

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.09.2025 11:18:10
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры теории и методики
физического воспитания и спорта
протокол № 10 от «19» марта 2025 г.


/Матвеев А.П./

Фонд оценочных средств

Чирлидинг

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Москва
2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования.....	3
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций.....	3
3. Типовые контрольные задания.....	11
4. Методические материалы.....	21

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-3	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные условия эффективной командной работы в чирлидинге; - модели организационного поведения, факторы формирования организационных отношений; - стратегии и принципы командной работы в чирлидинге, основные характеристики организационного климата и взаимодействия людей в организации; Уметь: - определяет свою роль в социальном взаимодействии и командной работе в чирлидинге, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели - при реализации своей роли в социальном взаимодействии и командной работе анализирует возможные последствия	Устный опрос, тестирование, доклад, конспект учебно-тренировочного занятия, комплекс упражнений по программе «ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ», контрольные нормативы по ОФП, контрольные нормативы по СФП	Шкала оценивания устных ответов Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания доклада Шкала оценивания конспекта учебно-тренировочного занятия Шкала оценивания упражнений по программе «ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ» Шкала оценки контрольных нормативов по ОФП Шкала оценки контрольных

		личных действий и учитывает особенности поведения и интересы других участников - осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; оценивает идеи других членов команды для достижения поставленных целей в чирлидинге - соблюдать нормы и установленные правила командной работы в чирлидинге; нести личную ответственность за результат Владеть: - организацией и управлением командным взаимодействием в решении поставленных целей; - созданием команды для выполнения практических задач; - участием в разработке стратегии командной работы в чирлидинге; - составлением деловых писем с целью организации и сопровождения командной работы в чирлидинге; - умением работать в команде;		нормативов по СФП
Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: - основные условия эффективной командной работы в чирлидинге; - модели организационного поведения, факторы формирования организационных отношений; - стратегии и принципы командной работы в чирлидинге, основные характеристики организационного климата и взаимодействия людей в организации; Уметь: - определять стиль	Устный опрос, тестирование, доклад, конспект учебно-тренировочного занятия, комплекс упражнений по программе «ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ», контрольные нормативы по ОФП, контрольные нормативы по СФП,	Шкала оценивания устных ответов Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания доклада Шкала оценивания конспекта учебно-тренировочного занятия Шкала оценивания упражнений

			управления и эффективность руководства командой; - вырабатывать командную стратегию; - применять принципы и методы организации командной деятельности в чирлидинге; Владеть: - владеть технологией реализации основных функций управления, анализировать интерпретировать результаты научного исследования в области управления человеческими ресурсами; - разработкой программы эмпирического исследования профессиональных практических задач.	практическая подготовка Практическая подготовка (танцевальная композиция по программам «ЧИР», «ЧИР-ДАНС»)	по программе «ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ» Шкала оценки контрольных нормативов по ОФП Шкала оценки контрольных нормативов по СФП Шкала оценивания практической подготовки (танцевальная композиция по программам «ЧИР», «ЧИР-ДАНС»)
У К-7	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - структуру этапов совершенствования технических приемов в чирлидинге. - содержание и организацию процесса технической и технико-тактической подготовки в чирлидинге. Уметь: - разрабатывать программы индивидуальной подготовки по чирлидингу. - подбирать и выполнять упражнения технико-тактической направленности. Владеть: - способами совершенствования индивидуального спортивного мастерства в чирлидинге.	Устный опрос, тестирование, доклад, конспект учебно-тренировочного занятия, комплекс упражнений по программе «ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ», контрольные нормативы по ОФП, контрольные нормативы по СФП	Шкала оценивания устных ответов Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания доклада Шкала оценивания конспекта учебно-тренировочного занятия Шкала оценивания упражнений по программе «ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ» Шкала оценки контрольных нормативов по ОФП Шкала оценки

					контрольных нормативов по СФП
Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: - структуру этапов совершенствования технических приемов в чирлидинге. - содержание и организацию процесса технической и технико-тактической подготовки в чирлидинге. Уметь: - пользоваться современными средствами технико-тактической подготовки. - выполнять технические приемы в чирлидинге. - раскрыть основное содержание технико-тактической подготовки в чирлидинге. Владеть: - навыками коррекции тренировочных программ в чирлидинге.	Устный опрос, тестирование, доклад, конспект учебно-тренировочного занятия, комплекс упражнений по программе «ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ», контрольные нормативы по ОФП , контрольные нормативы по СФП, практическая подготовка Практическая подготовка (танцевальная композиция по программам «ЧИР», «ЧИР-ДАНС»)	Шкала оценивания устных ответов Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания доклада Шкала оценивания конспекта учебно-тренировочного занятия Шкала оценивания упражнений по программе «ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ» Шкала оценки контрольных нормативов по ОФП Шкала оценки контрольных нормативов по СФП Шкала оценивания практической подготовки (танцевальная композиция по программам «ЧИР», «ЧИР-ДАНС»)	

ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Шкала оценивания устных ответов

Количество баллов	Требования к критерию
5 баллов	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
4 балла	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
3 балла	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
2 балла	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Шкала оценивания конспекта учебно-тренировочного занятия

Критерии	Количество баллов
Содержание конспекта соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью. Присутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	5 баллов
Содержание конспекта недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам темы, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения. Присутствуют некоторые схемы, таблицы.	2-4 балла
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки. В конспекте отсутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	1 балл

Шкала оценивания доклада

Критерии	Количество баллов

Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, заявленная тема полностью раскрыта, рассмотрение дискуссионных вопросов по проблеме, сопоставлены различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, научность языка изложения, логичность и последовательность в изложении материала, количество исследованной литературы, в том числе новейших источников по проблеме, четкость выводов, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям.	5 баллов
Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, научность языка изложения, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении работы имеются недочеты.	3-4 балла
Соответствие целям и задачам дисциплины, содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в изложении материала, при оформлении работы имеются недочеты.	2 балла
Работа не соответствует целям и задачам дисциплины, содержание работы не соответствует заявленной теме, содержание работы изложено не научным стилем.	0-1 балл

Шкала оценивания контрольных нормативов по ОФП

Контрольные упражнения	Баллы				
	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1
Прыжки через скакалку за 60 сек.	150	140	130	120	100
Подъём туловища за 30 сек. (из и.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°, руки за головой).	35	32	29	26	21
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз).	35	33	31	29	25
Прыжок в длину с места в см.	240	235	230	225	210
«Мост» из и.п. лежа на спине, расстояние между руками и ногами в см.	50	60	70	80	100

Шкала оценивания контрольных нормативов по СФП

Контроль ные упражнения	Баллы									
	10-9		8-7		6-5		4-3		2-1	
	Д	Л	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Л
<i>Шпагаты</i> : - правый (пр) - левый (лв) - прямой (пм).	С высот ы 15 см. Пр, лв, пм.	Л р, лв,	П р, лв,пм .	То лько пр, или лв.	Д пр, лв.	Ю гол пр, лв, пм 135 град .	То лько пр, или лв.	Уг ол пр, лв, пм меньш е 135 град.	У гол пр, лв, пм 135 град .	Л —
<i>Удержан ие «чир» положений 3 сек.:</i> - стрел (с) - купи (к) - либерти (л) - стэг (сг) - арабески (а) - флажок (ф) - найк (н) - скорпион (ск) - лук и стрелы (лис) - вытяжка (в)	с, к, л, сг, а, ф, н, ск, лис, в.	Л —	с, к, л, сг, а, ф, н, ск, лис,	—	с к, л, сг, а, ф, н, ск	—	с, к, л, сг, а, ф, н,	—	с к, л, сг, а, ф,	Л —
<i>Акробати ка:</i> - кувырок вперед назад (кв) - переворот боком «колесо»(кл) - переворот вперед и назад (прт вп, прт нз) - рондат (рн)	Кв, кл, прт вп, прт нз, рн, фл, сл.	Л в, кл, пр т вп, рн, фл, сл.	К в, кл, прт вп, прт нз, рн, фл.	Кв , кл, прт вп, прт нз, рн, фл.	Л в, кл, пр т вп, пр т нз, рн.	К в, кл, прт вп, рн.	Кв , кл, прт вп, прт нз.	Кв, кл, прт вп.	К в, кл, прт вп.	Л в, кл, пр т вп.

- фляг (фл)										
- сальто(сл)										

Шкала оценивания тестирования

Количество правильных ответов	Баллы
43 и более	15
39-42	12-14
35-38	9-11
30-34	6-8
26-29	3-5
23-25	1-2
менее 23 вопросов	0

Шкала оценивая комплекса упражнений по программе «ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ»

Критерии	Количество баллов
Упражнения подобраны правильно, в соответствии с возрастом и подготовленностью занимающихся. Основные критерии: техника выполнения; стабильность станта (без шатаний); прямой корпус, натянутые ноги и руки флаера; позиции баз и флаеров в станте (должны быть заняты верно); сила и энергия выполнения; наличие броска при спуске; стабильность и мягкость приземления на сходе со станта; приём флаера; техника (чистота) выполнения перехода от станта к станту; сложность и высота стантов; стабильность позы в каждом элементе (минимально 2 сек.).	10
Упражнения подобраны не правильно, в соответствии с возрастом и подготовленностью занимающихся. Грубые ошибки в основных критериях.	0

ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

(оценивания танцевальной композиции по программам «ЧИР» и ЧИР-ДАНС»)

Оценивается по определенным критериям: техника выполнения, хореография, артистичность и презентабельность.

Критерии	Количество баллов
Движения танцевальной композиции выполнены полностью, безошибочно, самостоятельно, музыкально, эмоционально, в характере, стиле и манере исполнения в полном объеме.	20

Движения танцевальной композиции выполнены полностью, безошибочно, самостоятельно, эмоционально, в характере исполнения в полном объеме.	15
Движения танцевальной композиции выполнены полностью, действия, однако не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка, есть небольшие погрешности. Движения выполнены эмоционально, в характере, стиле и манере, необходимых по сюжету композиции.	10
Движения танцевальной композиции выполнены полностью, учебные действия, однако не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка, есть ошибки и небольшие погрешности в выполнении движений или постановки корпуса. Движения выполнены эмоционально, в характере, стиле и манере, необходимых по сюжету композиции.	7
Движения танцевальной композиции выполнены, но допущены грубейшие ошибки (не более 3х) в выполнении движений и комбинации, в постановке корпуса допущены ошибки. Движения выполнены эмоционально, в характере, стиле и манере, необходимых по сюжету композиции. Действия при выполнении комбинаций в целом плохо осознаны, большинство заданий могут выполнить с помощью педагога.	5
Движения танцевальной композиции выполнены частично. Движения, однако, не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка. Постановка корпуса не верная, допущено более 4х ошибок. Обучающийся старается выполнить комбинацию в характере и необходимой манере. Выявляются затруднения при выполнении отдельных движений.	4
Движения танцевальной композиции выполнены частично. Движения, однако, не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка. Постановка корпуса не верная, допущено более 5 ошибок. Обучающийся исполняет комбинацию не в характере, без стиля и манеры.	3
Движения танцевальной композиции выполнены частично. Движения не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка. Постановка корпуса не верная, допущено более 6 ошибок.	2
Движения танцевальной композиции выполнены частично, при выполнении допущено более 6 ошибок.	1
Движения танцевальной композиции не выполнены. Нет четкости в исполнении позы, не знает позиции рук, ног.	0

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЁТУ

2 семестр

1. История развития Чирлидинга в России.
2. История возникновения Чирлидинга в США, распространение в странах Европы. Первые команды поддержки в Российской Федерации, первые сложности и успехи.
3. Особенности судейства акробатических упражнений.

4. Особенности судейства пируэтов.
5. Особенности судейства танцевальных упражнений.
6. Особенности судейства пирамид.
7. Страховка в акробатических пирамидах.
8. Методика обучения выполнению стантов.
9. Методика обучения выполнению пирамид.
10. Хореографические упражнения в построении программ Чир – Данс
11. Техника выполнения упражнений с методикой обучения в работе с флайером.
12. Крупнейшие соревнования по чирлидингу на современном этапе.
13. Правила безопасного поведения на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю.
14. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся. Тренировочная и соревновательная форма для чирлидинга.
15. Общая и специальная физическая подготовка чирлидеров.
16. Особенности организации участия команд чирлидинга в соревнованиях.

4 семестр

1. Связь Чирлидинга со спортом и искусством. Новые направления в Чирлидинге.
2. Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.
3. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся.
4. Хореографическая подготовка чирлидеров.
5. Акробатическая подготовка чирлидеров.
6. Характеристика средств танцевальной подготовки в чирлидинге.
7. Особенности составления танцевальных комбинаций в отдельных дисциплинах чирлидинга.
8. Тренерский штаб.
9. Особенности организации соревнований по чирлидингу.
10. Особенности подготовки программы чир-данс-шоу.
11. Классификация видов чирлидинга, по которым проводятся соревнования, в соответствии с правилами Федерации России по чирлидингу.
12. Особенности организации процесса набора в команду чирлидинга.
13. Особенности организации тренировочного процесса команд чирлидинга.

6 семестр

1. Виды программ подготовки в Чирлидинге
2. Музыкальное сопровождение на занятиях по Чирлидингу
3. Материально-техническая база занятий по Чирлидингу
4. Что включает в себя Чирлидинг. Тенденции развития Чирлидинга в мире.
5. Трактовка терминов «Базовые элементы» и «ДАНС-программа» и их значение в системе подготовки юных чирлидеров.
6. Задачи ЧИР-программы и ДАНС-программы, методы подготовки чирлидеров.
7. Особенности подготовки показательных выступлений по чирлидингу.
8. Особенности организации соревнований по чирлидингу среди начинающих команд/любителей.
9. Чирлидинг в сфере рекреации и активного отдыха различного контингента занимающихся.
10. Разработка регламента и подготовка необходимой документации по соревнованиям.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ

7 семестр

1. Какая страна стала родоначальником чирлидинга?
2. Из представителей какого пола, состояла первая группа поддержки?
3. В каком году была создана первая в России группа поддержки?
4. Сколько спортивных дисциплин чирлидинга, включено во Всероссийский реестр видов спорта?
5. В соответствии с какой классификацией определяются возрастные категории участников соревнований в чирлидинге?
6. Могут ли участвовать категория «мальчики, девочки» в спортивной дисциплине «ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ»?
7. Могут ли участвовать категория «юниоры, юниорки» в спортивной дисциплине «ПАРТНЕРСКИЕ СТАНТЫ»?
8. Какие термины относятся к средствам агитации?
9. Сколько видов споттеров существует?
10. Какие термины относятся к способу спуска?
11. Какие термины относятся к способу подъема?
12. В каких возрастных категориях проводятся соревнования по ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛУ)?
13. Какие элементы ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ) программ оцениваются?
14. В каких возрастных категориях проводятся соревнования по «ГРУППОВЫМ СТАНТАМ»?
15. При возникновении сбоя музыки во время выполнения программы, что должна делать команда?
16. В каком случае, при возникновении сбоя музыки во время выполнения программы, команда подлежит дисквалификации?

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ К УСТНОМУ ОПРОСУ

1. Организация занятий для учащихся общеобразовательных учреждений в соответствии с Правилами безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях Российской Федерации и Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.
2. Профилактика травматизма, основы оказания первой медицинской помощи.
3. Зарождение Чирлидинга. Первые команды поддержки в Российской Федерации.
4. Значение Чирлидинга для укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей.
5. Характеристика средств танцевальной подготовки в Чирлидинге.
6. Развитие физических качеств на занятиях Чирлидингом. Методы укрепления здоровья.
7. Классификация упражнений в Чирлидинге.
8. Определение понятий «Базовые элементы» и «ДАНС-программы», сходства и различия.
9. Самоконтроль интенсивности нагрузок, восстановительные мероприятия.
10. Понятие предварительного и этапного самоконтроля уровня физической подготовленности. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
11. Самооценка уровня физической подготовленности. Виды восстановительных мероприятий, показания к применению.
12. Распределение ролей в постановке, определение характера танца. Зарисовка основных направлений и перестроений, выбор капитана команды.
13. Техника выполнения движений. Основные факторы, определяющие эффективность и экономичность техники. Распределение ролей в постановке, определение характера танца. Зарисовка основных направлений и перестроений, выбор капитана

команды.

14. Соблюдение техники безопасности на занятиях, при выполнении акробатических упражнений. Оказание первой медицинской помощи при ушибах и растяжениях. Как правильно собрать аптечку при выезде на соревнования или сборы.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ДЛЯ НАПИСАНИЯ КОНСПЕКТА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

1. Разучивание базовых движений чирлидинга для подготовки чир-программы.
2. Чирлидинг. Базовые шаги и прыжки. Стретчинг.
3. План-конспект учебно-тренировочного занятия по чирлидингу на развитие гибкости.
4. Обучение гимнастическому элементу «Скорпион».
5. Разучивание гимнастических упражнений с предметами в чирлиденге и др.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ДОКЛАДОВ

1. Организация занятий Чирлидингом в общеобразовательной школе.
2. Методика обучения упражнениям Чирлидинга по Чир - Данс программе
3. Анализ выступлений Чирлидинговых команд на российских и международных соревнованиях.
4. Урок Чирлидинга в общеобразовательной школе.
5. Танцевальные упражнения в уроке Чирлидинга.
6. Особенности возникновения стилей в чирлидинге
7. Известные постановщики в чирлидинге.
8. Новые дисциплины в чирлидинге.
9. Анализ работы известных чир-команд в России и за рубежом
10. Зрелищность, как составляющая чирлидинга.
11. Особенности управления чирлидингом.
12. Организация соревнований по чирлидингу.
13. Творчество — основа постановки в спортивно-зрелищных видах спорта.
14. Характеристика качеств, необходимых для формирования личности тренера и постановщика.
15. Особенности подготовки показательных выступлений по чирлидингу.

ПРИМЕРНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

1. Обязательные элементы Чир программы?

- А) Прыжки, пирамиды, станты-поддержки, чир-дансы, чир-кричалки, чанд-кричалки, акробатические элементы
- Б) Прыжки, пирамиды, станты-поддержки
- В) чир-дансы, чир-кричалки, чанд-кричалки, акробатические элементы
- Г) Танцевально-хореографические чир-дансы, пируэты, гпагаты, прыжки и махи

2. Обязательные элементы Чир-Данс программы:

- А) Танцевально-хореографические чир-дансы, пируэты, шпагаты, прыжки и махи
- Б) Танцевально-хореографические чир-дансы
- В) Пируэты, шпагаты, прыжки и махи
- Г) Чир-дансы, чир-кричалки, чанд-кричалки, акробатические элементы

3. Помпоны можно использовать в Чир-Данс программе не менее:

- А) 100%
- Б) 70%
- В) 50%
- Г) 30%

4. Помпоны можно использовать в Чир программе не менее:

- А) 100%
- Б) Не обязательно
- В) 50%
- Г) 30%

5. Станты-поддержки, выполняются минимально:

- А) Двумя участниками
- Б) Тремя участниками
- В) Пятью участниками
- Г) Всей командой

6. В Чир-Данс программах запрещено?

- А) Построение программы на базовых элементах аэробики, использование кричалок, использование акробатики, использование поддержек
- Б) Использование пируэтов, шпагатов, прыжков и махов
- В) Использование помпонов
- Г) Использование танцевальных связок и чир-дансов

7. В Чирлидинге определены 3 возрастные категории:

- А) Дошкольники, школьники, студенты
- Б) Школьники, студенты, пенсионеры
- В) Дети, юниоры, взрослые
- Г) Дети, юниоры, студенты

8. Минимальное кол-во участников одной команды Чир-Данс программы?

- А) 8 человек
- Б) 10 человек
- В) 5 человек
- Г) 15 человек

9. Минимальное кол-во участников одной команды Чир программы?

- А) 20 человек
- Б) 10 человек
- В) 5 человек
- Г) 15 человек

10. Максимальная продолжительность Чир и Чир-Данс программ?

- А) 3 мин
- Б) 1.30 мин
- В) 2.30 мин
- Г) 3.30 мин

11. Размер стандартной площадки для Чирлидинга по программе Чир?

- А) 13x13 м
- Б) Не ограничивается
- В) 14x14м
- Г) 12x12

12. Размер стандартной площадки для Чирлидинга по программе Чир-Данс?

- А) 13x13

- Б) Не ограничивается
- В) 14x14
- Г) 12x12

13. Прыжки (базовые):

- А) Хёрки, стрэдл, врозь, шпагат
- Б) Любые, не ограничено
- В) Той-тач, пайк, хёдлер, абстракт
- Г) Так, кольцо, пружина, двойная девятка

14. Прогрессии сложностей в прыжках:

- А) Стрэдл, хёрки, абстракт, хёдлер, пайк, той-тач, вокруг света
- Б) В любом порядке
- В) Той-тач, пайк, хёдлер, абстракт, стрэдл, вокруг света
- Г) Так, абстракт, вокруг света, двойная девятка, пайк

15. Прогрессии сложностей в положениях флайера:

- А) Основная стойка, либерти, стэг, ноги вместе, точ, флажок
- Б) В любом порядке
- В) Либерти, флажок, арабески
- Г) Стэг, точ, ноги вместе, арабески, флажок, скорпион

16. Прогрессии сложностей в обучении спуском флайера:

- А) Простой вылет, той - тац, универсальный, хёрке, хёдлер, винт, сальто назад, бланш, флип, открытый стрэдл, бланш с винтом.
- Б) В любом порядке
- В) Той-тач, открытый стрэдл, бланш с винтом, сальто назад согнувшись, винт-той тац, вокруг света
- Г) Простой вылет, той-тач, бланш с винтом, сальто назад, винт-той тац, вокруг света, так аут

17. Правила техники безопасности должен знать :

- А) Каждый чирлидер
- Б) Каждый чирлидер и тренер
- В) Только тренер
- Г) Не обязательно

18. Правила техники безопасности это-..

- А) Руководство тренировкой квалифицированным тренером, обязательное присутствие тренера на тренировке, правильное построение тренировок, безопасное место для тренировок, правильная прогрессия в обучении, разминка, знание в правильной одежде, обуви.
- Б) Тренировать может любой желающий, необходимо только желание.
- В) Место и тренировки могут проводиться в любом месте, разминка по желанию, знание правильного питания, одежды, возможности спортсмена.
- Г) Тренировка только в спортивном зале, в одежде и обуви, только после прохождения мед обследования.

19. Правила страхования стантов и пирамид:

- А) Страховка: головы, шеи, спины; споттер всегда контролирует с флайером: тактильно и визуально, ловить страхуемого как можно выше, смягчать падения, научиться предчувствовать падения

Б) Страховка: головы, шеи, спины; споттер всегда страхует только при падении флайера, ловить страхуемого как можно выше, смягчать падения, научиться предчувствовать падения

В) Флайер должен сам группироваться и цепляться за стант при падении

Г) Не обязательно знать, главное сильно держать и правильно ловить

20. Правила споттеров:

А) Будь готов, будь внимателен

Б) Стой рядом, будь готов, будь внимателен, быстро реагируй

В) Стой рядом только при обучении, будь готов, будь внимателен, быстро реагируй

Г) Не обязательно знать

21. Правила базы:

А) Выпад должен быть удобным, ноги на одном уровне, спина наклонена вперед

Б) Выпад должен быть под правильным углом, ноги на одном уровне, спина наклонена вперед

В) Выпад должен быть под правильным углом, одна нога немного вперед, колени в стороны, спина прямая

Г) Не обязательно знать, важно удобство и зрелищность

22. Правила флайера:

А) Тело напряженное, нельзя наклоняться вперед, фиксация ног

Б) Тело напряженное, нельзя наклоняться вперед и назад, фиксация ног

В) Тело напряженное, нельзя наклоняться вперед и назад, фиксация ног, при спуске правильно держать руки и сказать «вниз»

Г) Не обязательно знать, балансировать, подстраиваться

23. Прогрессии в акробатике:

А) Кувырок вперед, кувырок назад, мост, флаг, сальто назад, рандат

Б) Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на руках, переворот в сторону, переворот с поворотом, мост, флаг, сальто назад

В) Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на руках, переворот в сторону, переворот с поворотом, мост, переворот вперед, переворот назад, флаг, сальто назад

Г) Не обязательно знать, по возможностям спортсмена

24. Правила работы черлидеров в качестве группы поддержки:

А) Взаимодействие с болельщиками, использование атрибутов (флаги, таблички, талисман)

Б) Взаимодействие с болельщиками, использование атрибутов, контроль за болельщиками (руководство поддержкой, изменение настроения) болеть только за свою команду. Использовать чиры и чанты

В) Взаимодействие с болельщиками, использование атрибутов, контроль за болельщиками (руководство поддержкой, изменение настроения) болеть только за свою команду и против соперников

Г) Не обязательно знать, работать только в перерывах, отдельно от болельщиков

25. Прогрессии пируэтов в Чир-Данс программе:

А) Простой пируэт, тур-пике, аттитюд, пируэт-флажок

Б) Простой пируэт, джаз-пируэт, тур-пике, аттитюд, фуэте, пируэт-флажок

В) Фуэте, солнышко, гранд пируэт, тур-пике

Г) Не обязательно знать, можно с самого сложного, подстраиваться

26. Шпагаты:

- А) Простой правый, левый, продольный
- Б) Поперечный правый, поперечный левый, прямой
- В) Правый, левый, поперечный
- Г) Не обязательно знать

27. Махи:

- А) Мах в сторону, мах вперед, мах назад
- Б) Мах в бок, мах прямо, назад
- В) Правый, левый, поперечный
- Г) Не обязательно знать

28. Лип-прыжки:

- А) Высокий лип вперед, разножка, той-тач
- Б) Высокий лип вперед, высокий лип в сторону, переменный лип, переменный лип в той-тач
- В) Кольцо, разножка в шпагат
- Г) Любые, которые нравятся

29. Кол-во участников в номинации «групповой стант»?

- А) 4 человека
- Б) 5 человек
- В) 6 человек
- Г) Возможны все варианты

30. Споттер это - ...

- А) Нижний
- Б) Верхний
- В) Средний
- Г) Страхующий не участник команды

31. Обязательно ли музыка должна сопровождать всю соревновательную программу?

- А) Да
- Б) Нет
- В) Музыки вообще не должно быть
- Г) Все ответы верны

32. Не менее скольких чир-прыжков должно быть в программе?

- А) 2
- Б) 3
- В) 4
- Г) 1

33. Год проведения Чемпионата Европы по Чирлидингу в России?

- А) 2006 г
- Б) 2005 г
- В) 2004 г
- Г) 2007 г

34. Какому акробатическому элементу обучают раньше?

- А) Рандат

- Б) Фляг
- В) Стойка на лопатках
- Г) Кувырок

35. Кол-во пирамид в групповом станте?

- А) 3
- Б) 4
- В) 1
- Г) Пирамид может и не быть

36. Разрешается ли переброс через пирамиду?

- А) Разрешен
- Б) Только в категории «взрослые»
- В) Запрещен
- Г) Только в категориях «взрослые» и «юниоры»

37. Должен ли быть указан капитан в команде в заявке на соревнование?

- А) Да
- Б) Не обязательно
- В) Нет
- Г) На усмотрение тренерского состава

38. Наиболее сложный Чир прыжок?

- А) Той-тач
- Б) Пайк
- В) Вокруг света
- Г) Тач-даун

39. Назовите команду в России, которая первой выиграла международные соревнования?

- А) «Феномен А»
- Б) «Классик старз»
- В) «Джой»
- Г) «Шторм»

40. Номинации в Чирлидинге:

- А) Чир, чир-данс, чир-микс
- Б) Групповой стант, индивидуальный чирлидер, партнерский стант
- В) Чир, чир-данс, групповой стант, индивидуальный чирлидер
- Г) Все вышеперечисленные

41. Критерии оценки звучания голоса в Чирлидинге:

- А) Модуляция, громкость
- Б) Модуляция, громкость, крик, визг
- В) Модуляция, громкость, высота звука, выразительность
- Г) Все вышеперечисленные

42. Необходимые условия для прыжков в Чирлидинге:

- А) Подготовка, прыжок
- Б) Подготовка, взмах, прыжок
- В) Подготовка, взмах, подъем, приземление, завершение
- Г) Все вышеперечисленные

43. Пирамида в Чирлидинге это-..

- А) Стант, руки вверх
- Б) Соединение стантов между собой
- В) Построение в чир-дансе
- Г) Элемент акробатики

44. Пируэт это-..

- А) Элемент Чира
- Б) Вращение
- В) Вращение на одной ноге вокруг оси, минимально на 360 градусов
- Г) Все вышеперечисленные

45. Чирлидинг это-

- А) Разновидность акробатики
- Б) Художественная гимнастика
- В) Цирк
- Г) Самостоятельное направление в спорте

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП

1. Прыжки через скакалку за 60 сек.
2. Подъём туловища за 30 сек. (из и.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°, руки за головой).
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз).
4. Прыжок в длину с места (в см.)
5. «Мост» из и.п. лежа на спине, замеряется расстояние между руками и ногами (в см.)

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СФП**1. Шпагаты:**

- правый (пр)
- левый (лв)
- прямой (пм).

2. Удержание «чир» положений 3 сек.:

- стредл (с)
- купи (к)
- либерти (л)
- стэг (сг)
- арабески (а)
- флажок (ф)
- найк (н)
- скорпион (ск)
- лук и стрелы (лис)
- вытяжка (в)

3. Акробатика:

- кувырок вперед назад (кв)
- переворот боком «колесо»(кл)

- переворот вперед и назад (прт вп, прт нз)
- рондат (рн)
- флаг (фл)
- сальто (сл)

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО ПРОГРАММЕ «ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ»

1. Заход в стойку на бедре одиночной базы.
2. Угол
3. Стредл на плечах
4. Стойка на бедре двойной базы
5. Тейбл топ из коленного баскета
6. Бросок руками в плечевой шпагат
7. Элеватор
8. Тик так либерти
9. Выталкивание вверх с выброса
10. Той тач

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

обязательные упражнения для составления танцевальной композиции по программам

«Чир» и «Чир-Данс»

Танцевальная композиция должна состоять из обязательных элементов «ДАНС»:

1. Базовые элементы:
 - простой пируэт (карандаш), джаз-пируэт, тур-пике, «солнышко», пируэт -флажок.
 - шпагаты (поперечный и продольные).
 - махи (вперед, вертикальный, мах в сторону).
2. Чир прыжки:
 - низкого уровня («абстракт», «стредл», «так (группировка)».)
 - высоко уровня («херки», «хедлер», «девятка», «той тач», «пайк», «вокруг света».)
3. Лип-прыжки:
 - высокий лип-прыжок вперед, в сторону.
 - переменный лип-прыжок,
 - переменный лип-прыжок с переходом в «той тач».

4. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

Формами текущего контроля являются устный опрос, доклад, тестирование, конспект учебно-тренировочного занятия, контрольные нормативы по ОФП, контрольные нормативы по СФП, комплекс упражнений по программе «ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ», практическая подготовка.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 2 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 4 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 6 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 7 семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на экзамене, равняется 30 баллам.

Шкала оценивания теоретического зачёта

Критерии	Количество баллов
- студент глубоко и всесторонне усвоил проблему; - уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; - опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; - умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; - делает выводы и обобщения; - свободно владеет понятиями	20 баллов
- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - аргументирует научные положения; - делает выводы и обобщения; - владеет системой основных понятий	15 баллов
- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы; - допускает несущественные ошибки и неточности; - испытывает затруднения в практическом применении знаний; - слабо аргументирует научные положения; - затрудняется в формулировании выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий	10 баллов
- студент не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий	5 баллов
- студент не ответил на вопрос	0 баллов

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

Шкала оценивания экзамена

Критерии	Количество баллов
Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа.	28-30
Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно.	19-27
Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов.	9-18
Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.	0-8

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение освоения дисциплины, а также оценка по промежуточной аттестации.

Количество баллов	Оценка по традиционной шкале
81-100	Отлично
61-80	Хорошо
41-60	Удовлетворительно
0-40	Неудовлетворительно