

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный идентификатор:
6b5279da4e034bffc79172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Факультет физической культуры
Кафедра спортивных игр и гимнастики

Согласовано управлением организации
и контроля качества образовательной
деятельности

« 10 » 06 2020г

Начальник управления

/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 7

Председатель

/Г.Б. Суслин/



Рабочая программа дисциплины
Чирлидинг

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Спортивная тренировка

Квалификация
Бакалавр

Формы обучения
Очная, заочная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической культуры:

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 8

Председатель УМКом

/Е.В. Крякина/

Рекомендовано кафедрой спортивных игр
и гимнастики

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 11

Зав. кафедрой

/В.А. Иванов/

Мытищи
2020

Автор составитель:

Сулим А.С., старший преподаватель кафедры спортивных игр и гимнастики.

Брызгалова Р.М., кандидат педагогических наук, доцент кафедры
спортивных игр и гимнастики.

Рабочая программа дисциплины «Чирлидинг» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 № 940.

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Объём и содержание дисциплины... ..	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся .	15
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине... ..	16
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины... ..	39
7. Методические указания по освоению дисциплины... ..	40
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине... ..	41
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины... ..	41

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины – развитие физических, духовных, нравственных качеств и творческих способностей студентов.

Задачи дисциплины:

1. Изучить основы знаний черлидинга.
2. Научить выполнению гимнастических и танцевальных упражнений программы «ЧИР» и программы «ЧИР-ДАНС».
3. Научить организовывать учебно-тренировочные занятия по чирлидингу с различными возрастными группами.
4. Научить составлению танцевальных композиций по программе «ЧИР-ДАНС»

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ДПК-2: способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.

ДПК-3: способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.

ДПК-6: способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В структуре ОП ВО дисциплина «Чирлидинг» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1. «Элективные дисциплины (модули)» и является дисциплиной по выбору.

Дисциплина «Чирлидинг» тесно связана с дисциплинами «Гимнастика», «Музыкально-ритмическое воспитание», «Фитнес», «Спортивный танец».

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны студентам для прохождения педагогической практики и изучения теории и методики физической культуры.

Знания в области «Чирлидинга» способствуют расширению общего кругозора студентов, их эрудиции, музыкальности и гармоничному развитию личности.

3. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объём дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения	
	Очная	Заочная
Объём дисциплины в зачетных единицах	2 з.е.	
Объем дисциплины в часах	72	
Контактная работа:	40,2	10,2
Лекции	12	4
Практические занятия	28	6
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0.2	0.2
Зачет/зачет с оценкой	0,2	0,2
Самостоятельная работа	24	54
Контроль	7,8	7,8

Форма промежуточной аттестации: для очной формы обучения - зачёт в 6 семестре, для заочной формы обучения – зачёт в 8 семестре.

3.2.Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
Раздел I. История и развитие черлидинга.		
Тема 1. Зарождение черлидинга. Всероссийская Федерация черлидинга. Черлидинг как вид спорта. США – Родина черлидинга. 1989 г. – год основания черлидинга в Миннесота. 1995 г. – организация Европейской ассоциации черлидинга. В 1996 г. – впервые в России появление группы поддержки при Детской лиге американского футбола. Организация досугового центра «Ассоль». 1998 г. - впервые зарегистрирована «Российская Федерация черлидерс». 1999 г. – проведение первых соревнований на Кубок Федерации. 2001 г. – создание Мировой Федерации черлидинга. 2007 г. – официальное признание черлидинга как вида спорта. 2008 г. – первый этап Кубка Мира по черлидингу (успешное выступление российских спортсменов, с 1-5 место).	1	
Тема 2. Правила и организация соревнований по черлидингу. Длительность выполнения композиции 2 – 2,5 минуты. Состав команд в номинации «Чир» 12-20 человек, а в номинации «Чир - Данс» 8-20 человек. Размер площадки для выступлений 12х12 метров. <u>Ошибки в выполнении упражнений:</u> - заступ за пределы ковра; - асинхронность исполнения композиции; - падение при исполнении пирамид, прыжков, поворотов и пробежек; - потеря предмета; - неодновременное произношение кричалок и речёвок; - неаккуратная спортивная форма; - некорректное поведение на площадке. <u>Обязательные элементы в составлении программы «Чир»:</u> прыжки, пирамиды, станты, чир – дансы, чир – кричалки, чант – кричалки, акробатические элементы – кувырки; медленный переворот вперёд (назад); переворот боком; рондаты; шпагаты; «мост»; быстрый переворот вперёд на две и на одну; сальто вперёд (назад); флаг. <u>Обязательные элементы в составлении программы «Чир - Данс»</u> выполняются на основе базовых элементов: танцевальные шаги, танцевальные связки, прыжки, повороты, равновесия, пируэты, шпагаты, лип – прыжки, чир – прыжки, волнообразные движения руками.	2	

Раздел II. Техника и методика обучения упражнений черлидинга		
Тема 1. Техника и методика обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям программы «Чир». Построение пирамид. Виды пирамид. Обязательными элементами «Чир» программ являются: прыжки, пирамиды, станты, чир – дансы, чир – кричалки, чант – кричалки, акробатические элементы. Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, вёдра, кинжалы Основные хлопки – класп и кэп. Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног. Базовые выпады – вперёд, в сторону (вправо, влево), назад. Базовые стойки – на коленях, на правом (на левом) колене, на колене – другая нога в сторону на носок, на колени – другая нога согнута в сторону. Чир - прыжки – выполняются два прыжка (по выбору). Прыжки выполняют все члены команды. <u>Критерии выполнения прыжков:</u> - техника выполнения прыжка; - высота и чистота выполнения прыжков; - точность приземления; - растяжка черлиндеров; - сложность прыжков. Станты – выполняются 2-5 участниками команды. Оценивается точность, техника, время исполнения, чистота, стабильность, высота, мягкость и четкость движений, сложность. <u>Критерии оценки:</u> - техника выполнения; - стабильность стантов (без шатаний); - прямой корпус, натянутые ноги и руки флаера; - наличие броска при спуске флаера; - безопасность во время выполнения станта; - приём флаера (высоко, мягко, под хорошим контролем); - техника (чистота) выполнения перехода от станта к станту; - рациональность расположения стантов на площадке; - стабильность позы в каждом элементе (держат не менее 2 секунд); - сложность, высота станта. Пирамиды – строятся из стантов, соединённых между собой. Оценивается: техника, время, чистота, стабильность, высота, чёткость выполнения элементов, сложность. <u>Критерии оценки:</u> - чёткость и быстрота выполнения элементов; - гармоничность переходов от пирамиды к пирамиде; - сложность, сила, высота пирамид; - техника выполнения; - чёткость и чистота исполнения пирамид; - позиции баз и флайеров в пирамиде (должны быть заняты верно); - разнообразие пирамид и переходов (от пирамиды к пирамиде); - прямой корпус, натянутые ноги, руки флайера; - стабильность и мягкость приземления на сходе с пирамиды (приземление выполняется на две ноги одновременно); - приём флайера (высоко, мягко, под хорошим контролем). Акробатика – выполняется как визуальный эффект для повышения	2	8

зрелищности программы. Элементы акробатики могут выполняться не всем составом команды, а несколькими наиболее подготовленными спортсменами. Оценивается: сложность, точность, чистота, чёткость и визуальный эффект. Приветствуется выполнение акробатики всей командой. <u>Критерии оценки:</u> - прямой корпус, натянутые ноги и руки черлиндера во время выполнения элементов; - чёткость приземления (выполняется на две ноги вместе); - стабильность положения при приземлении; - техника выполнения элемента. Кричалки – выполняются без музыкального сопровождения. Приветствуется выполнение кричалок на русском языке. Оценивается: скорость, чёткость, синхронность и эффект от <u>чиров</u> и <u>чантов</u>. <u>Критерии оценки:</u> - чёткость и слышимость слов кричалки; - реакции зрителя на исполнение кричалки; - смысл кричалки; - точность, резкость и сила базовых движений черлидинга во время выполнения кричалки; - синхронность исполнения; - повторение слова или фразы. Построение пирамид и их виды. <u>Виды пирамид:</u> 1. Простейшие построения пирамид в один ярус 2. Построение пирамид в два яруса 3. Построение пирамид с использованием дополнительного инвентаря. <u>Страховка при выполнении пирамид:</u> головы, шеи, спины; полного контакта с флайером (тактильно и визуально); ловить страхуемого как можно выше; смягчать падение и научиться предчувствовать падение.		
Тема 2. Техника и методика обучения упражнениям программы «Чир-Данс». Построение танцевальных упражнений. Программы «Чир-Данс» выполняются как на спортивных площадках, так и на паркете. В программе обязательно используются помпоны (1/3 часть программы должна выполняться с помпонами). Программа строится на принципе сочетания разнообразных стилей (диско, джаз, фанк, поп, рэп, лирический стиль). «Чир - Данс» - строится на основе базовых движений черлидинга, должен включать в себя разнообразные движения, быть энергичным, весёлым и выполняется всей командой. Оценивается синхронность и аккуратность выполнения элементов. Особое внимание при постановке программ уделяется хореографии, динамике и сложности переходов от одного элемента к другому, синхронности выполнения всех составных частей программы. В «Чир - Данс» программах запрещено построение программы на базовых элементах аэробики, использование кричалок, акробатических элементов, стантов и пирамид. <u>Критерии оценки:</u> - точность движений; - сила и аккуратность движений; - синхронность движений;	2	8

- энергичность исполнения чир – данса; - координация движений. <u>Обязательными элементами «Чир - Данс» программы являются:</u> пируэты, шпагаты, чир – прыжки, лип – прыжки и махи (выполняется минимум 2). Все обязательные элементы выполняются всеми участниками команды одновременно или в определённой последовательности. <u>Запрещено выполнять:</u> чир, чанты, станты, пирамиды, акробатику, дополнительные средства агитации. Пируэты Вращение на одной ноге вокруг своей оси на 360° и более градусов. <u>Критерии оценки:</u> - устойчивость пируэта, соблюдение равновесия; - количество вращений (одинарный/двойной); - техничность исполнения; - чёткое завершение элемента. Шпагаты Выполнение шпагата должно быть обязательно зафиксировано минимум на два счёта. <u>Критерии оценки:</u> - растяжка и гибкость черлидеров; - техника исполнения; - натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты); - разнообразие шпагатов. Чир - прыжки Прыжки выполняются по выбору команды. Оценивается гибкость, высота, сила, скорость и правильная техника. <u>Критерии оценки:</u> - техника выполнения прыжка; - растяжка черлидеров и сила прыжка; - натянутость ног и рук черлидеров во время прыжка (колени и локти не должны быть согнуты); - стабильность приземления (тихое и устойчивое); - количество участников, выполняющих дополнительный прыжок (все участники/часть команды); - количество выполнений прыжка (двойной прыжок, серии прыжков) - визуальная эффектность прыжков; - сложность прыжков. Лип - прыжки Прыжки в шпагат с приходом на одну ногу. <u>Критерии оценки:</u> - растяжка, гибкость черлидеров; - техника исполнения; - натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты); - разнообразие липов; - скорость исполнения. Махи Выполняются синхронно с максимальной амплитудой. Могут выполняться вперед, в сторону, назад и круговым движением (мах веер). Баллы даются за гибкость, сложность, технику выполнения и комбинации махов.		
---	--	--

<u>Критерии оценки:</u> - растяжка и гибкость черлидеров; - техника исполнения; - натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты); - разнообразие комбинаций махов. Станты и акробатика Станты и акробатика в номинации ЧИР-ДАНС запрещены. <u>Допускается включение в программу следующих акробатических элементов:</u> - кувырок вперед, назад, вбок; - «мост» наклоном назад; - модифицированная стойка на руках (бедра на мгновение становятся в вертикальную линию с плечами); - движения «брейк данс», такие как «червяк» и «березка». <u>Разрешено выполнять следующие движения:</u> - тянуть (подтягивать) спортсмена вверх из положения сидя, приседа и полуприседа на земле; - частичный перенос веса тела одного участника на другого, но при этом, по крайней мере, одна нога первого участника должна быть на земле.		
Тема 3. Синхронность исполнения групповых действий. Упражнения с помпонами. <u>Синхронность</u> – это одновременное чёткое выполнение упражнений. <u>Упражнения с помпонами:</u> переводы рук вправо, влево; круги руками (малые, средние и большие) книзу, кверху; поочерёдные круги; «мельница» одинарная и двойная; поочерёдное вращение рук книзу вверх и за головой; горизонтальное вращение над рукой и под рукой; вращение кистью вперёд и назад; сгибание и разгибание рук вперёд, в стороны, вверх, вниз, одновременное и поочерёдное; манипуляции помпонами.	1	4
Тема 4. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. <u>ОФП:</u> 1. Развитие силы различных мышечных групп (рук, ног, брюшного пресса, спины). 2. Развитие выносливости (прыжки со скакалкой, бег). 3. Общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами). 4. Развитие скоростно-силовых качеств и реакции (упражнения, связанные с необходимостью мгновенного реагирования на различные сигналы). <u>СФП:</u> 1. Развитие гибкости (махи ногами, выпады, шпагаты, прогибы, мосты, «колючко», «коробочка», «лягушка» др. 2. Прыжки («чир» прыжки, «лип» прыжки). 3. Хореография (балетная гимнастика, классический тренаж). 4. Акробатика (переворот вперед на две ноги, на одну ногу, темповая стойка на руках, пирамиды). 5. Программа чир спорта (чир помфристайл; чир джаз; чир хип-хоп) 6. Композиционная подготовка (составление соревновательной программы)	2	6

Тема 5. Основы теории музыки. Подбор и прослушивание музыкальных произведений. Средства музыкальной выразительности. Звук. Мелодия. Взаимосвязь физических и танцевальных упражнений с мелодическим рисунком. Темп. Связь упражнений с темпом музыки. Понятие о динамических оттенках в музыке, их значение в передаче содержания музыкального произведения. Понятие о метре. Музыкальные размеры: двудольный, трехдольные, четырехдольный. Такт, затакт. Такты простые и сложные. Счет при выполнении упражнений. Связь упражнений с ритмом музыки. Значение ритма в музыке. Программы «Чир» и «Чир – Данс» сопровождаются произвольными музыкальными композициями по выбору команд, в зависимости от стиля программы. В одной программе может использоваться музыка разных стилей, гармонично переходящих друг в друга. Нельзя записывать на музыку голос или слова, чтобы добиться более громкого звучания кричалок.	1	1
Раздел III. Врачебный контроль и самоконтроль в черлидинге		
Тема 1. Санитарно – гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся. Требования безопасности к поведению учащихся, местам занятий, оборудованию и инвентарю. Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Правила безопасного поведения на факультативе, при посещении городского конкурса команд поддержки. Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма, основы оказания первой медицинской помощи. Понятие о здоровом образе жизни. Компоненты здорового образа жизни. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека. 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.	1	1
Итого:	12	28

По заочной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
Раздел I. История и развитие черлидинга.		
Тема 1. Зарождение черлидинга. Всероссийская Федерация черлидинга. Черлидинг как вид спорта. США – Родина черлидинга. 1989 г. – год основания черлидинга в Миннесота. 1995 г. – организация	0.5	

Европейской ассоциации черлидинга. В 1996 г. – впервые в России появление группы поддержки при Детской лиге американского футбола. Организация досугового центра «Ассоль». 1998 г. - впервые зарегистрирована «Российская Федерация черлидерс». 1999 г. – проведение первых соревнований на Кубок Федерации. 2001 г. – создание Мировой Федерации черлидинга. 2007 г. – официальное признание черлидинга как вида спорта. 2008 г. – первый этап Кубка Мира по черлидингу (успешное выступление российских спортсменов, с 1-5 место).		
Тема 2. Правила и организация соревнований по черлидингу. Длительность выполнения композиции 2 – 2,5 минуты. Состав команд в номинации «Чир» 12-20 человек, а в номинации «Чир - Данс» 8-20 человек. Размер площадки для выступлений 12x12 метров. <u>Ошибки в выполнении упражнений:</u> - заступ за пределы ковра; - асинхронность исполнения композиции; - падение при исполнении пирамид, прыжков, поворотов и пробежек; - потеря предмета; - одновременное произношение кричалок и речёвок; - неаккуратная спортивная форма; - некорректное поведение на площадке. <u>Обязательные элементы в составлении программы «Чир»:</u> прыжки, пирамиды, станты, чир – дансы, чир – кричалки, чант – кричалки, акробатические элементы – кувырки; медленный переворот вперёд (назад); переворот боком; рондаты; шпагаты; «мост»; быстрый переворот вперёд на две и на одну; сальто вперёд (назад); фляг. <u>Обязательные элементы в составлении программы «Чир - Данс»</u> выполняются на основе базовых элементов: танцевальные шаги, танцевальные связки, прыжки, повороты, равновесия, пируэты, шпагаты, лип – прыжки, чир – прыжки, волнообразные движения руками.	0.5	
Раздел II. Техника и методика обучения упражнений черлидинга		
Тема 1. Техника и методика обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям программы «Чир». Построение пирамид. Виды пирамид. Обязательными элементами «Чир» программ являются: прыжки, пирамиды, станты, чир – дансы, чир – кричалки, чант – кричалки, акробатические элементы. Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, вёдра, кинжалы. Основные хлопки – класп и кэп. Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног. Базовые выпады – вперёд, в сторону (вправо, влево), назад. Базовые стойки – на коленях, на правом (на левом) колене, на колене – другая нога в сторону на носок, на колени – другая нога согнута в сторону. Чир - прыжки – выполняются два прыжка (по выбору). Прыжки выполняют все члены команды. Станты – выполняются 2-5 участниками команды. Оценивается точность, техника, время исполнения, чистота, стабильность, высота, мягкость и четкость движений, сложность. Пирамиды – строятся из стантов, соединённых между собой. Оценивается: техника, время, чистота, стабильность, высота, чёткость выполнения элементов, сложность. Акробатика – выполняется как визуальный эффект для повышения	1	2

зрелищности программы. Элементы акробатики могут выполняться не всем составом команды, а несколькими наиболее подготовленными спортсменами. Оценивается: сложность, точность, чистота, чёткость и визуальный эффект. Приветствуется выполнение акробатики всей командой. Кричалки – выполняются без музыкального сопровождения. Приветствуется выполнение кричалок на русском языке. Оценивается: скорость, чёткость, синхронность и эффект от <u>чиров</u> и <u>чантов</u>. Построение пирамид и их виды. <u>Виды пирамид:</u> 1. Простейшие построения пирамид в один ярус 2. Построение пирамид в два яруса 3. Построение пирамид с использованием дополнительного инвентаря. <u>Страховка при выполнении пирамид:</u> головы, шеи, спины; полного контакта с флайером (тактильно и визуально); ловить страхуемого как можно выше; смягчать падение и научиться предчувствовать падение.		
Тема 2. Техника и методика обучения упражнениям программы «Чир-Данса». Построение танцевальных упражнений. Программы «Чир-Данс» выполняются как на спортивных площадках, так и на паркете. В программе обязательно используются помпоны (1/3 часть программы должна выполняться с помпонами). Программа строится на принципе сочетания разнообразных стилей (диско, джаз, фанк, поп, рэп, лирический стиль). «Чир - Данс» - строится на основе базовых движений черлидинга, должен включать в себя разнообразные движения, быть энергичным, весёлым и выполняется всей командой. Оценивается синхронность и аккуратность выполнения элементов. Особое внимание при постановке программ уделяется хореографии, динамике и сложности переходов от одного элемента к другому, синхронности выполнения всех составных частей программы. В «Чир - Данс» программах запрещено построение программы на базовых элементах аэробики, использование кричалок, акробатических элементов, стантов и пирамид. <u>Обязательными элементами «Чир - Данс» программы являются:</u> пируэты, шпагаты, чир – прыжки, лип – прыжки и махи (выполняется минимум 2). Все обязательные элементы выполняются всеми участниками команды одновременно или в определённой последовательности. <u>Запрещено выполнять:</u> чирсы, чанты, станты, пирамиды, акробатику, дополнительные средства агитации. Пируэты Вращение на одной ноге вокруг своей оси на 360° и более градусов. Шпагаты Выполнение шпагата должно быть обязательно зафиксировано минимум на два счёта. Чир - прыжки Прыжки выполняются по выбору команды. Оценивается гибкость, высота, сила, скорость и правильная техника. Лип - прыжки Прыжки в шпагат с приходом на одну ногу. Махи Выполняются синхронно с максимальной амплитудой. Могут	0.5	2

выполняться вперед, в сторону, назад и круговым движением (мах веер). Баллы даются за гибкость, сложность, технику выполнения и комбинации махов. Станты и акробатика Станты и акробатика в номинации ЧИР-ДАНС запрещены. <u>Допускается включение в программу следующих акробатических элементов:</u> - кувырок вперед, назад, вбок; - «мост» наклоном назад; - модифицированная стойка на руках (бедр на мгновение становятся в вертикальную линию с плечами); - движения «брейк данс», такие как «червяк» и «березка». <u>Разрешено выполнять следующие движения:</u> - тянуть (подтягивать) спортсмена вверх из положения сидя, приседа и полуприседа на земле; - частичный перенос веса тела одного участника на другого, но при этом, по крайней мере, одна нога первого участника должна быть на земле.		
Тема 4. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. <u>ОФП:</u> 5. Развитие силы различных мышечных групп (рук, ног, брюшного пресса, спины). 6. Развитие выносливости (прыжки со скакалкой, бег). 7. Общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами). 8. Развитие скоростно-силовых качеств и реакции (упражнения, связанные с необходимостью мгновенного реагирования на различные сигналы). <u>СФП:</u> 7. Развитие гибкости (махи ногами, выпады, шпагаты, прогибы, мосты, «колечко», «коробочка», «лягушка» др. 8. Прыжки («чир» прыжки, «лип» прыжки). 9. Хореография (балетная гимнастика, классический тренаж). 10. Акробатика (переворот вперед на две ноги, на одну ногу, темповая стойка на руках, пирамиды). 11. Программа чир спорта (чир помфристайл; чир джаз; чир хип-хоп) 12. Композиционная подготовка (составление соревновательной программы)	0.5	2
Тема 5. Основы теории музыки. Подбор и прослушивание музыкальных произведений. Средства музыкальной выразительности. Звук. Мелодия. Взаимосвязь физических и танцевальных упражнений с мелодическим рисунком. Темп. Связь упражнений с темпом музыки. Понятие о динамических оттенках в музыке, их значение в передаче содержания музыкального произведения. Понятие о метре. Музыкальные размеры: двудольный, трехдольные, четырехдольный. Такт, затакт. Такты простые и сложные. Счет при выполнении упражнений. Связь упражнений с ритмом музыки. Значение ритма в музыке. Программы «Чир» и «Чир – Данс» сопровождаются произвольными музыкальными композициями по выбору команд, в зависимости от	0.5	

стиля программы. В одной программе может использоваться музыка разных стилей, гармонично переходящих друг в друга. Нельзя записывать на музыку голос или слова, чтобы добиться более громкого звучания кричалок.		
Раздел III. Врачебный контроль и самоконтроль в черлидинге		
Тема 1. Санитарно – гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся. Требования безопасности к поведению учащихся, местам занятий, оборудованию и инвентарю. Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Правила безопасного поведения на факультативе, при посещении городского конкурса команд поддержки. Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма, основы оказания первой медицинской помощи. Понятие о здоровом образе жизни. Компоненты здорового образа жизни. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека. 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.	0.5	
Итого:	4	6

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов		Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение Пункт 6	Формы отчетности
		очка	заочка			
1. Правила и организация соревнований по черлидингу.	1. Общее «Положение» правил соревнований. 2. Виды соревнований 4. Заявки, оформление заявок. 5. Судейская коллегия. 6. Судейство танцевальных упражнений с помпонами. 7. Судейство выполнения гимнастических пирамид.	8	14	Подготовка к устному опросу. Подготовка к теоретическому тестированию. Подготовка к реферату.	Осн.лит 1,2 Доп.лит 1,2,4	Устный опрос Теоретическое тестирование Реферат
2. Составление танцевальных композиций по программе «Чир» и «Чир-Данс» (по выбору)	1. Подбор и записывание музыкальных произведений 2. Определение количества участников выступления 3. Определение сложности исполнения 4. Составление	16	40	Подбор упражнений для составления танцевальной композиции. Подготовка	Осн.лит 1,2 Доп.лит 3,5,6,7	Составление танцевальной композиции. Конспект учебно-

	двигательных рисунков. 5. Определение танцевального направления в упражнениях. Зарисовки акробатических фигур. 6. Составление композиций и согласование упражнений с музыкой. 7. Техника отработки элементов			к написанию конспекта урока. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП		тренировочного занятия Контрольные нормативы по ОФП и СФП.
--	--	--	--	--	--	---

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.

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

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ДПК-2 Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.	1. Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа
ДПК-3 Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.	1. Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа
ДПК-6 Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.	1. Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа

5.2. 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
ДПК-2 Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: - Знания анатомии - Знания физиологии - Знания гигиены - Знания биохимии - Режимы тренировочной работы Уметь: -Проводит антропометрическую, физическую, психологическую диагностику индивида - Определять наиболее эффективные методики проведения мероприятий спортивного отбора. - Применяет методики мероприятий спортивного отбора на практике. - Планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена. Владеть: - Определять физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов; - Описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в избранном виде спорте. - методиками диагностики физического и психологического развития индивида.	Текущий контроль: Устный опрос Теоретическое тестирование Реферат Составление танцевальной композиции. Конспект учебно-тренировочного занятия Контрольные нормативы по ОФП и СФП Промежуточная аттестация: Зачёт.	41-60 баллов

	Продвинуты	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапах подготовки по виду спорта - Основы спортивной медицины, медицинского контроля и способы оказания первой помощи - Санитарно-гигиенические требования к организациям дополнительного образования, дошкольным, общеобразовательным, профессиональным образовательным организациям, организациям высшего и дополнительного профессионального образования, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам - Санитарно-гигиенические и медицинские требования к участию спортсменов в соревнованиях - Методики контроля и оценки физической подготовленности обучающихся - Перечисляет основные признаки этапов Уметь: - Проводит комплексную диагностику. - оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной при составлении перспективных и оперативных планов. - основные термины спортивной тренировки. - использует методы контроля и навыки проведения тренировочных занятий в	Текущий контроль: Устный опрос Теоретическое тестирование Реферат Составление танцевальной композиции. Конспект учебно-тренировочного занятия Контрольные нормативы по ОФП и СФП Промежуточная аттестация: Зачёт.	61-100 баллов
--	------------	---	--	---	---------------

			избранном виде спорта. - Определяет эффективность различных методик физкультурно-спортивной направленности и способен создавать авторские технологические подходы к построению спортивной тренировки.- основные этапы спортивного отбора. Владеть: - Классифицировать, описывать, разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов». - средств и методов спортивной тренировки. - Опиериует методиками проведения спортивной ориентации - Осуществляет разработку траекторий развития спортивных способностей индивида. - Видеть ближайшие перспективы развития спортсмена.		
ДПК-3 Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: - структуру этапов совершенствования технических приемов в ИВС. - содержание и организацию процесса технической и технико-тактической подготовки в ИВС. Уметь: - разрабатывать программы индивидуальной подготовки. - подбирать и выполнять упражнения технико-тактической направленности. - пользоваться современными средствами технико-тактической подготовки.	Текущий контроль: Устный опрос Теоретическое тестирование Реферат Составление танцевальной композиции. Конспект учебно-тренировочного занятия	41-60 баллов

движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.			- выполнять технические приемы в ИВС. - раскрыть основное содержание технико-тактической подготовки в ИВС. Владеть: - способами совершенствования индивидуального спортивного мастерства. - навыками коррекции тренировочных программ.	Контрольные нормативы по ОФП и СФП Промежуточная аттестация: Зачёт.	
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: - способы контроля и самоконтроля, методики оценивания используемые в процессе индивидуальной спортивной деятельности, - закономерности достижения и сохранения спортивной формы Уметь: - осуществлять самоконтроль, - оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму. - анализирует тренировочную нагрузку и корректирует ее в зависимости от результатов соревновательной деятельности. - Управляет состоянием спортивной формы. Владеть: - навыками и методами самоконтроля, оценивания процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности, управления состоянием спортивной формы	Текущий контроль: Устный опрос Теоретическое тестирование Реферат Составление танцевальной композиции. Конспект учебно-тренировочного занятия Контрольные нормативы по ОФП и СФП Промежуточная аттестация: Зачёт.	61-100 баллов

ДПК-6 Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: - основные плановые документы. - основные отчеты о проведении спортивных соревнований - Смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях. Уметь: - Составляет текущие (составление поурочных планов-графиков, журнал учета посещаемости, план-конспект и т.д.) и перспективные планы (годовой учебный план, учебный план-график). - Составляет основные отчеты о проведении спортивных соревнований - Применяет навыки по составлению плановых документов во время прохождения практики. Владеть: - навыками по составлению текущих и перспективных планов (применительно к конкретным	Текущий контроль: Устный опрос Теоретическое тестирование Реферат Составление танцевальной композиции. Конспект учебно-тренировочного занятия Контрольные нормативы по ОФП и СФП Промежуточная аттестация: Зачёт.	41-60 баллов
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: - основные плановые документы. - основные отчеты о проведении спортивных соревнований - Смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях. Уметь: - составлением смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях. - Проводит физкультурно-спортивные мероприятия соответствии плана и	Текущий контроль: Устный опрос Теоретическое тестирование Реферат Составление танцевальной композиции. Конспект учебно-тренировочного занятия	61-100 баллов

			привлекает СМИ, спонсоров, органы управления ФК города, района и т.д. Владеть: - навыки при организации физкультурно-спортивных мероприятий различного уровня. - навыком составлением полного перечня отчетной документации и проводит физкультурно-оздоровительные мероприятия	Контрольные нормативы по ОФП и СФП Промежуточная аттестация: Зачёт.	
--	--	--	---	---	--

5.3. 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

1. История развития Чирлидинга в России
2. Правила судейства, организация и проведение соревнований по чирлидингу
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. Виды программ подготовки в Чирлидинге
13. Музыкальное сопровождение на занятиях по Чирлидингу
14. Материально-техническая база занятий по Чирлидингу
15. Задачи ДАНС-программы, методы подготовки чирлидеров.
16. Связь чирлидинга со спортом и искусством. Новые направления в чирлидинге.
17. Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.
18. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ К УСТНОМУ ОПРОСУ

1. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю.
2. 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.
3. Профилактика травматизма, основы оказания первой медицинской помощи.
4. Зарождение Чирлидинга. Первые команды поддержки в Российской Федерации.
5. Значение Чирлидинга для укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей.

6. Характеристика средств танцевальной подготовки в Чирлидинге.
7. Развитие физических качеств на занятиях Чирлидингом. Методы укрепления здоровья.
8. Классификация упражнений в Чирлидинге.
9. Определение понятий «Базовые элементы» и «ДАНС-программы», сходства и различия.
10. Самоконтроль интенсивности нагрузок, восстановительные мероприятия.
11. Понятие предварительного и этапного самоконтроля уровня физической подготовленности. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
12. Самооценка уровня физической подготовленности. Виды восстановительных мероприятий, показания к применению.
13. Распределение ролей в постановке, определение характера танца. Зарисовка основных направлений и перестроений, выбор капитана команды.
14. 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.
15. 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 ПО ЧИРЛИДИНГУ

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

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. История Чирлидинга
2. Организация занятий Чирлидингом в общеобразовательной школе.
3. Методика обучения упражнениям Чирлидинга по Чир программе.
4. Методика обучения упражнениям Чирлидинга по Чир - Данс программе
5. Анализ выступлений Чирлидинговых команд на российских и международных соревнованиях.
6. Урок Чирлидинга в общеобразовательной школе.
7. Танцевальные упражнения в уроке Чирлидинга.
8. Акробатические упражнения в уроке Чирлидинга

- 9. Классификация различных направлений в Чирлидинге
- 10. Судейство в черлиденге.

ПРИМЕР ЗАДАНИЙ 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, шпагаты, 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 чирсы 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)
- фляг (фл)
- сальто (сл)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ КОМПОЗИЦИИ

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».

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Распределение баллов по видам работ:

Название компонента	Распределение
Посещение лекционных и практических занятий	максимум 10 баллов
Составление конспекта учебно-тренировочного занятия по чирлидингу	максимум 10 баллов
Устный опрос	максимум 5 баллов

Теоретическое тестирование	максимум 15 баллов
Реферат	максимум 10 баллов
Контрольные нормативы по ОФП	максимум 10 баллов
Контрольные нормативы по СФП	максимум 10 баллов
Техника исполнения танцевальной композиции по программе «Чир» или «Чир-Данс».	максимум 10 баллов
Теоретический зачёт	максимум 20 баллов

ИТОГО: максимум 100 баллов.

Шкала оценки посещаемости

Посещение учебных занятий	Количество баллов
Регулярное посещение занятий	10 баллов
Систематическое посещение занятий, единичные пропуски по уважительной причине.	7-9 баллов
Нерегулярное посещение занятий	3-6 баллов
Регулярные пропуски	0-2 баллов

Шкала оценки конспекта урока

Критерии	Количество баллов
Содержание конспекта соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью. Присутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	9-10 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.	6-8 баллов
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.	3-5 баллов

Шкала оценки написания реферата

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	8-10 баллов
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	6-8 баллов
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, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3-5 баллов

Критерии оценивания устного опроса

Оценка	Требования к критерию
5	- 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	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	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	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 оценки 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 оценки контрольных нормативов по СФП

Контрольные упражнения	Баллы									
	10-9		8-7		6-5		4-3		2-1	
	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю
<i>Шагаты:</i> - правый (пр) - левый (лв)	С высоты 15 см.	Пр, лв,	пр, лв,пм.	Только пр, или лв.	пр, лв.	Угол пр, лв,	Только пр, или лв.	Угол пр, лв, пм	Угол пр, лв,	—

- прямой (пм).	Пр, лв, пм.					пм 135 град.		меньше 135 град.	пм 135 град.	
<i>Удержание «чир» положений 3 сек.:</i> - стредл (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.	—	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,	—
<i>Акробатика:</i> - кувырок вперед назад (кв) - переворот боком «колесо»(кл) - переворот вперед и назад (прт вп, прт нз) - рондат (рн) - флаг (фл) - сальто(сл)	Кв, кл, прт вп, прт нз, рн, фл, сл.	Кв, кл, прт вп, рн, фл, сл.	Кв, кл, прт вп, прт нз, рн, фл.	Кв, кл, прт вп, прт нз, рн, фл.	Кв, кл, прт вп, прт нз, рн.	Кв, кл, прт вп, рн.	Кв, кл, прт вп, прт нз.	Кв, кл, прт вп.	Кв, кл, прт вп.	Кв, кл, прт вп.

Критерии оценивания танцевальной композиции по программам «ЧИР» или «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.	10
Движения танцевальной композиции выполнены полностью, безошибочно, самостоятельно, эмоционально, в характере исполнения в полном объеме.	9
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.	8
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.	6
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.	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 5 ошибок. Обучающийся исполняет комбинацию не в характере, без стиля и манеры.	4
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.	3
Движения танцевальной композиции выполнены частично, при выполнении допущено более 6 ошибок.	2
Движения танцевальной композиции не выполнены. Нет четкости в исполнении позы, не знает позиции рук, ног.	1

Критерии оценки 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 соответствия рейтинговых оценок пятибалльным оценкам:

100-81% - «отлично» (5); 80-61% - «хорошо» (4); 60-41% - «удовлетворительно» (3); 40-21% - «неудовлетворительно» (2); 20-0% - «необходимо повторное изучение».

Ответ студента на экзамене или зачёте оценивается в % с учётом шкалы соответствия рейтинговых оценок пятибалльным оценкам.

Оценка по 5-бальной системе		Оценка по 100-бальной системе	Рейтинговая оценка, оценка по системе ECTS
5	отлично	81-100	A
4	хорошо	61-80	B
3	удовлетворительно	41-60	C
2	неудовлетворительно	21-40	D
1	необходимо повторное изучение	0-20	E

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

6.1. Основная литература.

1. Теория и методика гимнастики [Текст] : учебник для вузов / Журавин М.Л., ред. - 2-е изд. - М. : Академия, 2014. - 496с.
2. Черкасова, И.В. Аэробика [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие. - М.: Директ-Медиа, 2015. - 98 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707>

6.2. Дополнительная литература.

1. Овчинникова, Т.С., Симкина А.А. Музыка, движение и воспитание [Электронный ресурс]. – М.: КАРО, 2011.- 89с. – Режим доступа: http://www.bibliorossica.com/book.html?search_query=BookId=6731&ln=ru
2. Путинцева, Е.В. Начальная подготовка в спортивных танцах [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.В. Путинцева, Г.Н. Пшеничникова. - Омск : Изд. СибГУФК, 2010. - 148 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277363>
3. Размахова С.Ю. Аэробика [Электронный ресурс]: теория, методика, практика занятий в вузе: учеб. пособие.-М.: РУДН,2011. – 177с. –Режим доступа: http://www.bibliorossica.com/book.html?search_query=B3&currBookId=10383&ln=ru
4. Теория и методика акробатического рок-н-ролла [Электронный ресурс]: хореографическая подготовка / Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева, С.И. Борисенко и др. - М.: Спорт, 2015. - 96 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430457>
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта [Текст] : гимнастика : учебник для вузов / Крючек Е.С.,ред. - 3-е изд.,стереотип. - М. : Академия, 2014. - 288с.
6. Фитнес-аэробика [Электронный ресурс]: учеб.-метод.пособие для вузов / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреев Т.А. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=615114>
7. Шулятьев, В.М. Коррекция фигуры студенток различными видами гимнастики в вузе [Электронный ресурс]: учеб.пособие.-М.:РУДН,2012.- 318с. – Режим доступа: http://www.bibliorossica.com/book.html?search_query=B3&currBookId=10407&ln=ru

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

1. <http://www.cheerleading.ru>.
2. <http://www.minsport.gov.ru>.
3. <http://lib.sportedu.ru/press>.
4. <http://cheersport.ru>.

7.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.

1. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Чирлидинг», авторы: Сулим А.С., Брызгалова Р.М.

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ.

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru

pravo.gov.ru

www.edu.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской.

- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;

- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями;

- для проведения практических занятий по чирлидингу применяются: магнитофон, гимнастический ковер, гимнастические мостики, хореографический станок, гимнастические маты, помпоны, плакаты, флаги.