обучающиеся имеют право осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогом в рамках программы;

обучающиеся имеют право принимать участие в организации и проведении массовых мероприятий КГБУ ДО «АКДТДиМ», в том числе вместе с родителями (законными представителями) обучающихся;

программа не предусматривает обучение детей с ОВЗ.

Программа может реализовываться в каникулярное время.

Программа предполагает обновление/корректировку с учетом развития спорта, образования, науки, техники, культуры и социальной сферы, а также в связи с изменением нормативно-правовых документов в области образования и спорта.

В случае необходимости (например, при подготовке к соревнованиям, тематическим выступлениям) программой предусмотрено проведение тренировочных занятий в каникулярное время.

**Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** формирование разносторонней, физически и духовно развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, умеющей использовать ценности чир спорта для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

**Задачи:**

Предметные:

научить правилам чир спорта, познакомить с его направлениями и дисциплинами;

воспитать уважительное отношение к государственным символам: знамя, герб, флаг, гимн;

способствовать освоению обучающимися строевых приёмов, базовых движений и элементов чирлидинга, тактики построений и переходов;

сформировать устойчивые понимание обучающихся об общефизической подготовке и знаний о правильном питании как составляющих здорового образа жизни;

Метапредметные:

развивать физические данные обучающихся: гибкость и пластичность, быстроту реакции и выносливость, координацию движений и навыки равновесия, двигательную активность;

создавать условия для физического, культурного и духовного развития обучающихся; творческое самовыражения личности обучающегося, его артистических и эмоциональных качеств посредством занятий и социокультурной деятельности;

способствовать созданию на занятиях позитивного психоэмоционального фона (снятие «стрессов», «расслабление» психики, состояние умиротворения и комфорта, повышение самооценки).

Личностные:

способствовать заинтересованности обучающихся чирлидингом и регулярными занятиями физической культурой;

воспитывать ответственность, умение работать в команде, принимать сложные решения, идти в «ногу со временем», лидерские качества, инициативность, культуру питания и ведения здорового образа жизни;

содействовать формированию нравственных качеств личности по отношению к окружающим (патриотизм, чувство товарищества доброжелательность, толерантность), активной жизненной позиции, трудолюбию и упорству в достижении поставленных целей.

## 1.2. Содержание программы Учебный план

*Таблица 1.*

| Модули                 | Стартовый уровень |            |            |                   | Базовый уровень   |            |                   |                   | Продвинутый уровень |           |            |                   |            |           |            |                   |
|------------------------|-------------------|------------|------------|-------------------|-------------------|------------|-------------------|-------------------|---------------------|-----------|------------|-------------------|------------|-----------|------------|-------------------|
|                        | 1-ый год обучения |            |            |                   | 1-ый год обучения |            | 2-ый год обучения |                   | 1-ый год обучения   |           |            |                   |            |           |            |                   |
|                        | Всего             | Теория     | Практика   | Форма аттестации  | Всего             | Теория     | Практика          | Форма аттестации  | Всего               | Теория    | Практика   | Форма аттестации  |            |           |            |                   |
| К Олимпийским вершинам | 288               | 78         | 210        | Фести-валь        | 288               | 93         | 195               | Соревнования      | 72                  | 27        | 45         | Отк-рытое занятие | 216        | 63        | 153        | Соревнования      |
| Чирлидинг. Лаборатория | 144               | 51         | 93         | Студ.соревнования | 144               | 51         | 93                | Студ.соревнования | 144                 | 66        | 78         | Студ.соревнования | -          |           |            | Студ.соревнования |
| <b>Итого:</b>          | <b>432</b>        | <b>135</b> | <b>297</b> |                   | <b>432</b>        | <b>144</b> | <b>288</b>        |                   | <b>216</b>          | <b>93</b> | <b>123</b> |                   | <b>216</b> | <b>63</b> | <b>153</b> |                   |

## Учебно-тематический план

### Первый модуль «К Олимпийским вершинам»

Первый год обучения – стартовый уровень

**Цель первого года обучения:** создание условий для формирования у обучающихся потребности в регулярных занятиях чир спортом; овладение базовыми чирлидинговыми комплексами упражнений.

**Задачи по реализации цели:**

создавать условия для качественного выполнения обучающимися движений и элементов чирлидинга, построений и переходов; получения знаний о здоровом образе жизни; разучивания комплексов общеразвивающих и специальных упражнений;

способствовать развитию гибкости и пластичности, быстроты реакции, выносливости, координации движений, равновесия;

воспитывать у обучающихся ответственность, умение работать в команде, культуру питания и ведения здорового образа жизни;

создание тандема педагог – родитель – спортсмен.

**Планируемые результаты:**

регулярные посещения обучающимися тренировочных занятий;

выступление на краевых соревнованиях по чир спорту.

| №<br>п/п   | Название раздела, темы   | Количество часов |              |                |
|--|--|------------------|--------------|----------------|
|  |  | Всего<br>288     | Теория<br>94 | Практик<br>194 |
| <b>Введение. Общие понятия. 82 часа</b>                                    |  |                  |              |                |
| <b>Форма аттестации/контроля: творческое занятие «День самоуправления»</b> |  |                  |              |                |
| 1.   | <b>Введение</b>  | <b>82</b>        | <b>24</b>    | <b>58</b>      |
| 1.1  | Знакомство с «АКДТДиМ». Правила техники безопасности на тренировочных занятиях             | 4                | 1            | 3              |
| 1.2  | Знакомство родителей, обучающихся с чирлидингом, как видом спорта и его базовыми понятиями | 2                | 1            | 1              |
| 1.3  | Чирлидинга на современном этапе. Встреча со спортсменами чирлидерами                       | 2                | 1            | 1              |
| 1.4  | Правила чир спорта. Направления и дисциплины   | 2                | 1            | 1              |

|      |  |    |   |                    |
|------|--|----|---|--------------------|
| 1.5  | Знакомство с терминологическим аппаратом по теме элементы чир спорта | 2  | 1 | 1                  |
| 1.6  | Гиена спортсмена   | 2  | 1 | 1                  |
| 1.7  | Режим дня спортсмена. Влияние семьи на результаты спортсмена         | 2  | 1 | 1                  |
| 1.8  | Физическая подготовка. Классификация физических упражнений           | 12 | 2 | 10                 |
| 1.9  | Направления чир спорта. Перфоманс. Общее знакомство                  | 2  | 1 | 1                  |
|      |  |    |   | <b>30 часов. 1</b> |
| 1.10 | Уличные стили хореографии  | 5  | 1 | 4                  |
| 1.11 | Джаз или модерн?   | 4  | 1 | 3                  |
| 1.12 | Введение во фристайл   | 5  | 1 | 4                  |
| 1.13 | Классическая хореография. Основа основ                               | 8  | 1 | 7                  |
| 1.14 | Направления чир спорта. Чирлидинг                                    | 2  | 1 | 1                  |
| 1.15 | Чиридинг группа: смешанная или однородная?                           | 2  | 1 | 1                  |
| 1.16 | Групповой стант – основа семейной команды                            | 4  | 1 | 3                  |
|      |  |    |   | <b>30 часов. 2</b> |
| 1.17 | Партнерский стан   | 2  | 1 | 1                  |
| 1.18 | Стрейчинг. Упражнения для растяжения мышц                            | 2  | 1 | 1                  |
| 1.19 | Стрейчинг. Упражнения для связочного аппарата                        | 2  | 1 | 1                  |
| 1.20 | Стрейчинг. Упражнения для повышения подвижности суставов             | 2  | 1 | 1                  |
| 1.21 | Функциональный тренинг. Основы                                       | 2  | 1 | 1                  |
| 1.22 | Повышение функциональной выносливости                                | 6  | 1 | 5                  |
| 1.23 | Работа с родителями. Комплекс упражнений для всей семьи              | 6  | 1 | 5                  |

|   |  |           |           |                    |
|---|--|-----------|-----------|--------------------|
| <b>Основная часть.</b>  |  |           |           |                    |
| <b>Теория и методика чирлидинга. 162 часов</b>  |  |           |           |                    |
| <b>2.</b>   | <b>Базовые положения рук</b>                     | <b>14</b> | <b>3</b>  | <b>11</b>          |
| Форма аттестации/контроля: <b>фотосессия «Базовые положения рук»</b>  |  |           |           |                    |
| 2.1   | Знакомство с названиями суставов руки            | 2         | 1         | 1                  |
| 2.2   | Базовые положения рук в чирлидинге               | 6         | 1         | 5                  |
|   |  |           |           | <b>30 часов. 3</b> |
| 2.3   | Амплитуда и траектория движения рук в чирлидинге | 4         | 1         | 3                  |
| 2.4   | Вариации положения рук и рисунки на их основе    | 2         | 0         | 2                  |
| <b>3.</b>   | <b>Классификация прыжков в чир спорте</b>        | <b>18</b> | <b>7</b>  | <b>11</b>          |
| Форма аттестации/контроля: зачетное занятие по технике выполнения прыжков, внутри командное соревнование «Самый прыгучий спортсмен» |  |           |           |                    |
| 3.1   | Строение ноги                                    | 2         | 1         | 1                  |
| 3.2   | Чир-прыжки. Общие аспекты. Фазы прыжка           | 2         | 1         | 1                  |
| 3.3   | Чир-прыжок «Стрэдл»                              | 2         | 1         | 1                  |
| 3.4   | Чир-прыжок «Группировка/Так»                     | 2         | 1         | 1                  |
| 3.5   | Чир- прыжок «Той-тач»                            | 2         | 1         | 1                  |
| 3.6   | Лип прыжки. Общие аспекты                        | 4         | 1         | 3                  |
| 3.7   | Прямой лип прыжок                                | 2         | 1         | 1                  |
| 3.8   | Переменный лип прыжок                            | 2         | 1         | 1                  |
| <b>4.</b>   | <b>Акробатическая дорожка</b>                    | <b>42</b> | <b>12</b> | <b>30</b>          |
| Форма аттестации/контроля: зачетное занятие   |  |           |           |                    |
| 4.1   | Понятие группировки                              | 2         | 1         | 1                  |
| 4.2   | Кувырок вперед                                   | 4         | 1         | 3                  |
|   |  |           |           | <b>30 часов 4</b>  |
| 4.3   | Кувырок назад                                    | 2         | 1         | 1                  |
| 4.4   | Переворот в сторону (Колесо)                     | 3         | 1         | 2                  |
| 4.5   | Вальсет  | 3         | 1         | 2                  |
| 4.6   | Стойка на руках                                  | 3         | 1         | 2                  |
| 4.7   | Курбет   | 3         | 1         | 2                  |
| 4.8   | Рондад   | 2         | 1         | 1                  |
| 4.9   | Переворот вперед                                 | 6         | 1         | 5                  |
| 4.10  | Переворот назад                                  | 4         | 1         | 3                  |
| 4.11  | Формирование простейшей акробатической дорожки   | 4         | 1         | 3                  |
|   |  |           |           | <b>30 часов. 5</b> |

|   |  |           |           |                    |
|---|--|-----------|-----------|--------------------|
| 4.12  | Термины акробатики.<br>Сопоставление на английском и русском языках          | 2         | 1         | 1                  |
| 4.13  | Семейная акробатическая эстафета   | 4         | 0         | 4                  |
| <b>5.</b>                                       | <b>Техника выполнения стантов</b>  | <b>66</b> | <b>31</b> | <b>35</b>          |
| Форма аттестации/контроля: <b>битва стантов</b> |  |           |           |                    |
| 5.1   | Роли в станте. Психологическая атмосфера                                     | 2         | 1         | 1                  |
| 5.2   | Роли в станте. Влияние роста спортсменов на технику станта                   | 2         | 1         | 1                  |
| 5.3   | Классификация стантов.<br>Партнерский стант                                  | 2         | 1         | 1                  |
| 5.4   | Классификация стантов.<br>Групповой стант                                    | 2         | 1         | 1                  |
| 5.5   | Уровни высОт в стантах   | 2         | 1         | 1                  |
| 5.6   | Правила страховки в станте   | 2         | 1         | 1                  |
| 5.7   | Основные технические аспекты работ в станте, спортсменов различных ролей     | 2         | 1         | 1                  |
| 5.8   | Основные технические аспекты работ в станте. Основы биомеханики. Реливе      | 2         | 1         | 1                  |
| 5.9   | Партнёрский стант. Стойка на бедре одиночной базы                            | 2         | 1         | 1                  |
| 5.10  | Групповой стант. Стойка на бедре двойной базы                                | 2         | 1         | 1                  |
| 5.11  | Партнёрский стант. Стрэдл на плечах одиночной базы.<br>Основное положения    | 2         | 1         | 1                  |
| 5.12  | Партнёрский стант. Стрэдл на плечах одиночной базы.<br>Основное виды заходов | 2         | 1         | 1                  |
|   |  |           |           | <b>30 часов. 6</b> |
| 5.13  | Партнёрский стант.<br>Стойка на скрещенных руках одиночной базы.             | 2         | 1         | 1                  |

|      |   |   |   |                    |
|------|---|---|---|--------------------|
| 5.14 | Партнёрский стант. Стойка на плечах одиночной базы. Основное положения и виды заходов | 2 | 1 | 1                  |
| 5.15 | Групповой стант. Положение флайера «чикен спонж»                                      | 2 | 1 | 1                  |
| 5.16 | Групповой стант. Положение флайера «ноги вместе»                                      | 2 | 1 | 1                  |
| 5.17 | Стант «Преп». Простой прямой подъём флаера на уровень «преп»                          | 2 | 1 | 1                  |
| 5.18 | Стант «Экстеншен». Простой прямой подъём флаера на уровень «экстендит»                | 2 | 1 | 1                  |
| 5.19 | Спуск флайера на соревновательную поверхность. Обзор вариантов                        | 2 | 1 | 1                  |
| 5.20 | Спуск флайера на соревновательную поверхность. Сброс                                  | 2 | 1 | 1                  |
| 5.21 | Спуск флайера на соревновательную поверхность. Прямой сход в чикен спонж              | 2 | 1 | 1                  |
| 5.22 | Спуск флайера. Сход в кредл   | 4 | 1 | 3                  |
| 5.23 | Обзор вариантов заходов флайера в стант   | 2 | 1 | 1                  |
| 5.24 | Эляп – заходом  | 2 | 1 | 1                  |
| 5.25 | Теди – заход на уровень преп  | 2 | 1 | 1                  |
| 5.26 | Теди – как элемент в станте   | 2 | 1 | 1                  |
|      |   |   |   | <b>30 часов. 7</b> |
| 5.27 | Положение флайера на одной ноге. Обзор вариантов                                      | 2 | 1 | 1                  |
| 5.28 | Положением флайера «либерти»  | 2 | 1 | 1                  |
| 5.29 | Отработка простого прямого захода в либерти на уровень преп                           | 2 | 1 | 1                  |

|   |  |           |          |                    |
|---|--|-----------|----------|--------------------|
| 5.30  | Баскет тос. Выброс флайера с «решётки»                 | 4         | 1        | 3                  |
| 5.31  | Терминологический аппарат. Закрепление терминов.       | 2         | 1        | 1                  |
| <b>6.</b>   | <b>Техника выполнения пирамид</b>                      | <b>16</b> | <b>5</b> | <b>11</b>          |
| Форма аттестации/контроля: <b>открытое занятие</b>                      |  |           |          |                    |
| 6.1   | Пирамиды их классификация и уровни                     | 2         | 1        | 1                  |
| 6.2   | Длинная пирамида «Стойки на бёдрах двойных баз»        | 4         | 1        | 3                  |
| 6.3   | Комбинация партнерских и групповых стантов             | 4         | 1        | 3                  |
| 6.4   | Пирамида «Имитация Тауэр»                              | 4         | 1        | 3                  |
| 6.5   | Пирамида «Планки»                                      | 2         | 1        | 1                  |
| <b>7.</b>   | <b>Перестроения в чирлидинге</b>                       | <b>6</b>  | <b>3</b> | <b>3</b>           |
| Форма аттестации/контроля: <b>творческое занятие «Я режиссёр»</b>       |  |           |          |                    |
| 7.1   | Перемещения одиночных спортсменов                      | 2         | 1        | 1                  |
|   |  |           |          | <b>30 часов. 8</b> |
| 7.2   | Принципы перемещение стантов по площадке               | 2         | 1        | 1                  |
| 7.3   | Хореографические дополнения в программу стантов        | 2         | 1        | 1                  |
| <b>Заключение. 44 часов</b>   |  |           |          |                    |
| <b>Формирование, подготовка и постановка спортивной программы</b>       |  |           |          |                    |
| <b>Форма аттестации/контроля:</b>                                       |  |           |          |                    |
| <b>выступление на соревнованиях или массовом спортивном мероприятии</b> |  |           |          |                    |
| <b>8.</b>   | <b>Композиция и постановка спортивной программы</b>    | <b>44</b> | <b>9</b> | <b>35</b>          |
| 8.1   | Музыкальная грамотность. Понятие музыкального квадрата | 3         | 1        | 2                  |
| 8.2   | Знакомство с музыкальными произведениями. Подбор трека | 3         | 1        | 2                  |
| 8.3   | Речовка  | 4         | 1        | 3                  |
| 8.4   | Виды реквизита   | 4         | 1        | 3                  |

|     |                                       |            |           |                    |
|-----|---------------------------------------|------------|-----------|--------------------|
| 8.5 | Основные навыки в работе с реквизитом | 12         | 1         | 11                 |
|     |                                       |            |           | <b>30 часов. 9</b> |
| 8.6 | Постановка показательной программы    | 10         | 1         | 9                  |
| 8.7 | Спортивный имидж                      | 4          | 2         | 2                  |
| 8.8 | Соревнования семейных стантов         | 4          | 1         | 3                  |
|     |                                       |            |           | <b>18 часов</b>    |
|     | <b>ИТОГО</b>                          | <b>288</b> | <b>94</b> | <b>194</b>         |

## Учебно-тематический план

### Первый модуль «К Олимпийским вершинам»

Второй год обучения – базовый уровень

**Цель второго года обучения:** расширение знаний о чир спорте. Закрепление базового комплекса упражнений по чирлидингу. Освоение новых акробатических элементов. Углубленное изучение характерных особенностей дисциплин чир спорта.

**Задачи по реализации цели:**

создавать условия для качественного выполнения обучающимися движений и элементов чирлидинга, построений и переходов; знаний о здоровом образе жизни;

совершенствовать физические данные у обучающихся: гибкость и пластичность, быстроту реакции и выносливость, координацию движений и навыки равновесия, двигательную активность;

продолжать воспитывать у обучающихся ответственность, умение работать в команде, способность принимать сложные решения, идти в «ногу со временем», лидерские качества, инициативность, культуру питания и ведения здорового образа жизни.

**Планируемые результаты:**

выполнение обучающимися нормативов Всероссийский физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

участие в чемпионате или первенстве региона;

умение транслировать полученные знания и навыки среди сверстников.

| №<br>п/п   | Название раздела, темы  | Количество часов |              |                |
|--|---|------------------|--------------|----------------|
|  |   | Всего<br>288     | Теория<br>79 | Практик<br>209 |
| <b>Введение. Общие понятия. 30 часов</b>                                   |   |                  |              |                |
| <b>Форма аттестации/контроля: творческое занятие «День самоуправления»</b> |   |                  |              |                |
| 1.   | <b>Введение</b>   | <b>30</b>        | <b>8</b>     | <b>22</b>      |
| 1.1  | Ликбез для родителей обучающихся. Актуализация знаний о правилах чир спорта | 2                | 1            | 1              |
| 1.2  | Тайминг дня, как все успеть?  | 2                | 1            | 1              |
| 1.3  | Физическая подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения             | 10               | 2            | 8              |
| 1.4  | Перформанс или чирлидинг, что выбрать?                                      | 4                | 1            | 3              |

|   |  |           |           |           |
|---|--|-----------|-----------|-----------|
| 1.5   | Динамичная или статичная растяжка. Актуальность использования        | 2         | 1         | 1         |
| 1.6   | Повышение функциональной выносливости                                | 5         | 1         | 4         |
| 1.7   | Работа с родителями. Актуализация комплекс упражнений для всей семьи | 5         | 1         | 4         |
| <b>30 часов. 1</b>  |  |           |           |           |
| <b>Основная часть.</b>  |  |           |           |           |
| <b>Теория и методика чир спорта. 224 часа</b>   |  |           |           |           |
| <b>2.</b>   | <b>Базовые положения рук</b>   | <b>10</b> | <b>3</b>  | <b>7</b>  |
| Форма аттестации/контроля: <b>фотосессия «Базовые положения рук»</b>  |  |           |           |           |
| 2.1   | Актуализация знаний о строении руки                                  | 2         | 0,5       | 1,5       |
| 2.2   | Актуализация знаний о многообразии положений рук в чирлидинге        | 2         | 0,5       | 1,5       |
| 2.3   | Влияние силы мышц рук на быстроту движения                           | 2         | 0,5       | 1,5       |
| 2.4   | Вариации положения рук и рисунки на их основе                        | 2         | 0,5       | 1,5       |
| 2.5.  | Упражнения для развития силы рук                                     | 2         | 1         | 1         |
| <b>3.</b>   | <b>Классификация прыжков в чир спорте</b>                            | <b>20</b> | <b>10</b> | <b>10</b> |
| Форма аттестации/контроля: зачетное занятие по технике выполнения прыжков, внутри командное соревнование «Самый прыгучий спортсмен» |  |           |           |           |
| 3.1   | Актуализация знаний о строение ноги                                  | 2         | 1         | 1         |
| 3.2   | Актуализация знаний о технике выполнения чир прыжка                  | 2         | 1         | 1         |
| 3.3   | Чир-прыжок «Той - такч»  | 2         | 1         | 1         |
| 3.4   | Чир-прыжок «Абстракт»  | 2         | 1         | 1         |
| 3.5   | Чир- прыжок «Хёрке»  | 2         | 1         | 1         |

|  |   |           |           |                    |
|--|---|-----------|-----------|--------------------|
| 3.6  | Актуализация знаний о технике выполнения лип прыжка | 2         | 1         | 1                  |
| 3.7  | Совершенствование техники прямого лип прыжка        | 2         | 1         | 1                  |
| 3.8  | Совершенствование техники переменного лип прыжка    | 2         | 1         | 1                  |
| 3.9.   | Влияние техники шпагата на технику лип – прыжка     | 2         | 1         | 1                  |
| 3. 10  | Шоссе - заход на лип прыжок                         | 2         | 1         | 1                  |
|  |   |           |           | <b>30 часов. 2</b> |
| <b>4.</b>  | <b>Акробатическая дорожка</b>                       | <b>52</b> | <b>11</b> | <b>41</b>          |
| <b>Форма аттестации/контроля: зачетное занятие</b> |   |           |           |                    |
| 4.1  | Актуализация навыков выполнения группировки         | 2         | 1         | 1                  |
| 4.2  | Стойка на руках. Этапы выполнения                   | 4         | 1         |                    |
| 4.3  | Стойка на руках с переходом в кувырок               | 6         | 1         |                    |
| 4.4  | Кувырок полёт                                       | 6         | 1         | 2                  |
| 4.5  | Кувырок назад с выходом в стойку на руках           | 6         | 1         | 2                  |
| 4.6  | Перевороты в сторону (Колесо)                       | 6         | 1         | 2                  |
|  |   |           |           | <b>30 часов. 3</b> |
| 4.7  | Перевороты вперёд и назад                           | 6         | 1         | 5                  |
| 4.8  | Фляк  | 6         | 1         |                    |
| 4.9  | Вальсет –родат – флк                                | 4         | 1         |                    |
| 4.10   | Формирование акробатической дорожки                 | 4         | 1         | 3                  |
| 4.11   | Соревнования на лучшую акробатическую дорожку       | 2         | 1         | 2                  |

|  |   |           |           |                    |
|--|---|-----------|-----------|--------------------|
| <b>5.</b>  | <b>Техника выполнения стантов</b>   | <b>86</b> | <b>21</b> | <b>65</b>          |
| Форма аттестации/контроля: <b>соревнования стантов</b> |   |           |           |                    |
| 5.1  | Создание комфортной психологической атмосферы в станте                                | 2         | 1         | 1                  |
| 5.2  | Актуализация знаний о правилах страховки в станте                                     | 2         | 1         | 1                  |
| 5.3  | Актуализация знаний о технике работы в станте, спортсменов различных ролей            | 2         | 1         | 1                  |
| 5.4  | Партнёрский стант. Стойка на плечах одиночной базы. Основное положения и виды заходов | 2         | 1         | 1                  |
|  |   |           |           | <b>30 часов. 4</b> |
| 5.5  | Партнёрский стант. Стойка на вытянутых руках  | 4         | 1         | 3                  |
| 5.6  | Групповой стант. Мульти -база. Новое понятие или взгляд с другой стороны              | 4         | 1         | 3                  |
| 5.7  | Стант «Преп». Мульти- база Заход ½ винта  | 4         | 1         | 3                  |
| 5.8  | Стант «Преп». Двойная база Заход ½ винта  | 4         | 1         | 3                  |
| 5.9  | Стант «Экстеншен». Аспекты устойчивости   | 2         | 1         | 1                  |
| 5.10   | Соединяем уровни «преп» и «экстендит»   | 4         | 1         | 3                  |
| 5.11   | Сразу на верх Эляп – заход в стант «экстеншен»  | 8         | 1         | 7                  |
|  |   |           |           | <b>30 часов. 5</b> |
| 5.12   | Теди – заход на уровень экстендит   | 4         | 1         | 3                  |
| 5.13   | Спуск флайера на соревновательную поверхность. Актуализация вариантов                 | 6         | 1         | 5                  |
| 5.14   | Спуск флайера на соревновательную поверхность. Сброс с винтовым вращением на 360°     | 6         | 1         | 5                  |

|   |   |           |          |                    |
|---|---|-----------|----------|--------------------|
| 5.15  | Положение флайера на одной ноге. Актуализация вариантов                     | 6         | 1        | 5                  |
| 5.16  | Положением флайера «либерти» на уровне преп                                 | 4         | 1        | 3                  |
| 5.17  | Углубленная проработка простого захода в либерти                            | 4         | 1        | 3                  |
|   |   |           |          | <b>30 часов. 6</b> |
| 5.18  | Положением флайера «либерти» на уровне преп. Перепрыжка                     | 4         | 1        | 3                  |
| 5.19  | Перепрыжка. Еще выше. Либерти на уровень экстендит                          | 2         | 1        | 1                  |
| 5.20  | Баскет тос. Отработка высоты быброса  | 6         | 1        | 5                  |
| 5.21  | Баскет тосс. Кик - винт   | 6         | 1        | 5                  |
| <b>6.</b>   | <b>Техника выполнения пирамид</b>   | <b>18</b> | <b>7</b> | <b>11</b>          |
| Форма аттестации/контроля: <b>открытое занятие</b>                |   |           |          |                    |
| 6.1   | Пирамиды их классификация и уровни. Актуализация знаний                     | 2         | 1        | 1                  |
| 6.2   | Пирамида «Имитация Тауэр»   | 2         | 1        | 1                  |
| 6.3   | Пирамида «Тауэр»  | 2         | 1        | 1                  |
| 6.4   | Пирамида «Лежка»  | 2         | 1        | 1                  |
| 6.5   | Пирамида «Стул»   | 4         | 1        | 3                  |
|   |   |           |          | <b>30 часов. 7</b> |
| 6.6   | Пирамида «Планки»   | 4         | 1        | 3                  |
| 6.7   | Закрепление терминологического аппаратом по теме «Пирамиды»                 | 2         | 1        | 1                  |
| <b>7.</b>   | <b>Перестроения в чирлидинге</b>  | <b>6</b>  | <b>2</b> | <b>4</b>           |
| Форма аттестации/контроля: <b>творческое занятие «Я режиссёр»</b> |   |           |          |                    |
| 7.1   | Совершенствование техники перемещения одиночных спортсменов и целых стантов | 4         | 1        | 3                  |

|   |   |           |          |                    |
|---|---|-----------|----------|--------------------|
| 7.2   | Совершенствование техники хореографических дополнений в работе станта | 2         | 1        | 1                  |
| <b>8.</b>   | <b>Хореография уличных стилей</b>                                     | <b>10</b> | <b>3</b> | <b>7</b>           |
| 8.1   | Стиль «хип-хоп». Основные аспекты                                     | 4         | 1        | 3                  |
| 8.2   | Стиль «локинг». Основные аспекты                                      | 4         | 1        | 3                  |
| 8.3   | Партнёрское взаимодействие в чир хип-хоп дисциплинах                  | 2         | 1        | 1                  |
| <b>9.</b>   | <b>Фристайл – четкость рисунков</b>                                   | <b>10</b> | <b>3</b> | <b>7</b>           |
| 9.1   | Техника безопасности акробатических элементов при работе с помпонами  | 4         | 1        | 3                  |
| 9.2   | Разучивание фристайловой комбинации «На каблуках»                     | 4         | 1        | 3                  |
|   |   |           |          | <b>30 часов. 8</b> |
| 9.3   | Актуализация техники вращений. От подводящих упражнений до фуэте      | 2         | 1        | 1                  |
| <b>10.</b>  | <b>Чир джаз – новые тенденции</b>                                     | <b>10</b> | <b>3</b> | <b>7</b>           |
| 10.1  | Джазовая импровизация в спортивной программе                          | 4         | 1        | 3                  |
| 10.2  | Хорео – современный микс стилей                                       | 4         | 1        | 3                  |
| 10.3  | Импровизация на тему контемпори                                       | 2         | 1        | 1                  |
| <b>11</b>   | <b>Зачетное занятие по разделам 8,9,10 направлений перфоманс</b>      | <b>2</b>  | <b>0</b> | <b>2</b>           |
| 11.1  | Импровизация – перфоманс в чир спорте                                 | 2         | 0        | 2                  |
| <b>Заключение. 34 часа</b>  |   |           |          |                    |
| <b>Формирование, подготовка и постановка спортивной программы</b>       |   |           |          |                    |
| Форма аттестации/контроля:  |   |           |          |                    |
| <b>выступление на соревнованиях или массовом спортивном мероприятии</b> |   |           |          |                    |
| <b>12.</b>  | <b>Композиция и постановка спортивной программы</b>                   | <b>34</b> | <b>8</b> | <b>26</b>          |
| 12.1  | Музыкальная грамотность. Понятие музыкального квадрата                | 2         | 1        | 1                  |

|      |  |            |           |                    |
|------|--|------------|-----------|--------------------|
| 12.2 | Знакомство с музыкальными произведениями. Подбор трека | 2          | 1         | 1                  |
| 12.3 | Речовка  | 2          | 1         | 1                  |
| 12.4 | Виды реквизита в чирлидинге                            | 4          | 1         | 3                  |
| 12.5 | Изготовление реквизита для показательной программы     | 4          | 1         | 3                  |
| 12.6 | Спортивный имидж                                       | 2          | 1         | 1                  |
|      |  |            |           | <b>30 часов. 9</b> |
| 12.7 | Постановка программы                                   | 10         | 1         | 9                  |
| 12.8 | Отработка на городских сценических площадках           | 4          | 1         | 3                  |
| 12.9 | Соревнования клубных стантов                           | 4          | 1         | 3                  |
|      |  |            |           | <b>18 часов</b>    |
|      | <b>ИТОГО</b>   | <b>288</b> | <b>79</b> | <b>209</b>         |

## Учебно-тематический план

### Первый модуль «К Олимпийским вершинам»

Третий года обучения – продвинутый уровень

**Цель третьего года обучения:** совершенствование физической подготовленности обучающихся, через закрепление комплекса чирлидинговых упражнений. Подготовка к выполнению требований массовых разряда по чир спорту.

**Задачи по реализации цели:**

создавать условия для качественного разучивания обучающимися спортивных программ по различным дисциплинам чир спорта;

совершенствовать физические данные у обучающихся: гибкость и пластичность, быстроту реакции и выносливость, координацию движений и навыки равновесия, двигательную активность;

продолжать воспитывать у обучающихся ответственность, умение работать в команде, способность принимать сложные решения, идти в «ногу со временем», лидерские качества, инициативность, культуру питания и ведения здорового образа жизни.

**Планируемые результаты:**

выполнение обучающимися требований спортивных разрядов, не ниже второго юношеского.

| № п/п   | Название раздела, темы   | Количество часов |              |                |
|---|--|------------------|--------------|----------------|
|   |  | Всего<br>288     | Теория<br>68 | Практик<br>220 |
| <b>Введение. Общие понятия. 20 часов</b><br>Форма аттестации/контроля: творческое занятие «День самоуправления» |  |                  |              |                |
| 1.  | <b>Введение</b>  | <b>20</b>        | <b>6</b>     | <b>14</b>      |
| 1.1   | Правила чир спорта. Актуальная версия. изменения                 | 4                | 1            | 3              |
| 1.2   | Антидопинговое воспитание. Что нужно знать родителям спортсменов | 4                | 2            | 2              |
| 1.3   | Подвижные игры. Современные варианты                             | 6                | 1            | 5              |
| 1.4   | Актуализация комплекс упражнений для всей семьи                  | 4                | 1            | 3              |
| 1.5   | Режим дня. Как научиться ему следовать                           | 2                | 1            | 1              |

**Основная часть.****Теория и методика чир спорта. 230 часов**

|   |   |               |           |                    |
|---|---|---------------|-----------|--------------------|
| <b>2.</b>   | <b>Танцевальные направления чир спорта</b>                      | <b>60</b>     | <b>15</b> | <b>45</b>          |
| <b>Форма аттестации/контроля: составление учебной спортивной программы. Показательные выступления</b> |   |               |           |                    |
| 2.1   | Хореография уличных стилей                                      | 6             | 1         | 5                  |
| 2.2   | Расширение партнёрских взаимодействий в чир хип-хоп дисциплинах | 4<br>10       | 1         | 3                  |
|   |   |               |           | <b>30 часов. 1</b> |
| 2.3   | Фристайл – четкость рисунков                                    | 4             | 1         | 3                  |
| 2.4   | Расширение фристайловых комбинаций                              | 4             | 1         | 3                  |
| 2.5   | закрепление техники вращений. От подводящих упражнений до фуэте | 2<br>20       | 1         | 1                  |
| 2.6   | Стиль «вог» - уместно ли в чир спорте?                          | 4             | 1         | 3                  |
| 2.7   | Джазовые стили в чирспорте. Миксуем со стантами                 | 10<br>34      | 3         | 7                  |
| 2.8   | Джазовая импровизация в спортивной программе                    | 6<br>40       | 1         | 5                  |
|   |   |               |           | <b>30 часов. 2</b> |
| 2.9   | Хорео – современный микс стилей                                 | 4             | 1         | 3                  |
| 2.10  | Контактная импровизация   | 2             | 1         | 1                  |
| 2.11  | Акробатика в танцевальных дисциплинах чир спорта                | 4<br>50       | 1         | 3                  |
| 2.12  | Натянутость стопы. Как достичь? Классическая хореография        | 8<br>58       | 1         | 7                  |
| 2.13  | Твирлинг. Знакомство с вращением жезла                          | 2<br>60<br>20 | 1         | 1                  |

|   |   |           |          |                    |
|---|---|-----------|----------|--------------------|
| <b>3.</b>   | <b>Сильные руки – сильные программы</b>   | <b>17</b> | <b>5</b> | <b>12</b>          |
| Форма аттестации/контроля: <b>фотосессия «Наши руки»</b>  |   |           |          |                    |
| 3.1   | Закрепление знаний о строении руки  | 3         | 1        | 2                  |
| 3.2   | Закрепление знаний о положений рук в чирлидинге   | 3         | 1        | 2                  |
| 3.3   | Сильные мышцы рук - быстрые движения  | 4<br>30   | 1        | 3                  |
|   |   |           |          | <b>30 часов. 3</b> |
| 3.4   | Поиск новых положений рук и рисунков на их основе   | 3         | 1        | 2                  |
| 3.5.  | Упражнения для развития силы лучезапястного сустава и пальцев руки                              | 4         | 1        | 3                  |
| <b>4.</b>   | <b>Сила ног</b>   | <b>23</b> | <b>6</b> | <b>17</b>          |
| Форма аттестации/контроля: зачетное занятие по технике выполнения прыжков, внутри командное соревнование «Самый прыгучий спортсмен» |   |           |          |                    |
| 4.1   | Закрепление знаний о строение ноги  | 2         | 1        | 1                  |
| 4.2   | Закрепление знаний о технике выполнения чир прыжка  | 2         | 1        | 1                  |
| 4.3   | Закрепление комплекса упражнений на развитие прыгучести   | 5         | 1        | 4                  |
| 4.4   | Совершенствование техники прямого и переменного лип прыжков                                     | 4         | 1        | 3                  |
| 4.5   | Плие, приседание, глубокий, сет и выпады. Поможет ли классическая хореография в данном вопросе? | 6         | 1        | 5                  |
| 4.6   | Стрейчинг. О важности растяжки  | 4         | 1        | 3                  |
|   |   |           |          | <b>30 часов. 4</b> |

|  |  |           |           |                    |
|--|--|-----------|-----------|--------------------|
| <b>5.</b>  | <b>Акробатическая дорожка</b>  | <b>30</b> | <b>5</b>  | <b>25</b>          |
| Форма аттестации/контроля: <b>зачетное занятие</b> |  |           |           |                    |
| 5.1  | Закрепление навыков выполнения кувырков  | 2         | 1         | 1                  |
| 5.2  | Знакомство с техникой сальтового вращения назад с места                        | 8         | 1         | 5                  |
| 5.2  | Закрепление навыков выполнения стойки на руках                                 | 4         | 1         | 3                  |
| 5.3  | Закрепление навыков переворотов  | 2         | 0         | 2                  |
| 5.4  | Вальсет –родат – флк   | 2         | 0         | 2                  |
| 5.5  | Сальтовое вращение вперед  | 6         | 1         | 5                  |
| 5.6  | Формирование акробатической дорожки  | 4         | 1         | 3                  |
| 5.7  | Соревнования на лучшую акробатическую дорожку                                  | 2         | 0         | 2                  |
|  |  |           |           | <b>30 часов. 5</b> |
| <b>6.</b>  | <b>Техника выполнения стантов</b>  | <b>60</b> | <b>17</b> | <b>43</b>          |
| Форма аттестации/контроля: <b>тсантфест</b>        |  |           |           |                    |
| 6.1  | Поддержание комфортной психологической атмосферы в станте                      | 2         | 1         | 1                  |
| 6.2  | Актуализация знаний о технике безопасности на занятиях и массовых мероприятиях | 2         | 1         | 1                  |
| 6.3  | Актуализация знаний о технике работы в станте, спортсменов различных ролей     | 2         | 1         | 1                  |
| 6.4  | Стойка на плечах одиночной базы. Основа для пирамид. Совершенствуем технику    | 2<br>8    | 1         | 1                  |
| 6.5  | Стант «Преп». Мульти- база Заход полный винт                                   | 4         | 1         | 3                  |

|  |  |           |          |                    |
|--|--|-----------|----------|--------------------|
| 6.6  | Стант «Преп». Двойная база<br>Заход полный винт                            | 4<br>16   | 1        | 3                  |
| 6.7  | Стант «Экстеншен». Тренировка<br>вестибулярного аппарата                   | 2         | 1        | 1                  |
| 6.8  | Заход «Теди-винт» на уровень<br>экстендит                                  | 4<br>22   | 1        | 3                  |
| 6.9  | Актуализация вариантов схода<br>флайера                                    | 4<br>26   | 1        | 3                  |
| 6.10   | Сход флайера сальто вперед.<br>Прием в кредл                               | 4<br>30   | 1        | 3                  |
|  |  |           |          | <b>30 часов. 6</b> |
| 6.11   | Положение флайера на одной<br>ноге. Актуализация вариантов                 | 6         | 1        | 5                  |
| 6.12   | Положением флайера «на одной<br>ноге» на уровне экстендит                  | 4<br>40   | 1        | 3                  |
| 6.13   | Углубленная проработка заходов<br>на одну ногу                             | 4         | 1        | 3                  |
| 6.14   | Как разнообразить элементы в<br>станте?                                    | 4         | 1        | 3                  |
| 6.15   | Баскет тос. Продолжаем<br>нарабатывать высоту выброса                      | 6<br>54   | 1        | 5                  |
| 6.16   | Баскет тосс.<br>Разнообразие элементов                                     | 4         | 1        | 3                  |
| 6.17   | Баскет тосс.<br>Работа с вылетной растяжкой                                | 2         | 1        | 1                  |
|  |  |           |          | <b>30 часов. 7</b> |
| <b>7.</b>  | <b>Техника выполнения пирамид</b>  | <b>30</b> | <b>4</b> | <b>26</b>          |
| <b>Форма аттестации/контроля: открытое занятие</b> |  |           |          |                    |
| 7.1  | Пирамиды их классификация и<br>уровни. Закрепление знаний                  | 8         | 1        | 7                  |
| 7.2  | Пирамида «Гауэр» Повышаем<br>сложность. За счет чего это<br>можно сделать? | 8         | 1        | 7                  |
| 7.3  | Пирамида<br>«Бумажные куклы»   | 8         | 1        | 7                  |
| 7.4  | Пирамида «Башня».<br>Возвращение к истокам                                 | 6         | 1        | 5                  |
|  |  |           |          | <b>30 часов. 8</b> |

|   |   |            |           |            |
|---|---|------------|-----------|------------|
| <b>8.</b>   | <b>Перестроения в чирлидинге</b>  | <b>10</b>  | <b>2</b>  | <b>8</b>   |
| Форма аттестации/контроля: творческое занятие «Я режиссёр»              |   |            |           |            |
| 8.1   | Совершенствование техники перемещения одиночных спортсменов             | 4          | 1         | 3          |
| 8.2   | Совершенствование техники перемещения стантов                           | 4          | 1         | 3          |
| 8.3   | Совершенствование техники хореографических дополнений в работе станта   | 2<br>250   | 1         | 1          |
| <b>Заключение. 38 часов</b>   |   |            |           |            |
| <b>Формирование, подготовка и постановка спортивной программы</b>       |   |            |           |            |
| Форма аттестации/контроля:  |   |            |           |            |
| <b>выступление на соревнованиях или массовом спортивном мероприятии</b> |   |            |           |            |
| <b>9.</b>   | <b>Композиция и постановка спортивной программы</b>                     | <b>38</b>  | <b>8</b>  | <b>30</b>  |
| 9.1   | Продолжаем развивать музыкальность                                      | 2          | 1         | 1          |
| 9.2   | Аудиотрек. Как создать уникальный?                                      | 2          | 1         | 1          |
| 9.3   | Речовка. Дыхание и движение. На что обратить внимание                   | 4          | 1         | 3          |
| 9.4   | Виды реквизита в чирлидинге. Продолжаем совершенствовать технику работы | 4          | 1         | 3          |
| 9.5   | Изготовление реквизита для показательной программы                      | 4          | 1         | 3          |
| 9.6   | Спортивный имидж  | 4          | 1         | 3          |
| 9.7   | Постановка программы  | 14         | 1         | 13         |
| 9.8   | Выступление на соревнованиях  | 4          | 1         | 3          |
| <b>38 часов</b>   |   |            |           |            |
|   | <b>ИТОГО</b>  | <b>288</b> | <b>68</b> | <b>220</b> |

## Учебно-тематический план

### Второй модуль

#### «Чирлидинг. Лаборатория»

Первый год обучения – стартовый уровень

**Цель первого года обучения:** создание условий для формирования у обучающихся потребности в регулярных занятиях чир спортом, овладения базовыми чирлидинговыми комплексами упражнений, владение реквизитом и строевыми приемами

**Задачи по реализации цели:**

создавать условия для качественного выполнения обучающимися движений и элементов чирлидинга и строевой подготовки; знаний о здоровом образе жизни;

ознакомить обучающихся с понятиями: гибкость и пластичность, быстрота, выносливость, координация движений, равновесие, разучить простейшие комплексы общеразвивающих и специальных упражнений;

воспитывать у обучающихся ответственность, умение работать в команде, культуру питания и ведения здорового образа жизни;

ознакомить с разнообразием реквизита, используемого в чирлидинговых программах и вариантами его использования в современной агитационно – пропагандистской деятельности

**Планируемые результаты:**

умение использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности; выступление на мероприятии учреждения и краевом мероприятии

| № п/п  | Название раздела, темы   | Количество часов |              |               |
|--|--|------------------|--------------|---------------|
|  |  | Всего<br>144     | Теория<br>50 | Практик<br>94 |
| <b>Введение. Общие понятия. 40 часов</b><br><b>Форма аттестации/контроля:</b> творческое занятие «Тренировка в молодёжном объединении» |  |                  |              |               |
| <b>1.</b>  | <b>Введение</b>  | <b>40</b>        | <b>17</b>    | <b>23</b>     |
| 1.1  | Развитие чирлидинга на современном этапе. Встреча со спортсменами разрядниками | 2                | 1            | 1             |
| 1.2  | Молодежные объединения Алтайского края. История развития                       | 2                | 1            | 1             |
| 1.3  | Правила чир спорта. Направления и дисциплины                                   | 2                | 1            | 1             |

|   |  |          |          |                    |
|---|--|----------|----------|--------------------|
| 1.4   | Гиена спортсмена. Питание и режим дня.                     | 2        | 1        | 1                  |
| 1.5   | Физическая подготовка. Классификация физических упражнений | 2        | 1        | 1                  |
| 1.6   | Направления чир спорта. Перфоманс. Общее знакомство        | 2        | 1        | 1                  |
| 1.7   | Обзор современных стилей хореографии                       | 2        | 1        | 1                  |
| 1.8   | Введение во фристайл                                       | 2        | 1        | 1                  |
| 1.9   | Классическая хореография. Основа основ                     | 4        | 1        | 3                  |
| 1.10  | Основы строевой подготовки                                 | 4        | 1        | 3                  |
| 1.11  | Обзор реквизита для чирлидинговых выступлений              | 4        | 1        | 3                  |
| 1.12  | Направления чир спорта. Чирлидинг                          | 2        | 1        | 1                  |
|   |  |          |          | <b>30 часов. 1</b> |
| 1.13  | Групповой стант – основа чирлидинговой команды             | 2        | 1        | 1                  |
| 1.14  | Партнерский стант  | 2        | 1        | 1                  |
| 1.15  | Гибкость и растяжка. Основы                                | 2        | 1        | 1                  |
| 1.16  | Функциональный тренинг. Основы                             | 2        | 1        | 1                  |
| 1.17  | Повышение функциональной выносливости                      | 2        | 1        | 1                  |
| <b>Основная часть.</b>  |  |          |          |                    |
| <b>Теория и методика чирлидинга. 64 часа</b>                  |  |          |          |                    |
| <b>2.</b>   | <b>Базовые положения рук</b>                               | <b>4</b> | <b>2</b> | <b>2</b>           |
| Форма аттестации/контроля: фотосессия «Базовые положения рук» |  |          |          |                    |
| 2.1   | Базовые положения рук в чирлидинге                         | 2        | 1        | 1                  |
| 2.2   | Амплитуда и траектория движения рук в чирлидинге           | 2        | 1        | 1                  |
| <b>3.</b>   | <b>Классификация прыжков в чир спорте</b>                  | <b>8</b> | <b>4</b> | <b>4</b>           |

|  |  |           |          |                    |
|--|--|-----------|----------|--------------------|
| <b>Форма аттестации/контроля: зачетное занятие по технике выполнения прыжков, внутри командное соревнование «Самый прыгучий спортсмен»</b> |  |           |          |                    |
| 3.1  | Чир-прыжки. Общие аспекты.<br>Фазы прыжка  | 2         | 1        | 1                  |
| 3.2  | Чир-прыжки.<br>Обзор вариантов   | 2         | 1        | 1                  |
| 3.3  | Лип прыжки.<br>Общие аспекты   | 2         | 1        | 1                  |
| 3.4  | Лип прыжки.<br>Разнообразие вариантов  | 2         | 1        | 1                  |
| <b>4.</b>  | <b>Акробатическая дорожка</b>  | <b>8</b>  | <b>4</b> | <b>4</b>           |
| <b>Форма аттестации/контроля: зачетное занятие</b>   |  |           |          |                    |
| 4.1  | Кувырки. Вперёд и назад.<br>Особенности группировки  | 2         | 1        | 1                  |
| 4.2  | Перевороты.<br>Варианты.   | 2         | 1        | 1                  |
| 4.3  | Стойка на руках.<br>Курбет. Рондат   | 2         | 1        | 1                  |
| 4.4  | Формирование акробатической<br>дорожки   | 2         | 1        | 1                  |
|  |  |           |          | <b>30 часов. 2</b> |
| <b>5.</b>  | <b>Техника выполнения стантов</b>  | <b>14</b> | <b>4</b> | <b>10</b>          |
| <b>Форма аттестации/контроля: соревнования стантов</b>   |  |           |          |                    |
| 5.1  | Роли в станте. Основные<br>технические аспекты работ в<br>станте, спортсменов различных<br>ролей | 2         | 1        | 1                  |
| 5.2  | Групповой стант. Стойка на<br>бедре двойной базы   | 4         | 1        | 3                  |
| 5.3  | Партнёрский стант. Стойка на<br>плечах одиночной базы.<br>Основное положения и виды<br>заходов   | 4         | 1        | 3                  |
| 5.4  | Баскет тос. Выброс флайера с<br>«решётки»  | 4         | 1        | 3                  |
| <b>6.</b>  | <b>Техника выполнения пирамид</b>  | <b>6</b>  | <b>2</b> | <b>4</b>           |
| <b>Форма аттестации/контроля: открытое занятие</b>   |  |           |          |                    |
| 6.1  | Пирамиды их классификация и<br>уровни  | 2         | 1        | 1                  |
| 6.2  | Длинная пирамида «Стойки на<br>бёдрах двойных баз»   | 4         | 1        | 3                  |

|  |  |            |           |                   |
|--|--|------------|-----------|-------------------|
| <b>7.</b>  | <b>Перестроения в чирлидинге</b>   | <b>4</b>   | <b>2</b>  | <b>2</b>          |
| <b>Форма аттестации/контроля: творческое занятие «Я режиссёр»</b>      |  |            |           |                   |
| 7.1  | Перемещения одиночных спортсменов  | 2          | 1         | 1                 |
| 7.2  | Перемещение стантов  | 2          | 1         | 1                 |
| <b>8.</b>  | <b>Строевые приемы и движения без оружия</b>   | <b>6</b>   | <b>3</b>  | <b>3</b>          |
| <b>Форма аттестации/контроля: педагогическое наблюдение</b>            |  |            |           |                   |
| 8.1  | Основная строевая стойка   | 2          | 1         | 1                 |
| 8.2  | Повороты на месте и в движении строя   | 2          | 1         | 1                 |
| 8.3  | Внедрение сценических движений руками в приемы строевой подготовки                   | 2          | 1         | 1                 |
|  |  |            |           | <b>30 часов.3</b> |
| <b>9.</b>  | <b>Работа с реквизитом</b>   | <b>14</b>  | <b>4</b>  | <b>10</b>         |
| <b>Форма аттестации/контроля: фотосессия «Я чирлидер – знаменосец»</b> |  |            |           |                   |
| 9.1  | Вылетные растяжки  | 4          | 1         | 3                 |
| 9.2  | Транспортанты. Особенности удержания   | 4          | 1         | 3                 |
| 9.3  | Таблички и помпоны. Варианты использования   | 2          | 1         | 1                 |
| 9.4  | Знамя. Элемента «Восьмерка» визитная карточка – чирлидеров студентов Алтайского края | 4          | 1         | 3                 |
| <b>Заключение. 40 часов</b>  |  |            |           |                   |
| <b>Формирование, подготовка и постановка показательной программы</b>   |  |            |           |                   |
| <b>Форма аттестации/контроля: выступление на массовом мероприятии</b>  |  |            |           |                   |
| <b>10.</b>   | <b>Композиция и постановка спортивной программы</b>                                  | <b>40</b>  | <b>8</b>  | <b>32</b>         |
| 10.1   | Музыкальная грамотность. Понятие музыкального квадрата                               | 2          | 1         | 1                 |
| 10.2   | Знакомство с музыкальными произведениями. Подбор трека                               | 2          | 1         | 1                 |
| 10.3   | Речовка  | 2          | 1         | 1                 |
| 10.4   | Постановка программы   | 26         | 2         | 24                |
| 10.5   | Внешний вид. Тренды сезона   | 4          | 2         | 2                 |
| 10.6   | Выступление на мероприятии регионального уровня                                      | 4          | 1         | 3                 |
|  | <b>ИТОГО</b>   | <b>144</b> | <b>50</b> | <b>94</b>         |

## Учебно-тематический план

### Второй модуль

#### «Чирлидинг. Лаборатория»

Второй год обучения – базовый уровень

**Цель второго года обучения:** расширение знаний о чир спорте. Закрепление базового комплекса упражнений по чирлидингу. Углубленное овладение работы реквизитом

**Задачи по реализации цели:**

создавать условия для качественного выполнения обучающимися движений и элементов чирлидинга; знаний о здоровом образе жизни;

совершенствовать физические данные у обучающихся: гибкость и пластичность, быстроту реакции и выносливость, координацию движений и навыки равновесия, двигательную активность;

продолжать воспитывать у обучающихся ответственность, умение работать в команде, способность принимать сложные решения, идти в «ногу со временем», лидерские качества, инициативность, культуру питания и ведения здорового образа жизни.

**Планируемые результаты:**

Систематическое посещение обучающимися тренировочных занятий;

участие обучающихся в соревнованиях по чир спорту среди студенческих команд, сопровождение региональных мероприятий

| №<br>п/п   | Название раздела, темы                        | Количество часов |              |                |
|--|---|------------------|--------------|----------------|
|  |   | Всего<br>144     | Теория<br>44 | Практик<br>100 |
| <b>Введение. Общие понятия. 30 часов</b><br><b>Форма аттестации/контроля:</b> творческое занятие «Тренировка в молодёжном объединении» |   |                  |              |                |
| 1.   | <b>Введение</b>                               | <b>30</b>        | <b>9</b>     | <b>21</b>      |
| 1.1  | Правила чир спорта. Актуальные изменения      | 2                | 1            | 1              |
| 1.2  | Влияние образа жизни на спортивные результаты | 2                | 1            | 1              |
| 1.3  | Специальная физическая подготовка             | 4                | 1            | 3              |
| 1.4  | Перформанс направления. Тренды сезона         | 2                | 1            | 1              |
| 1.5  | Классическая хореография в чир спорте         | 4                | 1            | 3              |

|   |   |           |          |           |
|---|---|-----------|----------|-----------|
| 1.6   | Синтез строевых приёмов и современных танцевальных стилей | 4         | 1        | 3         |
| 1.7   | Реквизита для чирлидинговых выступлений. Тренды и новинки | 4         | 1        | 3         |
| 1.8   | Групповой стант – основа чирлидинговой команды            | 5         | 1        | 4         |
| 1.9.  | Кросс –фит. Не только функциональный тренинг              | 3         | 1        | 2         |
| <b>30 часов. 1</b>                                    |   |           |          |           |
| <b>Основная часть.</b>                                |   |           |          |           |
| <b>Теория и методика чирлидинга. 90 часа</b>          |   |           |          |           |
| <b>2.</b>   | <b>Базовые положения рук и ног в чирлидинге</b>           | <b>10</b> | <b>5</b> | <b>5</b>  |
| Форма аттестации/контроля: <b>фотосессия «Прыжки»</b> |   |           |          |           |
| 2.1   | Амплитуда и траектория движения рук в чирлидинге          | 2         | 1        | 1         |
| 2.2   | Чир-прыжки.<br>Характерные положения рук                  | 2         | 1        | 1         |
| 2.3   | Лип прыжки.<br>Разнообразие вариантов                     | 2         | 1        | 1         |
| 2.4   | Развитие прыгучести спортсмена                            | 2         | 1        | 1         |
| 2.5   | Связка пережат и основная стойка. Положения рук           | 2         | 1        | 1         |
| <b>3.</b>   | <b>Акробатическая дорожка</b>                             | <b>20</b> | <b>5</b> | <b>15</b> |
| Форма аттестации/контроля: <b>зачетное занятие</b>    |   |           |          |           |
| 3.1   | Актуализация базовых акробатических навыков               | 2         | 1        | 1         |
| 3.2   | Перевороты.<br>Варианты.                                  | 4         | 1        | 3         |
| 3.3   | Стойка на руках.<br>Курбет. Рондат                        | 4         | 1        | 3         |
| 3.4   | Сальто или фляк.<br>Что выбрать?                          | 4         | 1        | 3         |
| 3.5   | Формирование акробатической дорожки                       | 6         | 1        | 5         |
| <b>30 часов. 2</b>                                    |   |           |          |           |

|  |  |           |          |                    |
|--|--|-----------|----------|--------------------|
| <b>4.</b>  | <b>Техника<br/>выполнения стантов</b>  | <b>20</b> | <b>5</b> | <b>15</b>          |
| Форма аттестации/контроля: <b>соревнования стантов</b>                 |  |           |          |                    |
| 4.1  | Актуализация основных технических навыков работы в станте, спортсменов различных ролей | 2         | 1        | 1                  |
| 4.2  | Групповой стант. Стойка на бедре двойной базы  | 4         | 1        | 3                  |
| 4.3  | Партнёрский стант. Стойка на плечах одиночной базы. Основное положения и виды заходов  | 4         | 1        | 3                  |
| 4.4  | Стант преп   | 5         | 1        | 4                  |
| 4.5  | Выброс флайера с «решётки»<br>Отработка высоты выброса                                 | 5         | 1        | 4                  |
| <b>5.</b>  | <b>Работа<br/>с реквизитом</b>   | <b>10</b> | <b>5</b> | <b>5</b>           |
| Форма аттестации/контроля: <b>фотосессия «Я чирлидер – знаменосец»</b> |  |           |          |                    |
| 5.1  | Раскрытие и натяжение вылетной растяжки  | 2         | 1        | 1                  |
| 5.2  | Вертикальная растяжка.<br>Техника сброса и безопасность                                | 2         | 1        | 1                  |
| 5.3  | Таблички и помпоны.<br>Тренды сезона   | 2         | 1        | 1                  |
| 5.4  | Флаг. Элемента «Восьмерка»<br>визитная карточка – чирлидеров студентов Алтайского края | 2         | 1        | 1                  |
| 5.5  | Флаг.<br>Вращение веерное  | 2         | 1        | 1                  |
|  |  |           |          | <b>30 часов. 3</b> |
| <b>6.</b>  | <b>Техника<br/>выполнения пирамид</b>  | <b>10</b> | <b>3</b> | <b>7</b>           |
| Форма аттестации/контроля: <b>открытое занятие</b>                     |  |           |          |                    |
| 6.1  | Актуализация навыков построения длинной пирамиды «Стойки на бёдрах двойных баз»        | 3         | 1        | 2                  |

|   |   |            |           |            |
|---|---|------------|-----------|------------|
| 6.2   | Ретро пирамида советского времени «Делай раз, делай два, делай три» | 3          | 1         | 2          |
| 6.3   | Пирамида «Планки»   | 4          | 1         | 3          |
| <b>7.</b>   | <b>Перестроения в чирлидинге</b>                                    | <b>10</b>  | <b>3</b>  | <b>7</b>   |
| Форма аттестации/контроля: творческое занятие «Я режиссёр»            |   |            |           |            |
| 7.1   | Варианты перемещения одиночных спортсменов                          | 3          | 1         | 2          |
| 7.2   | Партнёрские взаимодействия  | 3          | 1         | 2          |
| 7.3   | Перемещение стантов   | 4          | 1         | 3          |
| <b>8.</b>   | <b>Строевые приемы и движения без оружия</b>                        | <b>10</b>  | <b>3</b>  | <b>7</b>   |
| Форма аттестации/контроля: педагогическое наблюдение                  |   |            |           |            |
| 8.1   | Повороты на месте и в движении строя                                | 6          | 1         | 5          |
| 8.2   | Отработка Походного шага  | 2          | 1         | 1          |
| 8.3   | Отработка маршевого шага  | 2          | 1         | 1          |
| <b>30 часов.4</b>   |   |            |           |            |
| <b>Заключение. 24 часов</b>   |   |            |           |            |
| <b>Формирование, подготовка и постановка показательной программы</b>  |   |            |           |            |
| <b>Форма аттестации/контроля: выступление на массовом мероприятии</b> |   |            |           |            |
| <b>9.</b>   | <b>Композиция и постановка спортивной программы</b>                 | <b>24</b>  | <b>6</b>  | <b>18</b>  |
| 9.1   | Знакомство с музыкальными произведениями. Подбор трека              | 2          | 1         | 1          |
| 9.2   | Постановка программы  | 14         | 2         | 12         |
| 9.3   | Внешний вид. Тренды сезона  | 4          | 2         | 2          |
| 9.4   | Выступление на мероприятии регионального уровня                     | 4          | 1         | 3          |
|   | <b>ИТОГО</b>  | <b>144</b> | <b>44</b> | <b>100</b> |

## Учебно-тематический план

### Второй модуль

#### «Чирлидинг. Лаборатория»

Третий год обучения – базовый уровень

**Цель третьего года обучения:** совершенствование знаний о чир спорте. Расширение комплекса упражнений по чирлидингу. Углубленное овладение реквизитом. Профессиональное самоопределение.

**Задачи по реализации цели:**

создавать условия для качественного выполнения обучающимися движений и элементов чирлидинга; знаний о здоровом образе жизни;

продолжить совершенствовать физические данные у обучающихся: гибкость и пластичность, быстроту реакции и выносливость, координацию движений и навыки равновесия, двигательную активность;

продолжать воспитывать у обучающихся ответственность, умение работать в команде, способность принимать сложные решения, идти в «ногу со временем», лидерские качества, инициативность, культуру питания и ведения здорового образа жизни;

создать предпосылки к профессиональному самоопределению;

создать условия для выполнения требований спортивных разрядов.

**Планируемые результаты:**

Систематическое посещение обучающимися тренировочных занятий;

участие обучающихся в соревнованиях по чир спорту среди студенческих команд, сопровождение региональных мероприятий

| №<br>п/п  | Название раздела, темы  | Количество часов |              |                |
|---|---|------------------|--------------|----------------|
|   |   | Всего<br>144     | Теория<br>43 | Практик<br>101 |
| <b>Введение. Общие понятия. 10 часов</b><br>Форма аттестации/контроля: творческое занятие «Тренировка в молодёжном объединении» |   |                  |              |                |
| 1.  | <b>Введение</b>   | <b>10</b>        | <b>3</b>     | <b>7</b>       |
| 1.1   | Традиции молодёжных движений России   | 4                | 1            | 3              |
| 1.2   | Техника безопасности на занятиях и массовых мероприятиях                        | 3                | 1            | 2              |
| 1.3   | Специфика построения тренировочного занятия в спортивном молодёжном объединении | 3                | 1            | 2              |

|   |  |           |          |                    |
|---|--|-----------|----------|--------------------|
| <b>Основная часть.</b>  |  |           |          |                    |
| <b>Теория и методика чирлидинга. 110 часов</b>                                    |  |           |          |                    |
| <b>2.</b>   | <b>Нюансы базовых положений рук и ног в чирлидинге</b>         | <b>10</b> | <b>3</b> | <b>7</b>           |
| Форма аттестации/контроля: <b>формирование видеоролика для социальной сети ВК</b> |  |           |          |                    |
| 2.1   | Амплитуда и траектория движения рук в чирлидинге               | 2         | 1        | 1                  |
| 2.2   | Чир и лип прыжки в чир спорте. Характерные положения рук       | 5         | 1        | 4                  |
| 2.3   | Перемещение одиночных спортсменов на площадке. Положения рук   | 3         | 1        | 2                  |
| <b>3.</b>   | <b>Акробатическая дорожка</b>                                  | <b>20</b> | <b>5</b> | <b>15</b>          |
| Форма аттестации/контроля: <b>зачетное занятие</b>                                |  |           |          |                    |
| 3.1   | Актуализация базовых акробатических навыков                    | 2         | 1        | 1                  |
| 3.2   | Перевороты в сторону, вперёд и назад                           | 4         | 1        | 3                  |
| 3.3   | Ходьба на руках. Спичак  | 4         | 1        | 3                  |
|   |  |           |          | <b>30 часов. 1</b> |
| 3.4   | Сальтовые вращения. На месте и с разбегу                       | 4         | 1        | 3                  |
| 3.5   | Импровизация с акробатическими элементами                      | 6         | 1        | 5                  |
| <b>4.</b>   | <b>Техника выполнения стантов</b>                              | <b>20</b> | <b>5</b> | <b>15</b>          |
| Форма аттестации/контроля: <b>командный стант фест</b>                            |  |           |          |                    |
| 4.1   | Актуализация знаний и навыков работы в станте                  | 2         | 1        | 1                  |
| 4.2   | Групповой стант. Станты преп и экстеншин                       | 4         | 1        | 3                  |
| 4.3   | Партнёрский стант. Стойка на плечах одиночной базы. Стант кюпи | 4         | 1        | 3                  |
| 4.4   | Станты с положением флайера на одной ноге                      | 5         | 1        | 4                  |

|  |  |           |          |                    |
|--|--|-----------|----------|--------------------|
| 4.5  | Выброс флайера с «решётки»<br>Элементы флара в фазе полёта | 5         | 1        | 4                  |
|  |  |           |          | <b>30 часов. 2</b> |
| <b>5.</b>  | <b>Работа<br/>с реквизитом</b>                             | <b>10</b> | <b>5</b> | <b>5</b>           |
| Форма аттестации/контроля: педагогическое наблюдение       |  |           |          |                    |
| 5.1  | Большемерные знамёна. Нюансы работы                        | 2         | 1        | 1                  |
| 5.2  | Большемерные полотнища. Нюансы удержания. Парусность       | 2         | 1        | 1                  |
| 5.3  | Таблички и помпоны. Тренды сезона.                         | 2         | 1        | 1                  |
| 5.4  | Флаг. Элемент «Вертушка над головой». Техника безопасности | 4         | 1        | 3                  |
| <b>6.</b>  | <b>Техника выполнения пирамид</b>                          | <b>10</b> | <b>3</b> | <b>7</b>           |
| Форма аттестации/контроля: открытое занятие                |  |           |          |                    |
| 6.1  | Актуализация знаний и навыков построения пирамид           | 3         | 1        | 2                  |
| 6.2  | Пирамида трехуровневая - «Башня»                           | 3         | 1        | 2                  |
| <b>7.</b>  | <b>Танцевальный хит</b>                                    | <b>10</b> | <b>3</b> | <b>7</b>           |
| Форма аттестации/контроля: творческое занятие «Я режиссёр» |  |           |          |                    |
| 7.1  | Партнёрское взаимодействие В хореографии                   | 2         | 1        | 1                  |
| 7.2  | Контактная импровизация                                    | 2         | 1        | 1                  |
| 7.3  | Дыхание телом  | 2         | 1        | 1                  |
| 7.4  | Объем в танце  | 2         | 1        | 1                  |
| 7.5  | Музыкальность движений                                     | 2         | 1        | 1                  |
|  |  |           |          | <b>30 часов. 3</b> |
| <b>8.</b>  | <b>Строевые приемы и движения без оружия</b>               | <b>20</b> | <b>5</b> | <b>15</b>          |
| Форма аттестации/контроля: парад знамён                    |  |           |          |                    |

|  |   |            |           |                    |
|--|---|------------|-----------|--------------------|
| 8.1  | Способы и приемы передвижения знаменной группы                | 6          | 1         | 5                  |
| 8.2  | Хореографические приемы и элементы работы с отрядным знаменем | 5          | 1         | 4                  |
| 8.3  | Перестроение в группе «Вертушка»                              | 2          | 1         | 1                  |
| 8.4  | Перестроение в группе «Расческа»                              | 2          | 1         | 1                  |
| 8.5  | Сценическая интерпретация строевых шагов                      | 5          | 1         | 2                  |
| <b>9.</b>  | <b>В помощь наставнику</b>                                    | <b>10</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>           |
| Форма аттестации/контроля: педагогическое наблюдение                 |   |            |           |                    |
| 9.1  | Экологичная эмоциональная разгрузка                           | 2          | 1         | 1                  |
| 9.2  | Знакомься интересно   | 2          | 1         | 1                  |
| 9.3  | Подвижные игры  | 2          | 1         | 1                  |
| 9.4  | Внешний вид и культура речи                                   | 2          | 1         | 1                  |
| 9.5  | Самоанализ  | 2          | 1         | 1                  |
|  |   |            |           | <b>30 часов. 4</b> |
| <b>Заключение. 24 часов</b>  |   |            |           |                    |
| <b>Формирование, подготовка и постановка показательной программы</b> |   |            |           |                    |
| Форма аттестации/контроля: выступление на массовом мероприятии       |   |            |           |                    |
| <b>10.</b>   | <b>Композиция и постановка программы</b>                      | <b>24</b>  | <b>6</b>  | <b>18</b>          |
| 10.1   | Анализ трендов музыкальных произведений. Подбор трека         | 2          | 1         | 1                  |
| 10.2   | Постановка программы  | 14         | 2         | 12                 |
| 10.3   | Лаборатория сценического костюма                              | 4          | 2         | 2                  |
| 10.4   | Сопровождение краевого мероприятия                            | 4          | 1         | 3                  |
|  | <b>ИТОГО</b>  | <b>144</b> | <b>43</b> | <b>101</b>         |

### **1.3 Планируемые результаты:**

#### **Личностные:**

заинтересованы в обучении чирлидингу, проявляют ответственность, инициативность, лидерские качества, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

приобретают активную жизненную позицию и ведут здоровый образ жизни;

усваивают нормы и ценности общества;

адекватно воспринимают советы и предложения, а также оценку педагога, сверстников, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий.

#### **Метапредметные:**

приобретают способность к творческому самовыражению, артистизму; культурному и духовному развитию;

умеют работать в команде, принимать сложные решения, идти в «ногу со временем»;

вырабатывают привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время;

развивают гибкость и пластичность тела, быстроту реакции, выносливость, осваивают навыки равновесия, координации движений, двигательную активность.

#### **Предметные:**

приобретают теоретические знания о чирлидинге как виде спорта, дисциплинах и направлениях чир спорта, о здоровом образе жизни и правильном питании;

осваивают базовые движения и элементы чирлидинга;

получают общефизическую подготовку.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

| Период  | Сроки   |
|---|---|
| Формирование групп                            | 1-14 сентября   |
| Начало учебного года                          | 15.09   |
| Окончание учебного года                       | 31.05   |
| Продолжительность обучения                    | 36 учебных недель, 252 дня  |
| Режим учебной недели                          | 7 дней  |
| Продолжительность занятия                     | 5-6 лет – 30 минут;<br>7-8 лет – 40 минут;<br>9-18 лет – 40 минут |
| Сроки входного контроля (при необходимости)   | Первая неделя октября   |
| Сроки промежуточной аттестации                | Последняя неделя декабря, мая                                     |
| Сроки аттестации по итогам освоения программы | Последняя неделя мая  |
| Каникулярный период                           | 01.06-14.09   |
| Время работы учреждения                       | с 8.00 до 21.00   |
| Время учебных занятий                         | с 8.00 до 21.00   |

### 2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

Отслеживание результатов усвоения знаний и формирования навыков происходит на каждом занятии *методом повторения пройденного материала* (в разных формах). Для определения результативности освоения программы обучающимися, как правило, используются разные виды аттестации/контроля.

*Входной контроль* (при необходимости) - оценивание стартового уровня образовательных возможностей, учащихся при поступлении в объединение ранее не занимающихся по данной программе.

*Текущий контроль* проводится на каждом занятии в форме визуального педагогического наблюдения, анализа на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения упражнений и приобретенных навыков общения, выполнения тестовых или творческих заданий, которые позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить ошибки в исполнении элементов, связок и композиции в целом.

*Промежуточная аттестация* проводится в конце изучения модуля программы, позволяет оценить уровень и качество освоения учащимися материала программы. Аттестация проводится в форме тестирования, зачета, сдачи нормативов по теме/разделу, конкурсного или зачетного занятия, соревнований в каждой возрастной группе, сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП по изучению модуля программы.

*Аттестация по итогам освоения программы* проводится в конце всего периода обучения в форме творческого выступления, соревнования, съемки постановочного видеоролика, «активности в профиле инстаграмм», конкурсно-соревновательных мероприятий, в том числе интернет-конкурсов.

Формы проведения аттестации:

контрольная тренировка;

контрольное тестирование;

зачетное занятие;

открытое занятие;

творческое занятие;

соревнования различного уровня и т.д.

По итогам аттестационных мероприятий возможно заполнение протокола аттестации, в котором определяется уровень предметных, метапредметных, личностных результатов – высокий, средний, низкий (для каждого этапа/модуля обучения) с использованием методик (Матюхиной М.В., Забрамной С. Д., Кравцовой К.А., Тишковой А.А., Репкиной Г.В., Заика Е.В. и др.) или контрольно-измерительных материалов освоения программы, разработанными автором-составителем.

Возможные формы фиксации результатов: информационная карта «Определение уровня развития физических качеств учащихся»; информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»; «Карта учета творческих достижений учащихся» (участие в концертах, выступлениях, соревновательных ); анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»; анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения» и др.

Оценка образовательных результатов, обучающихся носит вариативный характер, проводится в формах, определённых учебным планом и является составной частью программы

### Формы контроля

Таблица 2.

| № п/п | Вид контроля | Средства                                  | Цель  | Действия  |
|-------|--------------|---|---|---|
| 1     | Вводный      | Диагностическая беседа, опрос, наблюдения | Выявление требуемых на начало обучения знаний | Возврат к повторению базовых знаний. Продолжение процесса обучения в соответствии с планом. |

|   |          |   |   |  |
|---|----------|---|---|--|
| 2 | Текущий  | Тестирование, практические задания, наблюдения, конкурсы и эстафеты | Контроль за ходом обучения  | Коррекция процесса усвоения знаний, умений, навыков.   |
| 3 | Итоговый | Промежуточная аттестация  | Выявление уровня полученных знаний, умений и навыков. Готовность перехода на следующий уровень освоения программы | Оценка уровня теоретической и практической подготовки. |

*Диагностическая карта сформированности базовых элементов чирлидинга в соответствии с планируемыми результатами уровня освоения программы*  
Таблица 3.

|              | <b>Стартовый уровень</b>  | <b>Базовый уровень</b>  | <b>Продвинутый уровень</b>   |
|--------------|---|---|--|
| <b>Знать</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>*историю возникновения и развития чирлидинга и чир спорта в Алтайском крае;</li> <li>*понятия: здоровый образ жизни, чирлидинг</li> <li>*понятия и термины, связанные с чирлидингом</li> <li>*дисциплины чирлидинга,</li> <li>*дисциплины перфоменса</li> <li>*требования к поведению на соревновательной площадке.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>*историю возникновения и развития чирлидинга и чир</li> <li>*понятия: здоровый образ жизни, чирлидинг, термины, связанные с чирлидингом</li> <li>*дисциплины чирлидинга,</li> <li>*дисциплины перфоменса</li> <li>*требования к поведению на соревновательной площадке;</li> <li>*основные физические качества;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>историю возникновения и развития чирлидинга и чир спорта в Мире</li> <li>выявлять связь занятий чирлидингом с досуговой и урочной деятельностью;</li> <li>характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;</li> <li>измерять (познавание) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развивать основные физические качества;</li> <li>планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния</li> </ul> |

|         |   |   |  |
|---------|---|---|--|
|         |   |   | здоровья, физического развития, физической подготовленности; осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, чирлидинге   |
| Уметь   | <p>*четко выполнять требования тренера;</p> <p>*различать упражнения общефизические и специальные;</p> <p>*самостоятельно последовательно выполнять рекомендованные, для индивидуального развития, комплексы упражнений</p>   | <p>*планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья;</p> <p>*осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, чирлидинге;</p> <p>*составить программу выступления группового станта и чир фристайл двойки.</p>  | <p>*составлять комплекс упражнений для разминки и заминки тренировочного занятия;</p> <p>*составлять комплекс упражнений для разминки и заминки тренировочного занятия;</p> <p>*составить программу выступления группового станта, пом-чир-фристайл двойки; хип-хоп двойки;</p> <p>*самостоятельно контролировать уровень нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья.</p>   |
| Владеть | <p>*акробатическими упражнениями: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на руках возле стены, переворот в сторону (в обе стороны), переворот вперед и назад, курбет, рандат;</p> <p>*техникой выполнения партнерских стантов 1 и 2 уровня</p> <p>*техникой выполнения групповых стантов 1,2 и 3 уровня</p> <p>*техникой выполнения классического экзерсиса и техникой выполнения шане</p> | <p>*акробатическими упражнениями: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на руках возле стены, переворот в сторону (в обе стороны), переворот вперед и назад, курбет, рандат, флк;</p> <p>*техникой выполнения партнерских стантов 2 и 3 уровня</p> <p>*техникой выполнения групповых стантов 2,3 и 4 уровня</p> <p>*техникой выполнения классического экзерсиса и техникой выполнения шане, двойного вращения и фуэте;</p> <p>* владеть стилем хип-хоп.</p> | <p>*акробатическими упражнениями: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на руках возле стены, переворот в сторону (в обе стороны), переворот вперед и назад, курбет, рандат, фляк, сальто вперед, бланш;</p> <p>*техникой выполнения партнерских стантов 5 и 6 уровня;</p> <p>*техникой выполнения групповых стантов 6 уровня;</p> <p>*техникой выполнения классического экзерсиса и техникой выполнения шане, тройного вращения, фуэте;</p> <p>* владеть стилем хип-хоп, вог, брейк-данс.</p> |

Критерии оценки сформированности базовых элементов чирлидинга

Таблица 4.

| Критерии оценки  | Уровень сформированности |
|--|--------------------------|
| Владеет терминологическим аппаратом направления чирлидинг  | 2                        |
| Сохраняет правильную осанку, знает и умеет по напоминанию сохранить положение тела.  | 2                        |
| Знает и умеет правильно выполнять базовые положения рук в чирлидинге   | 2                        |
| Умеет планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья.   | 2                        |
| Действует совместно с другими спортсменами, соблюдает элементарные правила, ориентируется в пространстве   | 2                        |
| Владеет умением выполнять акробатические упражнения - группировка, перекаты в группировке боком, стойка на лопатках, стойка на руках лицом к стене (со страховкой), перекаты в группировке и согнувшись из седа в стойку на лопатках, мост (со страховкой) | 2                        |
| Владеет умением выполнять акробатические упражнения – кувырок вперед, кувырок назад, переворот в сторону, переворот назад, переворот вперед  | 1                        |
| Выполняет ОРУ и циклические движения в соответствии с темпом и ритмом музыки   | 2                        |
| Владеет навыком формирования базовых стантов   | 2                        |

0– не сформировано; 1 – частично сформировано; 2 – сформировано полностью.

### 2.3. Методические материалы

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с принципом увеличения, интенсивности теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основной формой организации деятельности является тренировочное занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные **формы организации образовательной деятельности**: фронтальная, групповая, индивидуально-групповая, работа в парах, тройках, малых группах.

Наряду с традиционными **формами проведения занятий** – беседой, беседой с элементами лекции, практическим занятием, репетицией тренировочным занятием, широко используются нетрадиционные формы проведения учебных занятий: «круг осанки», занятие-эстафета, занятие-тренинг, занятие-конкурс, занятие-чемпионат; занятие-игра, занятие-импровизация и т.д.

Ценность нетрадиционных форм обучения заключается в последовательной, частично-поисковой, экспериментальной, творческо-коллективной направленности занятий. Помимо того, что данные формы обучения отличаются, прежде всего, своими содержательными особенностями, они учат взаимодействовать в группе, творчески подходить к решению поставленных задач, фиксировать ход обсуждения, отчитываться за работу своей группы, оценивать свою работу и работу других групп и ее членов, самостоятельно организовывать свою работу.

Занятия в соответствии с учебным планом включают в себя теоретическую и практическую (тренировочную) части и состоят из разминки (ОРУ, стрейчинг), ОФП, СФП, отработки гимнастических и акробатических элементов, стантов; составления и разучивания танцевальных движений и речовок. Два раза в год проходит сдача спортивных нормативов (промежуточная и итоговая **аттестация**). В течение года, обучающиеся участвуют как в запланированных, так и во внеплановых выступлениях (по приглашениям).

**Способ организации** обучающихся на занятиях чирлидингом зависит от поставленных задач каждого занятия. На тренировках чаще всего используются групповой способ организации детей. На самом первом занятии проводится опрос обучающихся по принципу «нравится» - не нравится», «интересно - не очень интересно». Это помогает выявить интересы обучающихся в спорте, в танцевальных и музыкальных направлениях. Результаты опроса помогают подобрать актуальные для данного коллектива музыкальное сопровождение и характер спортивной программы.

В соответствии с педагогическими задачами педагогом используется следующая классификация занятий:

- обучающее;
- тренировочное;

контрольное;  
соревновательное;  
по величине нагрузки:  
ударное;  
среднее (оптимальное);  
умеренное;  
разгрузочное;  
восстановительное;  
по организации проведения:  
фронтальное;  
групповое;  
индивидуальное.

Теоретическая часть занятий включает в себя знакомство с теорией технической подготовки, общей хореографической подготовки, общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП).

Для организации учебных занятий используются коллективные и индивидуально-групповые формы обучения.

Основной формой проведения занятий является учебно-тренировочное занятие. Оно проводится по традиционной схеме и состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

В подготовительную часть входит разминка.

Цель – разогреть мышцы. Обучающиеся выполняют комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов, а также упражнения, непосредственно готовящие их к основной части. Специальная разминка состоит из комплекса статических поз и задержек: из положения «лежа на животе», из положения «стоя на коленях». Разминке отводится 10-20 мин.

Основная часть направлена на освоение техники и выполнения упражнений, в том числе чирлидинговых, развитию специальных физических и морально-волевых качеств. Выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения отрабатывается по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы. Силовая подготовка: укрепляющие упражнения на пресс, силу рук, ног, плечевого пояса, спины. Упражнения на групповое взаимодействие.

Заключительный этап занятия включает рефлекссию, подведение итогов, анализ работы на тренировке каждого обучающегося, делаются соответствующие выводы и рекомендации, намечается перспектива дальнейшего действия. Выполняются упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые способствуют постепенному снижению нагрузки и приведению организма в сравнительно спокойное состояние.

Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в процессе обучения применяются разнообразные методы обучения:

Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребёнком двигательную задачу, раскрывают содержание и структуру движения (объяснение, пояснение, указание, вопросы, словесные инструкции, рассказ, беседа, дискуссия, голосовые сигналы (счёт, подсказки) и др.);

Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ упражнений и элементов, использование наглядных пособий, визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение).

Целостный, образцовый показ и простое объяснение используется при обучении общеразвивающих упражнений, основных элементов «Cheer» и «Dance».

Детям ставится двигательная задача в конкретной, доступной форме, с наглядным объяснением.

На этом этапе педагог включает использование комплекса методов контроля: педагогического, медико-биологического, которые позволяют определить:

состояние здоровья;

показатели телосложения;

уровень подготовленности;

величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации педагог вносит соответствующие корректировки в тренировочный процесс.

Практические – используются при закреплении на практике основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме и др.).

Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся. Они забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

Соревновательные применяются после достижения обучающимися определенного результата усвоения программы.

Успешному усвоению учебного материала, отработке практических умений способствуют методы развития физических качеств:

равномерный – длительная работа с одинаковой интенсивностью;

переменный – работа с различной интенсивностью;

интервальный – работа с высокой интенсивностью и интервалами отдыха до неполного восстановления.

Методы и формы, используемые на занятии, обеспечивают:

темп обучения, адекватный психофизиологическим особенностям учащихся;

достаточную двигательную активность обучающихся на занятии;

учет индивидуальных и половозрастных особенностей, обучающихся;

включение каждого обучающегося в активную учебно-познавательную деятельность;

дозированную помощь обучающимся при затруднениях, создание ситуации успеха, обратную связь;

объективную оценку продвижения и развития каждого обучающегося; контроль и оценку знаний обучающихся, способствующих сохранению их физического и психического здоровья;

профилактику и снижение утомительности занятия, преодоление психического и статического напряжения обучающихся;

доброжелательное и продуктивное сотрудничество обучающихся, а также педагога с обучающимися.

Реализация программы строится на следующих основополагающих принципах:

*Принцип комплексного подхода* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля.

*Принцип преемственности* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

*Принцип вариативности* – предусматривает включение в обучение разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки. Используется на протяжении всех трех лет обучения.

*Принцип доступности и индивидуализации* определяет учёт особенностей, обучающихся и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей.

*Принцип систематичности и последовательности* предусматривает регулярность занятий и систему чередования физических нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в *принципе совместной деятельности педагога и обучающегося*. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

В процессе реализации программы, а также для создания ситуации успеха на занятия в образовательной практике используются следующие педагогические технологии:

*здоровьесберегающие*, предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья воспитанников. В

основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность педагога), санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота), двигательный режим обучающихся (с учётом их возрастной динамики).

*Технология проблемного обучения*, целью которой является развитие познавательной активности и творческой самостоятельности обучающихся. Эта технология позволяет также стимулировать креативную деятельность обучающихся, которая помогает в совместном процессе над составлением и постановкой программы выступлений (будь то соревнования или показательные выступления);

*Технология дифференцированного обучения*. Механизмами реализации которой являются методы индивидуального обучения и которая, в первую очередь, способствует удовлетворению запросов каждого отдельно взятого воспитанника.

*Технология развивающего обучения*. Механизмом реализации данной технологии является вовлечение обучаемого в различные виды деятельности. Развивающий характер деятельности способствует развитию образного мышления, формированию потребности в самоопределении и самоанализе личности воспитанника. Успешность применения данной технологии проявляется уже на первоначальном этапе обучения чирлидингу, в процессе регулярных тренировок (как в рамках учебного процесса, так и самостоятельных и совместных занятий с родителями в домашней обстановке).

*Технология игровой деятельности*. Основной целью данной технологии является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологии являются игровые методы вовлечения обучаемых в творческую деятельность (работа с карточками-схемами, например, при разборе построения станта), загадки (о спорте и физической культуре), тематические игры, занимательные конкурсы, мини-соревнования с присуждением несуществующих в реальной жизни званий, например, «Самый прыгучий спортсмен» и т.п.).

*Дидактические материалы, используемые в образовательном процессе:*

инструкции по выполнению упражнений, стантов, комбинаций;

технологические карты последовательности выполнения заданий, упражнений различной степени сложности;

таблицы, плакаты, рисунки, наглядный материал, схемы по выполнению упражнений, стантов, комбинаций, связок и т.п.;

тесты на усвоение теоретического материала;

видеоматериал (собственные выступления, а также выступления чирлидинговых команд РФ);

материал, размещенный на ютуб-канале проекта «Новое поколение. Сибирский чир».

## **2.4. Воспитательная работа**

### **ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ ВОСПИТАНИЯ**

Воспитательная работа в школе спортивного чирлидинга «Флай», ее специфика обусловлена органичным сочетанием художественно-исполнительских, общепедагогических и социальных аспектов в ее проведении и обеспечении. Воспитательные мероприятия, педагогическая деятельность, в соответствии с законодательством Российской Федерации, направлены на самоопределение и социализацию детей, на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в нашем обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Через регулярные занятия чирлидингом и вовлечения, обучающихся и родителей в соревновательную, художественно-исполнительскую деятельность, с организацией, проведением и участием в тематических, знаменательных событиях КГБУ ДО «АКДТДиМ», г. Барнаула и Алтайского края решаются следующие задачи:

- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- формирование культуры самоконтроля своего физического состояния;
- воспитание уважения к старшим, наставникам;
- развитие интереса к спортивным и культурным достижениям
- традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- формирование стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

### **ВИДЫ, ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### **Модуль «Учебное занятие. Его воспитывающий потенциал».**

В коллективе создана благоприятная учебно-воспитательная среда, дающая возможность детям раскрыть свой творческий потенциал, получить необходимые для личностного и социального развития знания и умения.

Воспитание на традициях АКДТДиМ создает творческую мотивацию, неповторимую эмоциональную атмосферу, чувство гордости за свой коллектив, способствует формированию активной, нравственно здоровой и самодостаточной творческой личности.

Базой развития и воспитания ребенка продолжают оставаться фундаментальные знания, которые он получает в ходе образовательного процесса.

Учебное занятие в школе спортивного чирлидинга направлено на развитие личностно-смысловой сферы ребенка (отношение к действительности, переживание, осознание ценностных ориентиров и т.п.).

Содержательные компоненты учебных занятий представлены через практикоориентированные формы и виды деятельности обучающихся, которые ориентированы на целевые приоритеты, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, а также на специфику реализуемых в образовательной организации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ.

Целевыми ориентирами учебного занятия можно считать:

включение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, в ходе которой дети приобретают социально значимые знания, вовлекаются в социально значимые отношения, получают опыт участия в социально значимых делах;

реализация важных для личностного развития социально значимых форм и моделей поведения;

формирование и развитие творческих способностей;

поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

гражданское становление личности, успешная самореализацию в жизни, обществе, профессии.

Содержательные компоненты учебных занятий представлены через практикоориентированные формы и виды деятельности обучающихся, которые ориентированы на целевые приоритеты, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, а также на специфику реализуемых в образовательной организации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ.

### **Модуль «Взаимодействие с родителями»**

В качестве одной из целей, стоящей перед педагогом, является необходимость осуществления психолого-педагогической поддержки семьи и повышение педагогической компетентности родителей, психологического сопровождения развития ребенка в условиях семьи и образовательного учреждения. Успешное достижение обозначенной цели возможно при условии выбора оптимальных форм взаимодействия с родителями по вопросам обучения и воспитания ребенка. Для достижения высоких результатов необходимо объединять усилия педагогов и родителей. Создание союза: педагог - дети - родители - один из задач, стоящих перед педагогическим коллективом школы спортивного чирлидинга «Флай»

Задача: обеспечить согласованность позиций семьи и образовательного учреждения для более эффективного достижения цели воспитания.

Работа с родителями (законными представителями) направлена на:

формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни;

привлечение родительской общественности к управлению образовательной организацией (родительские комитеты), к совместной реализации воспитательных программ и проектов.

Взаимодействие с родительской общественностью осуществляется в разных формах:

родительские собрания, совместные мастер-классы, поездки на соревнования, фестивали;

помощь в организации воспитательных мероприятий, изготовление сценических костюмов, индивидуальные консультации, совместные тренировки.

Действенными формами работы в данном направлении воспитательной деятельности стали мероприятия, направленные на повышение авторитета семейных отношений, на развитие диалога поколений, на совместное решение задач, такие как:

**На уровне учреждения:**

общие родительские собрания, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания учащихся;

организация праздников для семей обучающихся;

социальные сети и чаты, в которых обсуждаются интересующие родителей (законных представителей) вопросы, а также осуществляются виртуальные консультации педагогов;

завершение учебного года ежегодным отчетным концертом.

**На уровне детского объединения:**

регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения в целом;

организация мероприятий в детском объединении для родителей, педагогов и детей для совместного проведения досуга и общения;

проведение творческих мастер-классов для родителей и обучающихся;

организация родительских собраний в детских объединениях, в повестку дня которых включены основные организационные вопросы работы: предупреждение детского травматизма, основы безопасности, профилактика правонарушений, проведение массовых мероприятий, знакомство с нормативными документами, законами, традициями.

**На индивидуальном уровне:**

работа специалистов по запросу родителей для решения конфликтных ситуаций;

помощь со стороны родителей в подготовке и проведении массовых мероприятий воспитательной направленности;

индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.

## Модуль «Культурно-образовательные события»

Ключевые дела – это главные традиционные культурно-образовательные события, которые организуются для обучающихся всех творческих объединений и в которых принимает участие большая часть детей образовательной организации. Под культурно-образовательным событием понимается значимые для образования и формирования социального опыта детей комплекс коллективных творческих дел, интересных образовательных событий, которые готовятся, проводятся и анализируются педагогами совместно с обучающимися и родителями.

Культурно-образовательное событие становится способом создания условий, которые максимальное повышают вероятность появления новых знаний, нового опыта, нового способа деятельности, а также эмоциональный отклик (города, страны) и проходит на разном уровне в разных формах:

- вне образовательного учреждения;
- внутри учреждения;
- на индивидуальном уровне;
- на уровне творческого объединения;
- на уровне всего учреждения.

Традиционные ежегодные мероприятия, такие как День открытых дверей «Мы зажигаем звезды», День пожилого человека (для ветеранов педагогического труда АКДТДиМ), День матери, «Пою мою Отчезество», Новогоднее представление у елки (совместное творчество детей, педагогов, родителей и социальных партнеров), празднование календарных тематических праздников и т. д. служат не только пространством для демонстрации достижений, но и для осмысления ценностей, знакомства с идеями и правилами, социальными нормами, погружением в профессию. Немаловажно, что в подготовке воспитательных мероприятий и их проведении активное участие принимают сами дети и их родители.

Воспитательная работа в объединении осуществляется в соответствии с Программой воспитания КГБУ ДО «АКДТДиМ» и направлениями плана воспитательной работы школы спортивного чирлидинга «Флай»

### План воспитательной работы Школы спортивного чирлидинга «FLY»

| №  | Дата   | Наименование мероприятия | Место проведения                                | Форма проведения |
|----|--------|--------------------------|---|------------------|
| 1. | Август | Тропа здоровья           | Тропа здоровья,<br>г. Барнаула<br>Ленточный бор | Марш - бросок    |

|  |          |   |  |  |
|--|----------|---|--|--|
| 2.   | Август   | Под флагом Родины   | Парк культуры и отдыха «Центральный»   | Концерт                                |
| 2  | Сентябрь | Участие в торжественном открытии Фестиваля и Спратакиады СО «Алтай» | ДОЛ им. Ю.А. Гагарина                  | Литературно-концертное мероприятие     |
| 2.   | Сентябрь | «Мы снова на старте стоим»  | Актовый зал (216) АКДТДиМ              | Концерт. Беседа. Родительское собрание |
| 3.   | Октябрь  | Фестиваль «На высоте»   | г. Новосибирск МБУ МЦ Содружество      | Стант фест                             |
| 4.   | Ноябрь   | Кубок Алтайского края по чир спорту                                 | Алтайское училище олимпийского резерва | Соревнования                           |
| 5.   | Декабрь  | Новогоднее приключение  | Актовый зал (216) АКДТДиМ              | Концертно-квестовое мероприятие        |
| 6.   | Январь   | Чир каникулы  | АКДТДиМ                                | Спортивно-тематические сборы           |
| 7.   | Февраль  | Чемпионат Алтайского края   | Алтайское училище олимпийского резерва | Соревнования                           |
| 8.   | Март     | Семейные эстафеты   | АКДТДиМ                                | Соревнования семейных стантов          |
| 9.   | Апрель   | Национальные соревнования   | По назначению                          | Соревнования                           |
| 10.  | Май      | Поклонимся великим тем годам  | Парк культуры и отдыха «Центральный»   | Театрализованная программ              |
| 11.  | Июнь     | Сила притяжения   | Парк культуры и отдыха «Центральный»   | Концерт                                |
| 12.  | Июль     | Преображение  | ДОЛ «Дружных»                          | Семинар по чирлидингу                  |
| Участие в мероприятиях КГБУ ДО «АКДТДиМ» согласно плану мероприятий и государственному заданию |          |   |  |  |

## **Модуль «Наставничество»**

Модель наставничества в рамках образовательной организации предусматривает -независимо от форм наставничества - две основные роли: наставляемый и наставник. В роли наставника могут выступать как педагоги, так и родители, и сами обучающиеся.

Для организации наставничества:

сформированы пары/группы подходящих друг другу наставников и наставляемых;

профиль наставника должен соответствовать запросам наставляемого, а у наставнической пары/группы должен сложиться взаимный интерес и симпатия, так как наставничество - это в первую очередь основанные на доверии, уважительные и эмоционально окрашенные отношения;

создаются условия для установления гармоничных и продуктивных отношений в наставнической паре/группе так, чтобы они были максимально комфортными, стабильными и результативными для обеих сторон;

сформулированы цели на ближайший период работы.

Взаимодействие наставника и наставляемого проходит в рамках:

участие в соревнованиях;

участия в совместных конкурсах и проектных работах;

совместного участия в занятиях с целью определения образовательной траектории наставляемого;

освоение учащимися основ профессии в рамках различных курсов дополнительного образования.

## **УСЛОВИЯ ВОСПИТАНИЯ, АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения школа спортивного чирлидинга «Флай» на базе образовательного учреждения в соответствии с нормами и правилами работы учреждения и на других площадках, где проводятся различные мероприятия с участием объединения, с учетом правил и норм деятельности на этих площадках. Для достижения задач воспитания при реализации образовательной программы в учреждении создаются и поддерживаются все необходимые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Анализ результатов воспитания детей, результативности воспитательной деятельности в процессе реализации программы осуществляется следующими методами:

педагогическое наблюдение (оценивается поведение и личностное отношение спортсменов к различным ситуациям и мероприятиям, общение и отношения, обучающихся друг с другом, в коллективе, отношения с педагогом и др.);

отзывы, интервью, материалы рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, интервью с родителями, беседы с детьми, самообследования, отзывы других участников мероприятий и др.), которые предоставляют возможность косвенной оценки достижения целевых ориентиров воспитания по программе в процессе и по итогам реализации программы, оценки личностных результатов участия детей в разнообразной деятельности по программе).

Анализ результатов воспитательной деятельности направлен на получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся и конкретного ребенка. Результаты, полученные в процессе оценки достижения целевых ориентиров воспитания используются для планирования дальнейшей работы педагога и используются только в виде обобщенных и анонимных данных.

Оценка результатов воспитательной деятельности осуществляется с помощью оценочных средств с определенными показателями и тремя уровнями выраженности оцениваемых качеств: высокий, средний и низкий уровень.

| Показатели качества/<br>Критерии  | Степень<br>выраженности оцениваемого  | Методы<br>диагностики            |
|---|---|----------------------------------|
| <p><b>Показатель качества:</b><br/>Усвоение детьми знаний норм, духовнонравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество</p> <p><b>Критерий:</b><br/>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.</p> | <p><b>Высокий уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучающийся знает и понимает правила поведения в обществе, основанные на духовно-нравственных ценностях и традициях российского общества, народностей РФ, имеет соответствующие возрасту знания об историческом и культурном наследии народов России, традициях, праздниках, памятниках, святынях, религиях народов России;</li> <li>• имеет представление о ценности жизни, здоровья, о необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности, и техники в жизни российского общества.</li> </ul> <p><b>Средний уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучающийся знает, но не всегда понимает и следует правилам поведения в обществе, основанным на духовно-нравственных ценностях и традициях российского общества, народностей РФ, • имеет не достаточные для данного возраста знания об историческом и культурном наследии народов России, традициях, праздниках, памятниках, святынях, религиях народов России;</li> <li>• не в полной мере понимает ценность жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности.</li> </ul> | <p>Педагогическое наблюдение</p> |

|   |   |                                  |
|---|---|----------------------------------|
|   | <p><b>Низкий уровень:</b><br/> обучающийся плохо знает и не понимает правила поведения в обществе, основанные на духовно-нравственных ценностях и традициях российского общества, народностей РФ,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• очень мало знает об историческом и культурном наследии народов России, традициях, праздниках, памятниках, святынях, религиях народов России;</li> <li>• не осознает значимость ценности жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности</li> </ul>   |                                  |
| <p><b>Показатель качества:</b><br/> Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям</p> <p><b>Критерий:</b><br/> Соответствие принятым в обществе правилам, традициям</p> | <p><b>Высокий уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучающийся осознает себя гражданином РФ, отождествляет себя в соответствии со своей национальностью и местом проживания, разделяет духовнонравственные ценности, традиции, которые выработало российское общество,</li> <li>• уважительно относится к жизни, достоинству, религиозным чувствам представителей всех народов России;</li> <li>• уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества.</li> </ul> <p><b>Средний уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучающийся понимает, что он гражданин РФ, но не совсем отождествляет себя в соответствии со своей национальностью и местом проживания, разделяет не все духовно-нравственные ценности, традиции, которые выработало российское общество,</li> <li>• испытывает готовность к оказанию помощи и поддержке знакомых и близких ему людей;</li> <li>• понимает значение здорового образа жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), физического совершенствования с учётом своих возможностей и здоровья</li> </ul> <p><b>Низкий уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучающийся не понимает понятия «Гражданин РФ» и связанных с этим понятием духовно-нравственных ценностей, традиции», которые выработало российское общество, • не знает и не соблюдает права, свободы и обязанности гражданина РФ, не понимает отрицательного влияния на общество дискриминации людей по социальным,</li> </ul> | <p>Практическая деятельность</p> |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   | национальным, расовым и религиозным признакам, терроризму   |  |
| <p><b>Показатель качества:</b><br/>Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний</p> <p><b>Критерий:</b><br/>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям</p> | <p><b>Высокий уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• участвует во всех предложенных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне города, учреждения, детского объединения;</li> <li>• умеет оценивать свое физическое и психологическое состояние, понимает состояние других людей с точки зрения безопасности;</li> <li>• умеет сознательно управлять своим состоянием, легко адаптируется в стрессовой ситуации и детско-взрослом коллективе,</li> </ul> <p><b>Средний уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• периодически участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне учреждения, детского объединения;</li> <li>• понимает свое физическое и психологическое состояние;</li> <li>• довольно быстро адаптируется в различных ситуациях и детско-взрослом коллективе</li> </ul> <p><b>Низкий уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• крайне редко участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне учреждения, детского объединения;</li> <li>• не умеет анализировать свое физическое и психологическое состояние;</li> <li>• сложно адаптируется в различных ситуациях и детско-взрослом коллективе</li> </ul> | Педагогическое наблюдение, отзывы, интервью, рефлексия |

### Календарный план воспитательной работы учреждения

| № | Дата проведения | Наименование мероприятия              | Место проведения | Форма проведения                 |
|---|-----------------|---------------------------------------|------------------|----------------------------------|
| 1 | июнь            | День России                           | ДОЛ Березка      | Показательные выступления        |
| 2 | август          | Профильный лагерь «Безопасное колесо» | ДОЛ Березка      | Участие в торжественном открытии |
| 3 | октябрь         | День отца                             | дворец           | Игровая программа                |

## 2.5. Иные компоненты

Материально-техническое обеспечение программы предусматривает наличие специальных залов (спортивный, хореографический). Спортивный зал размером не менее 8 метров в ширину и 14 метров в длину с высотой потолка не менее 6 метров. Спортивный зал оборудован мягким специальным покрытием (рол маты или татами) толщиной не менее четырех сантиметров. Оборудование спортивным инвентарем: гимнастическая дорожка размером 2 метра в ширину и 10 метров в длину, канат потолочный, гимнастическая лестница, шведская стенка, мячи фитболы не менее 7 штук, стойки для флайеров, не менее 4 штук, маты страховочные толщиной 1 метр, гантели, гири, скакалки, мячи гимнастические, обручи – по количеству детей. Хореографический зал размером 6 метров в ширину и 8 метров в длину, высота потолка, не менее 3 метров 40 сантиметров. Хореографический зал оборудован специальным покрытием – танцевальный линолеум, станки хореографические, зеркала.

Звуковое оборудование (блютус-колонки, музыкальный центр, ноутбук, плазменный экран)

Информационное обеспечение – аудиопроигрыватель, фото-видеооборудование, картотеки музыкальных произведений, интернет-источники.

Кадровое обеспечение программы – педагоги с профильным образованием по физической культуре и спорту, хореографы

## 2.6. Информационные ресурсы и литература (список литературы)

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов /Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.

2. Бутин, И.М. Развитие физических способностей детей: учеб. пособие / И.М. Бутин, А.Д. Викулов. – М.: Владос-Пресс, 2002. – 78 с.

3. Волков, Л.В. Теория и методика детско-юношеского спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры и факультетов физ. воспитания / Л.В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.

4. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. Монография / Ю.К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.

5. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: попул. учеб. пособие /Ю.К. Гавердовский. – М.: Терра-Спорт, 2002. – 508 с.

6. Журавин, М.Л. Гимнастика: Учебник для. высш. пед. учеб. заведений /М. Л. Журавин, Н. К. Меншиков. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 448 с.

7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

8. Минаева, Н.А. Приемы определения координационных способностей юных гимнастов /Н. А. Минаева // Гимнастика: ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – вып. 1. – С. 12-14.

9. Назаров, В.П. Координация движений у детей школьного возраста /В. П. Назаров. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 144 с.

10. Соколова, Э. Черлидинг. Как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по черлидингу. Москва 2008.

11. Под наблюдением генерал-майора А. В. Моисеенко, полковников А. С. Зиновьева, СИ. Марахова, редактор В.А. Ивасенко. Строевой Устав вооруженных сил Российской Федерации. Москва 2020 год.

#### *Интернет-ресурсы*

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>;

2. Официальный сайт Федерации чирлидинга и чир спорта России <http://www.sportgymrus.ru/>;

3. Официальный сайт Международной федерации спортивной гимнастики (FIG) <http://www.fig-gymnastics.com/>;

4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>;

5. Спортивные ресурсы в сети Интернет [http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php).

**Список терминов по теме «Чирлидинг»**

1. 1/2 Рап эраунд – элемент, исполняемый в станте с одной Базой, в котором происходит переход Верхнего из положения крэдл махом вокруг спины Базы. Аналог элемента "полувиклер" (рок-н-ролл).
2. 3/4 флипа вперед (акробатика) – вращение вперед через голову, исполняемое спортсменом из вертикального неперевернутого положения в положение сед, где в момент приземления первыми соревновательной поверхности касаются стопа (стопы) или ладонь (ладони).
3. 3/4 флипа вперед (в Станте) – вращение вперед через голову, исполняемое Верхним из вертикального неперевернутого положения в крэдл.
4. Акробатика с места – акробатический элемент или серия акробатических элементов, исполняемых с места, без разбега или других действий, направленных вперед непосредственно перед исполнением элемента. Любое количество шагов назад перед исполнением акробатического элемента или элементов не будет противоречить классификации "акробатика с места".
5. Акробатика с разбега – акробатический элемент или серия акробатических элементов, которые начинаются с дополнительного шага вперед, подскока или разбега.
6. Ассистированный флип – стант, в котором Верхний выполняет вращение через голову с помощью Брэйсера.
7. База – спортсмен, находящийся в контакте с соревновательной поверхностью и удерживающий вес Верхнего. База может удерживать, поднимать или подбрасывать Верхнего.
8. Баррель – ролл (Лог - ролл) - релиз в станте, начинающийся на уровне талии, в котором тело Верхнего вращается на 360° вокруг его вертикальной оси, в то время как сам Верхний находится в горизонтальном положении относительно соревновательной поверхности.
9. Баскет-тосс - тосс, в котором две Базы используют захват руками запястий (решетка).
10. Блок – гимнастический термин, обозначающий выталкивание руками от соревновательной поверхности во время исполнения акробатического элемента.
11. Болл-икс – элемент, обычно исполняемый в тоссах, в котором Верхний переходит из положения группировки в положение стрэдл.
12. Брэйс – поддерживающий захват, направленный на обеспечение стабильности положения Верхнего во время исполнения элемента. Захват за волосы или одежду Верхнего не классифицируется как брэйс.
13. Брэйсер – спортсмен, осуществляющий брэйс. Этот спортсмен не является Базой или Споттером.
14. Вертикальная ось тела спортсмена – воображаемая линия, проходящая вдоль тела спортсмена в направлении от головы до стоп.
15. Вертикальное положение Верхнего – положение, в котором Верхний находится в положении стоя и поддерживается Базой, по крайней мере, за одну стопу.
16. Верхний (Флайер) – спортсмен, удерживаемый Базой или Базами над соревновательной поверхностью в Стантах, Пирамидах или Тоссах.
17. Винт – вращение, исполняемое спортсменом вокруг вертикальной оси тела. "Размер" вращения измеряется таким образом: 1 Винт равняется повороту на 360 градусов (Фул), 1/2 Винта равняется повороту на 180 градусов, 2 Винта равняется повороту на 720 градусов (дабл-фул) и так далее.

18. Ви-сит – положение Верхнего, в котором спортсмен находится в положении сидя с вертикальным корпусом, и его ноги вытянуты и находятся параллельно соревновательной поверхности справа и слева относительно его корпуса соответственно.

19. Висящая пирамида – Пирамида, в которой один или более спортсменов поддерживаются на весу (без контакта с соревновательной поверхностью) одним или более Верхними. Висящая пирамида будет классифицироваться как пирамида в 2 1/2 роста ввиду того, что вес Верхнего удерживается спортсменами второго ряда.

20. Воздушный акробатический элемент – воздушный элемент с вращением через голову.

21. Воздушный элемент – элемент, исполняемый в индивидуальном порядке, в котором спортсмен находится вне контакта с полом.

22. Граунд-левел (высота) – нахождение на соревновательной поверхности (уровень земли).

23. Дайв-ролл – кувырок вперед прыжком (длинный кувырок).

24. Дроп – приземление из воздушного элемента на соревновательную поверхность на различные части тела, за исключением ладоней и стоп.

25. Икс-аут – акробатический элемент или тосс, в котором спортсмен исполняет флип, во время которого он раскрывает ноги и руки в стороны (форма буквы "X").

26. Икстэндид-левел (высота) – горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью приблизительно равной высоте расположения кистей рук, вытянутых над головой, стоящего человека.

27. Икстэндид-левел-стант – стант, в котором все тело Верхнего в полный рост находится выше уровня головы Базы. Разъяснение: такие станты как, например, стант-стул; стант, в котором Верхний находится в горизонтальном положении; саспендид-ролл; лип-фрэг не будут классифицироваться как икстендид-левел-стант, поскольку тело Верхнего находится на высоте преп-левел.

28. Икстэндид-позиция – позиция, в которой Верхний находится в вертикальном положении и удерживается на вытянутых руках Баз(ы).

29. Инверсия – действие в котором присутствует Положение инверсии.

30. Инициирование – начало исполнения какого-либо элемента.

31. Кик-дабл-фул – элемент, исполняемый Верхним в тоссе, который включает в себя кик и Винт с вращением на 720°. Четверть Винта, исполняемая непосредственно во время кика разрешена дополнительно.

32. Кик-фул – элемент, исполняемый Верхним в тоссе, который включает в себя кик и винт с вращением на 360°. Четверть Винта, исполняемая непосредственно во время кика разрешена дополнительно.

33. Коед-стайл-тосс – элемент, в котором одиночная база подбрасывает Верхнего с уровня граунд-левел в стант, держа Верхнего за талию.

34. Крэдл – сход, в котором Верхний принимается в крэдл-позицию.

35. Крэдл-позиция – позиция, в которой Верхний удерживается под спину и ноги в области бедра руками Баз(ы) на уровне ниже уровня преп-левел. Верхний должен прийти в позицию-крэдл лицом вверх, в положении "согнувшись вперед" с прямыми ногами, ноги должны быть вместе.

36. Купи (кьюпи) – стант, в котором Верхний находится в вертикальном положении "стоя", и обе его стопы, соединенные вместе, находятся в руке (руках) Базы (Баз).

37. Кэтчер-спортсмен, осуществляющий прием Верхнего в базу или на соревновательную поверхность после релиза, тосса, станта или схода. Любой Кэтчер: должен быть внимательным; не должен быть вовлечен в хореографическую постановку; должен находиться в физическом контакте с Верхним во время приема его в базу или на соревновательную поверхность; должен находиться на соревновательной поверхности во время начала элемента, из которого будет осуществляться прием Верхнего.

38. Лип-фрэг – стант, в котором Верхний переходит с одной Базы на другую или обратно в оригинальную базу, проходя над Базами на вытянутых руках Базы, находясь в Брэйсе с Базами.

39. Лип-фрэг второго уровня – лип-фрэг, где Верхний находится в контакте с Брэйсерами, находящимися на Базе.

40. Лод-ин (положение загрузки, загрузка) - положение в станте, в котором руки Базы находятся на уровне Уэйст-левел, и хотя бы одна из стоп Верхнего находится в руках Базы.

41. Маховое сальто – переворот или колесо без касания пола руками.

42. Мульти-база – стант, в который вовлечены несколько Баз.

43. Наггет – позиция, в которой спортсмен находится на соревновательной поверхности в позиции группировки, опираясь на руки и колени. Если спортсмен в такой позиции удерживает Верхнего, то такой стант классифицируется как Уэйст-левел-стант.

44. Нисходящая инверсия – стант или пирамида в которых центр тяжести Верхнего, находящегося в положении инверсии, движется по направлению к соревновательной поверхности.

45. Новая база – База, не находившаяся в непосредственном контакте с Верхним в момент инициирования элемента.

46. Одиночная база – стант, в котором Базой является единственный спортсмен.

47. Оноди – фляк с разворотом.

48. Оригинальная база – База, находящаяся в контакте с Верхним в момент Инициирования Станта.

49. Пайк – положение "согнувшись вперед" с прямыми ногами.

50. Панкейк – Нисходящая инверсия, в которой обе ноги Верхнего находятся в руках Базы до момента, когда Верхний оказывается в положение пайк, чтобы быть принятым в крэдл.

51. Пауэр-пресс – действие, в котором Верхний из икстэндид-позиции переводится на уровень преп-левел или ниже и тут же возвращается в икстэндид-позицию.

52. Пейпер-доллс – пирамида, в которой все Верхние находятся в стантах на одной ноге.

53. Переход (Пирамиды) – перемещение Верхнего из одной позиции в другую в Пирамиде. Во время Переходов может происходить смена Баз, если по крайней мере один спортсмен на уровне преп-левел или ниже находится в постоянном контакте с Верхним.

54. Переход (Станты) – перемещение Верхнего, изменяющее изначальную форму станта, всякий момент инициирования нового станта считается началом перехода, окончанием перехода будет считаться или инициирование нового перехода, или фиксация в станте, или сход Верхнего на соревновательную поверхность.

55. Переход Дип (Кач) – действие, в котором База (Базы) осуществляют спуск Верхнего на уровень ниже с целью инициирования нового станта (элемента).

56. Пирамида - соединение двух или более стантов.

57. Пирамида в 2 1/2 роста – пирамида, в которой вес хотя бы одного Верхнего удерживается спортсменом второго ряда. Высота такой пирамиды измеряется суммой высоты стантов, измеряемых ростом спортсмена: стант-стул, стант на бедре, стрэдл на плечах - классифицируются как станты высотой в 1 1/2 роста; стойка на плечах классифицируется как стант высотой в 2 роста; икстендид-левел-станты (либерти и т.п.) классифицируются как станты высотой в 2 1/2 роста. пирамида будет считаться выше чем пирамида в 2 1/2 роста в случае соединения Базы со спортсменом второго ряда на уровне преп-левел + соединение спортсмена второго ряда с Верхним на уровне преп-левел и выше. Исключение: стант-стул 2 1/2 уровня классифицируется как пирамида в два с половиной роста.

58. Пирамида в 2 роста – пирамида, в которой все Верхние удерживаются Базами, которые находятся непосредственно на соревновательной поверхности. Высота такой

пирамиды считается по количеству рядов (этажей) из спортсменов по вертикали, а не по высоте нахождения Верхнего. Например: при релизе в такой пирамиде на высоте икстендид-левел Верхний будет оказываться выше, чем высота в два роста, но это не будет поводом классифицировать такую пирамиду выше, чем пирамида в два роста.

59. Платформа – стант на одной ноге, в котором свободная от веса нога Верхнего вытянута вдоль ноги, находящейся в руке (руках) Базы.

60. Положение инверсии – положение спортсмена, в котором его плечи, талия и, по крайней мере, одна стопа находятся выше его головы.

61. Преп (стант) – стант на двух ногах с мульти-базой, в котором Верхний находится на высоте преп-левел в вертикальной позиции.

62. Преп-левел (высота) – горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью приблизительно равной высоте расположения плеч стоящего человека.

63. Преп-левел-стант – стант, в котором соединение Базы и Верхнего находится на уровне выше уэйст-левел и ниже Икстендид-левел. Станты также классифицируются как преп-левел-стант, если руки Базы вытянуты над головой, но тело Верхнего не находится в вертикальном положении (Верхний находится в положении "лежа", "шпагат", "стант-стул", "стрэдл").

64. Прямой крэдл – релиз или сход в крэдл, в котором Верхний, находясь в воздухе в вертикальном положении, не исполняет никаких дополнительных элементов (таких как винт, кик, разворот, "прити гёл" и т.д.).

65. Ревайнд - отскок в стант с уровня граунд-левел с вращением через голову.

66. Релиз – действие, в котором Верхний оказывается вне контакта со спортсменами, находящимися в контакте с соревновательной поверхностью.

67. Саспендид-ролл – элемент в станте, в котором Верхний исполняет вращение через голову в захвате кисть-запястье с Базой (Базами), находящимися на соревновательной поверхности. Руки Баз(ы) во время выполнения элемента находятся в вытянутом положении и не имеют контакта со стопами или ногами Верхнего. Вращение Верхним может быть исполнено как вперед, так и назад.

68. Свободный релиз - релиз, в котором Верхний оказывается вне контакта с Базой (Базами), Брэсером (Брэйсерами) или соревновательной поверхностью.

69. Сплит-кэтч - стант, в котором Верхний находится в положении шпагат или "Висит" с вертикальным положением тела, и его удерживает База за бедра.

70. Спондж-тосс – тосс, осуществляемый не с "решетки", а из положения Лоад-ин (две стопы Верхнего находятся в ладонях базы при инициировании Тосса).

71. Спортсмен второго ряда – спортсмен, удерживаемый Базой и одновременно удерживающий вес Верхнего.

72. Споттер – спортсмен, который страхует Верхнего, в частности, отвечает за страхование зон головы, шеи, спины и плеч Верхнего во время исполнения станта, пирамиды или тосса. Все споттеры должны быть непосредственными членами соревнующейся группы и должны быть обучены технике споттера. Каждый споттер: должен находиться сбоку или сзади станта, пирамиды или исполняемого тосса; должен находиться непосредственно на соревновательной поверхности; должен быть внимателен во время исполнения элемента; должен иметь возможность соприкоснуться с Базой Верхнего, которого он страхует, но не обязан находиться в постоянном физическом контакте с этой Базой; не может располагаться таким образом, чтобы его корпус находился непосредственно под стантом; может иметь захват за запястья или другие части рук(и) Базы, может иметь захват за ноги/лодыжки Верхнего, может не прикасаться к Базе или Верхнему вовсе; не может одновременно быть Базой и Споттером.

73. Стант – элемент, в котором Верхний удерживается одной или более Базами. Станты классифицируются как "Станты на одной ноге" и "Станты на двух ногах", в зависимости от того, сколько ступней Верхнего удерживаются Базой или Базами.

Исключение: "стант-стул" классифицируется как "стант на двух ногах". Если Верхний не удерживается ни за одну из стоп, то классификация стантов происходит по количеству ног Верхнего, удерживаемых Базой или Базами. Исключение: Если Верхний не находится в вертикальном положении и не удерживается ни за одну из стоп, такой стант классифицируется как "стант на двух ногах".

74. Стант-стул – стант, относящийся к стантам преп-левел, в котором Верхний находится на руке Базы в положении сед, а другой рукой База поддерживает Верхнего за щиколотку. Поддерживаемая нога Верхнего находится в вертикальном положении под корпусом Верхнего.

75. Станты с винтом – любой переход с винтом с участием Верхнего и Базы. Размер вращения исчисляется Винтами (смотри "Винт"). При определении количества Винтов учитывается вращение таза Верхнего по отношению к соревновательной поверхности. Учитывается как вращения вокруг вертикальной оси, так и вокруг горизонтальной (проходящей через пупок спортсмена), если, например, Верхний вращается, находясь в горизонтальном положении относительно соревновательной поверхности. Одновременное вращение вокруг вертикальной и горизонтальной оси считаются отдельно для определения количества Винтов. Переход-Дип (Кач) и/или смена направления вращения считаются началом нового перехода.

76. Стрэдл – положение тела спортсмена, в котором его руки и ноги находятся в одной плоскости с корпусом и раскрыты в стороны (форма буквы "X")

77. Сход – заключительное действие в станте или пирамиде, заканчивающееся приземлением Верхнего в крэдл или на соревновательную поверхность. Выход Верхнего из крэдл-позиции на соревновательную поверхность не классифицируется как сход и должен соответствовать разделу Правил, регулирующему Винты, переходы в стантах и тому подобное.

78. Тауэр-пирамида – стант на станте на уровне Уэйст-левел (2-1-1). Классифицируется как пирамида, поскольку есть соединение двух стантов.

79. Тик-Так – стант на одной ноге, в котором Верхний, находясь в статичной вертикальной позиции, меняет ногу после Кача во время релиза на противоположную (перепрыжка).

80. Той-питч (лег-питч) – элемент, в котором База подбрасывает Верхнего, используя одну ступню (ногу) Верхнего в момент выталкивания.

81. Тосс – воздушный элемент в станте, который начинается на высоте уровня Уэйст-левел, во время которого База(ы) подбрасывают (осуществляют выброс) Верхнего вверх. В момент инициирования тосса Верхний не находится в контакте с соревновательной поверхностью. Примечание: выбросы, которые заканчиваются приземлением Верхнего в икстендид-левел-стант, стант-стул, лод-ин позицию или в руки (кисти) Базы не классифицируются как тоссы, а относятся к релизам.

82. Тосс с перемещением – тосс, в котором База (Базы) или Кэтчеры намеренно (постановочно) перемещаются, чтобы поймать Верхнего. 1/4 поворота Базы в тоссе типа "кик-фулл" не считается перемещением.

83. Тоссы с винтом – тоссы, во время которых Верхний осуществляет вращение вокруг своей вертикальной оси. Размер вращения считается суммарно. Все Винты с вращением до 1 1/4 классифицируются как один элемент, все Винты с вращением от 1 1/4 до 2 1/4 классифицируются как два элемента. Так тосс, в котором исполняется: 1/2 винта, икс-позиция и еще 1/2 винта - классифицируется как 2 элемента, так как есть полный винт и еще один элемент.

84. Уэйст-левел, уровень талии (высота) – горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью приблизительно равной высоте расположения талии стоящего человека.

85. Уэйст-левел-стант, уровень талии – стант, в котором соединение Базы и Верхнего находится на высоте выше граунд-левел и ниже преп-левел и/или хотя бы одна стопа

Верхнего, на которую приходится его вес, находится ниже уровня преп-левел. Стант-стул, шолде-сит классифицируются как преп-левел-станты.

86. Флэт-бэк – стант, в котором Верхний находится в горизонтальном положении "лежа на спине". Обычно поддерживается двумя или более Базами.

87. Флип (акробатика) – элемент с вращением через голову, исполняемый без опоры на руки.

88. Флип (станты) – элемент в станте, в котором Верхний исполняет вращение через голову.

89. Фри-флип-стант – стант, в котором Верхний исполняет релиз с вращением через голову, не будучи в контакте с Базой, Брэйсером или соревновательной поверхностью. Примечание: релизы, начинающиеся из положения инверсии и заканчивающиеся в вертикальном неперевернутом положении, не классифицируются как фри-флип-станты.

90. Флип-тосс – тосс, в котором Верхний исполняет вращение через голову.

91. Фло-стант – стант, в котором База лежит на полу на спине с вытянутыми вверх, по отношению к соревновательной поверхности, руками. Классифицируется как Уэйст-левел-стант.

92. Фул – винт с вращением на 360 градусов (также смотри "Винт").

93. Хеликоптер – тосс, в котором Верхний, находясь в горизонтальной плоскости, по отношению к соревновательной поверхности, вращается в какую-либо из сторон относительно вертикальной оси по отношению к соревновательной поверхности (как лопасти вертолета).

94. Шолде-сит – стант, в котором Верхний сидит на плечах Базы.

95. Шолде-стэнд – стант, в котором Верхний стоит на плечах Базы.

Примечание: составитель программы использует заглавные буквы в словах-терминах, определяющих основные роли в станте, тем самым подразумевая одушевленные роли спортсменов.

**Краткий список терминов по теме «Строевая подготовка»**

1. Строй – размещение занимающихся для совместных действий.
2. Шеренга – строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии.
3. Колонна – строй, в котором занимающиеся размещены в затылок друг другу.
4. Фланг – правая и левая оконечности строя.
5. Фронт – сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом.
6. Интервал – расстояние по фронту между занимающимися.
7. Дистанция – расстояние между обучающимися в глубину строя в колонне.
8. Разомкнутый строй - строй, в котором занимающиеся в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах в один шаг или на интервалах, указанных преподавателем.
9. Сомкнутый строй - строй, в котором занимающиеся в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервал, равный ширине ладони.
10. Строевые упражнения – совместное действие в строю.
11. Направляющий – занимающийся,двигающийся в колонне первым в указанном направлении.
12. Замыкающий – занимающийся,двигающийся в колонне последним.
13. Основная стойка — стойка, при которой учащийся стоит прямо; пятки вместе, носки врозь на ширину стопы, ноги выпрямлены; плечи развернуты, живот подтянут; руки опущены; кисти со сжатыми и согнутыми пальцами прижаты к средней линии бедра; голову держит прямо; смотрит вперед.
14. Размыкание — действия учащихся, связанные с увеличением интервала и дистанции.
15. Смыкание — уплотнение разомкнутого строя.
16. Дробление - деление колонны на две (или более).
17. Сведение - соединение двух колонн (или больше) в одну.
18. Строевой шаг - шаг, при котором нога выносится прямая, с оттянутым носком и ставится твердо на всю ступню.
19. Обход - передвижение вдоль границ зала.
20. Противоход – движение направляющего и за ним всей колонны в противоположном направлении вдоль строя.
21. «Змейка» - это передвижение противоходами попеременно налево и направо.
22. Диагональ - передвижение колонны от одного угла к другому через центр