

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bffa679172803da5b785591c69e2

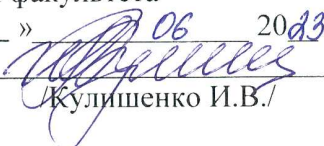
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»  
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры  
Кафедра теоретико – практических основ физического воспитания и спорта

Согласовано

деканом факультета

« 29 » 06 2023 г.

  
/Кулишенко И.В./

**Рабочая программа дисциплины**

Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование:  
Чирлидинг

**Направление подготовки**

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

**Профиль:**

Физическая культура и дополнительное образование

**Квалификация**

Бакалавр

**Форма обучения**

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией  
факультета физической культуры

Протокол « 29 » 06 2023 г. № 7

Председатель УМКом 

/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой теоретико –  
практических основ физического  
воспитания и спорта

Протокол от « 21 » 06 2023 г. № 11

Зав. кафедрой 

/Матвеев А.П./

Мытищи  
2023

2023

Авторы-составители:

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

Рабочая программа дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Чирлидинг» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ России от 22.02.2018 № 125.

Дисциплина входит в модуль «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2023

## 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.....                     | 13 |
| 5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине..... | 14 |
| 6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....                                 | 36 |
| 7. Методические указания по освоению дисциплины.....                                           | 36 |
| 8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....    | 36 |
| 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....                                         | 37 |

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

### **1.1. Цель и задачи дисциплины**

**Целью освоения дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Чирлидинг»** является приобретение и совершенствование теоретических знаний, практических умений и навыков в чирлидинге, а также формирование разносторонне развитой личности, умеющей использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

#### **Задачи дисциплины:**

1. Изучить основы знаний чирлидинга.
2. Научить технике выполнения гимнастических, акробатических, хореографических и танцевальных упражнений.
3. Научить составлению танцевальных композиций по программам «ЧИР» и «ЧИР-ДАНС».
4. Научить организации занятий с детьми по чирлидингу.
5. Совершенствование общефизической и специально-физической подготовленности учащихся.

### **1.2. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

**УК-6.** Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

**УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина входит в модуль «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

При её освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин: анатомия человека; гимнастика с методикой преподавания; спортивные танцы с методикой преподавания; фитнес.

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны студентам для прохождения учебной (ознакомительной) и производственной (педагогической) практик, изучения теории и методики физического воспитания.

### 3. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объём дисциплины

| Показатель объема дисциплины                        | Форма обучения |
|-----------------------------------------------------|----------------|
| <b>Объем дисциплины в зачетных единицах</b>         | 9              |
| <b>Объем дисциплины в часах</b>                     | 324            |
| <b>Контактная работа:</b>                           | 218.9          |
| Лекции                                              | 52             |
| Практические                                        | 164            |
| из них, в форме практической подготовки             | 164            |
| <b>Контактные часы на промежуточную аттестацию:</b> | 2.9            |
| Зачет                                               | 0.6            |
| Предэкзаменационная консультация                    | 2              |
| Экзамен                                             | 0.3            |
| Самостоятельная работа                              | 72             |
| Контроль                                            | 33.1           |

#### Форма промежуточной аттестации:

Зачёт во 2,4 и 6 семестрах

экзамен в 7 семестре.

### 3.2.Содержание дисциплины

#### По очной форме обучения

| Наименование разделов (тем)<br>Дисциплины с кратким содержанием                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Кол-во часов |                      |                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-----------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Лекции       | Практические занятия |                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              | Общее кол-во         | из них, в форме практической подготовки |
| 2 семестр                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |              |                      |                                         |
| Раздел I. Основы знаний чирлидинга.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |                      |                                         |
| Тема 1. Зарождение чирлидинга. Всероссийская Федерация чирлидинга. Чирлидинг как вид спорта. История возникновения чирлидинга за рубежом. Первые команды поддержки в России. Чирлидинг как вид спорта. Первые постановщики спортивных программ и показательных выступлений. Основные достижения российских чирлидинговых команд на международной арене. Итоги и анализ выступлений команд-победителей на соревнованиях различного уровня.                                                                                                                                                                                                                            | 2            | -                    | -                                       |
| Тема 2. Санитарно – гигиенические требования. Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом.<br>Гигиенические требования к одежде для тренировок и к обуви для черлидинга. Униформа черлидера. Общий режим дня спортсмена, значение сна и утренней гимнастики. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Режим дня и питание во время соревнований. Значение витаминов в питании спортсмена. Понятие о здоровом образе жизни. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека. Дневник самоконтроля. | 2            | 6                    | 6                                       |
| Тема 3. Терминология чирлидинга. Основные термины чирлидинга. Основные положения рук чирлидеров. Названия и показ элементов в чирлидинге. Уровни сложности элементов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2            | 30                   | 30                                      |
| Итого:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6            | 36                   | 36                                      |
| 3 семестр                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |              |                      |                                         |
| Тема 4. Предупреждение спортивного травматизма. Соблюдение правил поведения. Правила безопасности при занятиях чирлидингом. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям чирлидингом. Роль                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2            | 6                    | 6                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |    |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|
| споттера в процессе тренировок и на соревнованиях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |    |    |
| <b>Тема 5. Общая характеристика спортивной подготовки.</b> Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Особенности спортивной тренировки: многолетний прирост спортивных достижений, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия по совершенствованию техники движений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4 | 20 | 20 |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 6 | 26 | 26 |
| <b>4 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |    |    |
| <b>Раздел I. Техника и методика обучения упражнениям программы «ЧИР»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |    |    |
| <b>Тема 1. Техника и методика обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям. Построение пирамид. Виды пирамид.</b> Обязательными элементами «Чир» программ являются: прыжки, пирамиды, станты, чир – дансы, чир – кричалки, чант – кричалки, акробатические элементы.<br><b>Базовые положения кистей рук</b> – клинок, подсвечник, вёдра, кинжалы<br><b>Основные хлопки</b> – класп и кэп.<br><b>Базовые положения ног</b> – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног.<br><b>Базовые выпады</b> – вперёд, в сторону (вправо, влево), назад.<br><b>Базовые стойки</b> – на коленях, на правом (на левом) колене, на колене – другая нога в сторону на носок, на колени – другая нога согнута в сторону.<br><b>Чир - прыжки</b> – выполняются два прыжка (по выбору). Прыжки выполняют все члены команды.<br><u>Критерии выполнения прыжков:</u><br>- техника выполнения прыжка;<br>- высота и чистота выполнения прыжков;<br>- точность приземления;<br>- растяжка черлиндеров;<br>- сложность прыжков.<br><b>Станты</b> – выполняются 2-5 участниками команды. Оценивается точность, техника, время исполнения, чистота, стабильность, высота, мягкость и четкость движений, сложность.<br><u>Критерии оценки:</u><br>- техника выполнения;<br>- стабильность стантов (без шатаний);<br>- прямой корпус, натянутые ноги и руки флаера;<br>- наличие броска при спуске флаера;<br>- безопасность во время выполнения станта;<br>- приём флаера (высоко, мягко, под хорошим контролем);<br>- техника (чистота) выполнения перехода от станта к станту;<br>- рациональность расположения стантов на площадке;<br>- стабильность позы в каждом элементе (держат не менее 2 секунд);<br>- сложность, высота станта.<br><b>Пирамиды</b> – строятся из стантов, соединённых между собой. Оценивается: техника, время, чистота, стабильность, высота, | 8 | 36 | 36 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|
| <p>чёткость выполнения элементов, сложность.</p> <p><u>Критерии оценки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- чёткость и быстрота выполнения элементов;</li> <li>- гармоничность переходов от пирамиды к пирамиде;</li> <li>- сложность, сила, высота пирамид;</li> <li>- техника выполнения;</li> <li>- чёткость и чистота исполнения пирамид;</li> <li>- позиции баз и флайеров в пирамиде (должны быть заняты верно);</li> <li>- разнообразие пирамид и переходов (от пирамиды к пирамиде);</li> <li>- прямой корпус, натянутые ноги, руки флайера;</li> <li>- стабильность и мягкость приземления на сходе с пирамиды (приземление выполняется на две ноги одновременно);</li> <li>- приём флайера (высоко, мягко, под хорошим контролем).</li> </ul> <p><b>Акробатика</b> – выполняется как визуальный эффект для повышения 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.</p> <p><u>Критерии оценки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прямой корпус, натянутые ноги и руки черлиндера во время выполнения элементов;</li> <li>- чёткость приземления (выполняется на две ноги вместе);</li> <li>- стабильность положения при приземлении;</li> <li>- техника выполнения элемента.</li> </ul> <p><b>Кричалки</b> – выполняются без музыкального сопровождения. Приветствуется выполнение кричалок на русском языке. Оценивается: скорость, чёткость, синхронность и эффект от <u>чиров</u> и <u>чантов</u>.</p> <p><u>Критерии оценки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- чёткость и слышимость слов кричалки;</li> <li>- реакции зрителя на исполнение кричалки;</li> <li>- смысл кричалки;</li> <li>- точность, резкость и сила базовых движений чирлидинга во время выполнения кричалки;</li> <li>- синхронность исполнения;</li> <li>- повторение слова или фразы.</li> </ul> <p><b>Построение пирамид и их виды.</b></p> <p><u>Виды пирамид:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Простейшие построения пирамид в один ярус</li> <li>2. Построение пирамид в два яруса</li> <li>3. Построение пирамид с использованием дополнительного инвентаря.</li> </ol> <p><u>Страховка при выполнении пирамид:</u> головы, шеи, спины; полного контакта с флайером (тактильно и визуально); ловить страховемого как можно выше; смягчать падение и научиться предчувствовать падение..</p> |   |    |    |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 8 | 36 | 36 |
| <b>5 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |    |    |
| <b>Раздел I. Техника и методика обучения упражнениям программы «ЧИР-ДАНС». Упражнения с помпонами</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |    |    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |    |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|
| <p><b>Тема 1. Построение танцевальных упражнений по программе «Чир- Данс».</b> 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 чирлидинга, должен включать в себя разнообразные движения, быть энергичным, весёлым и выполняется всей командой. Оценивается синхронность и аккуратность выполнения элементов.</p> <p>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.</p> <p><u>Критерии оценки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- точность движений;</li> <li>- сила и аккуратность движений;</li> <li>- синхронность движений;</li> <li>- энергичность исполнения чир – данса;</li> <li>- координация движений.</li> </ul> <p><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.</p> <p><u>Запрещено выполнять:</u> чирсы, чанты, станты, пирамиды, акробатику, дополнительные средства агитации.</p> <p><b>Пируэты</b><br/>Вращение на одной ноге вокруг своей оси на 360° и более градусов.</p> <p><u>Критерии оценки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устойчивость пируэта, соблюдение равновесия;</li> <li>- количество вращений (одинарный/двойной);</li> <li>- техничность исполнения;</li> <li>- чёткое завершение элемента.</li> </ul> <p><b>Шпагаты</b><br/>Выполнение шпагата должно быть обязательно зафиксировано минимум на два счёта.</p> <p><u>Критерии оценки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- растяжка и гибкость черлидеров;</li> <li>- техника исполнения;</li> <li>- натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты);</li> <li>- разнообразие шпагатов.</li> </ul> <p><b>Чир - прыжки</b><br/>Прыжки выполняются по выбору команды. Оценивается гибкость, высота, сила, скорость и правильная техника.</p> <p><u>Критерии оценки:</u></p> | 4 | 20 | 20 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |   |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника выполнения прыжка;</li> <li>- растяжка черлидеров и сила прыжка;</li> <li>- натянутость ног и рук черлидеров во время прыжка (колени и локти не должны быть согнуты);</li> <li>- стабильность приземления (тихое и устойчивое);</li> <li>- количество участников, выполняющих дополнительный прыжок (все участники/часть команды);</li> <li>- количество выполнений прыжка (двойной прыжок, серии прыжков)</li> <li>- визуальная эффектность прыжков;</li> <li>- сложность прыжков.</li> </ul> <p><b>Лип - прыжки</b><br/>Прыжки в шпагат с приходом на одну ногу.</p> <p><u>Критерии оценки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- растяжка, гибкость черлидеров;</li> <li>- техника исполнения;</li> <li>- натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты);</li> <li>- разнообразие липов;</li> <li>- скорость исполнения.</li> </ul> <p><b>Махи</b><br/>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.</p> <p><u>Критерии оценки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- растяжка и гибкость черлидеров;</li> <li>- техника исполнения;</li> <li>- натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты);</li> <li>- разнообразие комбинаций махов.</li> </ul> <p><b>Станты и акробатика</b><br/>Станты и акробатика в номинации ЧИР-ДАНС запрещены.</p> <p><u>Допускается включение в программу следующих акробатических элементов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырок вперед, назад, вбок;</li> <li>- «мост» наклоном назад;</li> <li>- модифицированная стойка на руках (бедра на мгновение становятся в вертикальную линию с плечами);</li> <li>- движения «брейк данс», такие как «червяк» и «березка».</li> </ul> <p><u>Разрешено выполнять следующие движения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тянуть (подтягивать) спортсмена вверх из положения сидя, приседа и полуприседа на земле;</li> <li>- частичный перенос веса тела одного участника на другого, но при этом, по крайней мере, одна нога первого участника должна быть на земле.</li> </ul> |   |   |   |
| <p><b>Тема 2. Основы теории музыки. Подбор и прослушивание музыкальных произведений.</b> 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</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 | 6 | 6 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |           |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|
| 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |           |           |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>6</b> | <b>26</b> | <b>26</b> |
| <b>6 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |           |           |
| <b>Раздел I. Техника и методика обучения упражнениям программы «ГРУПОВЫЕ СТАНТЫ»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |           |           |
| <p><b>Станты (Stunts)</b> — это группа элементов, выполняемых совместно несколькими спортсменами, в которых <u>флайер</u> удерживается над соревновательной поверхностью. В этой дисциплине участвуют команды, состоящие из одной стант-группы (4-5 спортсменов). В программах этой дисциплины участвуют команды, 100% участников которых – женского пола. В программах этой дисциплины выполняются станты и выбросы по выбору команды в соответствии с правилами. Соревнования в дисциплине «ГРУПОВЫЕ СТАНТЫ» могут проводиться только в двух возрастных категориях: «юниоры, юниорки», «мужчины, женщины».</p> <p><u>Элементы программ дисциплины «ГРУПОВЫЕ СТАНТЫ»:</u></p> <p>-станты</p> <p>- выбросы</p> <p>Другие элементы не оцениваются. Чиры и чанты запрещены. Количество и разнообразие всех возможных элементов в стантах неисчислимо, далеко не все из них имеют названия. Поэтому применяются классификации элементов по внешним видимым признакам. <u>Вот основные из этих признаков:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Уровень высоты</li> <li>2.Количество баз</li> <li>3.Позиция флайера</li> <li>4.Движения флайера</li> <li>5.Этап комбинации</li> <li>6.Уровень сложности</li> </ol> <p><b>Уровень высоты станта</b> — область в пространстве относительно стоящей в полный рост на полу базы, в которой находятся стопы удерживаемого флайера. <u>В чирлидинге выделяют 4 основных уровня высоты станта:</u> <b>Уровень пола</b> (Ground Level, граунд) — стопы флайера стоят на полу или на высоте не выше колена. <b>Уровень талии</b> (Waist Level, уэйст) — стопы флайера находятся на высоте выше колена и ниже груди. <b>Уровень плеч</b> (Prep Level, преп) — стопы флайера находятся на высоте выше живота и ниже макушки головы. <b>Уровень вытянутых рук</b> (Extended Arm Level, икстендид) — стопы флайера находятся</p> | 14       | 20        | 20        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |            |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|------------|
| на высоте выше головы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |            |            |
| <b>Тема 2. Врачебный контроль самоконтроль в процессе занятий спортом.</b> Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях чирлидингом. Значение и содержание врачебного контроля (ежегодная диспансеризация). Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке.                                                                                                                             | 6         | 4          | 4          |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 20        | 24         | 24         |
| <b>7 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |            |            |
| <b>Раздел III. Соревнования и соревновательная деятельность в чирлидинге.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |            |            |
| <b>Тема 1. Структура соревновательной деятельности.</b> Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте. Классификация соревнований в чирлидинге. Соревнования по чирлидингу проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:<br>Чир<br>Чир-микс<br>Чир данс (чир данс фристайл)<br>Групповые станты<br>Групповые станты микс<br>Партнёрские станты | 2         | 4          | 4          |
| <b>Тема 2. Правила и организация соревнований по чирлидингу.</b> Основные виды соревнований. Классификация команд на соревнованиях. Возрастные категории участников соревнований. Права и обязанности участников. Судейство в чирлидинге, права и обязанности судей. Правила оценки элементов. Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на соревновательной площадке. Кодекс черлидеров.                                           | 4         | 12         | 12         |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 6         | 16         | 16         |
| <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>52</b> | <b>164</b> | <b>164</b> |

### ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

| Тема                                                                                                             | Задания на практическую подготовку                                                                                                                  | Количество часов |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Тема 1. Общая характеристика спортивной подготовки.</b>                                                       | Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП                                                                                                           | 24               |
| <b>Тема 2. Техника и методика обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям. Построение пирамид. Виды</b> | Овладеть техникой выполнения упражнений по программе «ЧИР». Составление танцевальной композиции по программе «ЧИР». Составление конспекта урока.    | 50               |
| <b>Тема 3. Построение танцевальных упражнений по программе «Чир-Данс»</b>                                        | Овладеть техникой выполнения упражнений по программе «ЧИР-ДАНС». Составление танцевальной композиции по программе «ЧИР-ДАНС». Составление конспекта | 50               |

|                                                                                    |                                                                                                                                          |     |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|                                                                                    | урока.                                                                                                                                   |     |
| <b>Тема 4. Техника и методика обучения упражнениям программы «ГРУПОВЫЕ СТАНТЫ»</b> | Овладеть техникой выполнения упражнений по программе «ГРУПОВЫЕ СТАНТЫ». Составление комплекса упражнений по программе «ГРУПОВЫЕ СТАНТЫ». | 40  |
| <b>Итого:</b>                                                                      |                                                                                                                                          | 164 |

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| Темы для самостоятельного изучения                                       | Изучаемые вопросы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Кол-во часов очная | Формы самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Методическое обеспечение Пункт 6           | Формы отчётности                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Правила и организация соревнований по чирлидингу.                     | 1. Общее «Положение» правил соревнований.<br>2. Виды соревнований<br>4. Заявки, оформление заявок.<br>5. Судейская коллегия.<br>6. Судейство танцевальных упражнений с помпонами.<br>7. Судейство выполнения гимнастических пирамид.                                                                                                                                                | 30                 | Подготовка к устному опросу.<br>Подготовка к тестированию.<br>Подготовка к докладу.                                                                                                                                                                                                                                             | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос<br>Тестирование<br>Доклад                                                                                                                                                        |
| 2. Составление танцевальной композиции по программам «ЧИР» и «ЧИР-ДАНС». | 1. Подбор и записывание музыкальных произведений<br>2. Определение количества участников выступления<br>3. Определение сложности исполнения<br>4. Составление двигательных рисунков.<br>5. Определение танцевального направления в упражнениях. Зарисовки акробатических фигур.<br>6. Составление композиций и согласование упражнений с музыкой.<br>7. Техника отработки элементов | 42                 | Подбор упражнений для составления танцевальной композиции по программам «ЧИР», «ЧИР-ДАНС»<br>Подготовка к составлению комплекса упражнений по программе «ГРУПОВЫЕ СТАНТЫ».<br>Подготовка к написанию конспекта урока.<br>Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП.<br>Подготовка к сдаче контрольных нормативов по СФП. | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Танцевальная композиция по программам «ЧИР», «ЧИР-ДАНС». Комплекс упражнений по программе «ГРУПОВЫЕ СТАНТЫ». Конспект урока<br>Контрольные нормативы по ОФП.<br>Контрольные нормативы по СФП. |

|        |    |  |
|--------|----|--|
| ИТОГО: | 72 |  |
|--------|----|--|

## 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                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>УК-6.</b> Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |
| <b>УК – 7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  | 1. Работа на учебных занятиях<br>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                                                                                                                                                                        |
|-------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-6                    | Пороговый                | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | Знать:<br>- теоретико-методологические основы саморазвития, самореализации, использования творческого потенциала собственной деятельности;<br>Уметь:<br>- использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей<br>- определяет приоритеты собственной деятельности, с учётом требований рынка труда и предложений образовательных услуг для | Устный опрос, тестирование, доклад, конспект урока, комплекс упражнений по программе «ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ», контрольные нормативы по ОФП, контрольные нормативы по СФП, | Шкала оценивания устных ответов<br>Шкала оценивания тестирования<br>Шкала оценивания доклада<br>Шкала оценивания конспекта урока<br>Шкала оценивания упражнений по программе «ГРУППОВЫЕ |

|             |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                         |
|-------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | личностного развития и<br>выстраивания траектории<br>профессионального роста<br>- логически и<br>аргументировано анализирует<br>результаты своей<br>деятельности.                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Е СТАНТЫ»<br>Шкала оценки<br>контрольных<br>нормативов<br>по ОФП<br>Шкала оценки<br>контрольных<br>нормативов<br>по СФП |
| Продвинутый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2<br>Самостоятельная работа | Знать:<br>- теоретико-методологические основы саморазвития, самореализации, использования творческого потенциала собственной деятельности;<br>Уметь:<br>- использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей<br>- определяет приоритеты собственной деятельности, с учётом требований рынка труда и предложений образовательных услуг для личностного развития и выстраивания траектории профессионального роста<br>- логически и аргументировано анализирует результаты своей деятельности<br>Владеть:<br>- навыками определения эффективного направления действий в области чирлидинга. | Устный опрос, тестирование, доклад, конспекта урока, комплекс упражнений по программе «ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ», контрольные нормативы по ОФП , контрольные нормативы по СФП, Практическая подготовка (танцевальная композиция по программам «ЧИР», «ЧИР-ДАНС») | Шкала оценивания устных ответов<br>Шкала оценивания тестирования<br>Шкала оценивания доклада<br>Шкала оценивания конспекта урока<br>Шкала оценивания упражнений по программе «ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ»<br>Шкала оценки контрольных нормативов по ОФП<br>Шкала оценки контрольных нормативов по СФП<br>Шкала оценивания практической подготовки (танцевальная композиция по программам «ЧИР», «ЧИР-ДАНС») |                                                                                                                         |

|      |             |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------|-------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 | Пороговый   | 1. Работа на учебных занятиях<br>2 Самостоятельная работа | <b>Знать</b><br>- основные принципы, средства и методы обучения начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки по чирлидингу;<br>- средства и методы общей и специальной физической подготовки;<br>- методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц занимающихся чирлидингом<br>- подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки по чирлидингу;<br><b>Уметь:</b><br>оценивать эффективность занятий чирлидингом с позиции его воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья -навыками практического выполнения физических упражнений; | Устный опрос, тестирование, доклад, конспекта урока, комплекс упражнений по программе «ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ», контрольные нормативы по ОФП, контрольные нормативы по СФП, | Шкала оценивания устных ответов<br>Шкала оценивания тестирования<br>Шкала оценивания доклада<br>Шкала оценивания конспекта урока<br>Шкала оценивания упражнений по программе «ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ»<br>Шкала оценки контрольных нормативов по ОФП<br>Шкала оценки контрольных нормативов по СФП |
|      | Продвинутый | 1. Работа на учебных занятиях<br>2 Самостоятельная работа | <b>Знать</b><br>- основные принципы, средства и методы обучения начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки по чирлидингу;<br>- средства и методы общей и специальной физической подготовки;<br>- методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц занимающихся чирлидингом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Устный опрос, тестирование, доклад, конспекта урока, комплекс упражнений по программе «ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ», контрольные нормативы по ОФП, контрольные нормативы по СФП, | Шкала оценивания устных ответов<br>Шкала оценивания тестирования<br>Шкала оценивания доклада<br>Шкала оценивания конспекта урока<br>Шкала оценивания                                                                                                                                        |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>- подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки по чирлидингу;</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>оценивать эффективность занятий чирлидингом с позиции его воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья -навыками практического выполнения физических упражнений;</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>- навыками и опытом составления танцевальных композиций по чирлидингу с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p> | <p>Практическая подготовка (танцевальная композиция по программам «ЧИР», «ЧИР-ДАНС»)</p> | <p>упражнений по программе «ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ»</p> <p>Шкала оценки контрольных нормативов по ОФП</p> <p>Шкала оценки контрольных нормативов по СФП</p> <p>Шкала оценивания практической подготовки (танцевальная композиция по программам «ЧИР», «ЧИР-ДАНС»)</p> |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

### Шкала оценивания устных ответов

| Количество баллов | Требования к критерию                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 баллов          | <p>- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;</p> <p>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</p> <p>- излагает материал последовательно и правильно</p> |
| 4 балла           | <p>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.</p>                                                                                                                                                               |
| 3 балла           | <p>обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:</p> <p>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</p> <p>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</p> <p>- излагает материал непоследовательно</p>          |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 урока**

| <b>Критерии</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Количество баллов</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 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**

| <b>Критерии</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Количество баллов</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 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,<br>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

| Контрольные упражнения                                                                                 | Баллы                                      |            |                                            |                          |                                   |                                          |                             |                                                 |                                          |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------|--------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------|---|
|                                                                                                        | 10-9                                       |            | 8-7                                        |                          | 6-5                               |                                          | 4-3                         |                                                 | 2-1                                      |   |
|                                                                                                        | Д                                          | Ю          | Д                                          | Ю                        | Д                                 | Ю                                        | Д                           | Ю                                               | Д                                        | Ю |
| <i>Шпагаты:</i><br>- правый (пр)<br>- левый (лв)<br>- прямой (пм).                                     | С<br>высоты<br>15 см.<br>Пр, лв,<br>пм.    | Пр,<br>лв, | пр,<br>лв,пм.                              | Только<br>пр, или<br>лв. | пр,<br>лв.                        | Угол<br>пр,<br>лв,<br>пм<br>135<br>град. | Только<br>пр, или<br>лв.    | Угол<br>пр, лв,<br>пм<br>меньше<br>135<br>град. | Угол<br>пр,<br>лв,<br>пм<br>135<br>град. | — |
| <i>Удержание «чир» положений 3 сек.:</i><br>- стредл (с)<br>- купи (к)<br>- либерти (л)<br>- стэг (сг) | с, к, л,<br>сг, а, ф,<br>н, ск,<br>лис, в. | —          | с, к, л,<br>сг, а,<br>ф, н,<br>ск,<br>лис, | —                        | с,<br>к,<br>л,<br>сг,<br>а,<br>ф, | —                                        | с, к, л,<br>сг, а,<br>ф, н, | —                                               | с, к,<br>л, сг,<br>а, ф,                 | — |

|                                                                                                                                                                                    |                                     |                             |                                 |                                 |                             |                     |                         |                 |                 |                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|---------------------|-------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| - арабески (а)<br>- флажок (ф)<br>- найк (н)<br>- скорпион (ск)<br>- лук и стрелы (лис)<br>- вытяжка (в)                                                                           |                                     |                             |                                 |                                 | н,<br>ск                    |                     |                         |                 |                 |                 |
| <b>Акробатика:</b><br>- кувырок вперед назад (кв)<br>- переворот боком «колесо»(кл)<br>- переворот вперед и назад (прт вп, прт нз)<br>- рондат (рн)<br>- флаг (фл)<br>- 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. |

### 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.). | <b>10</b>         |
| Упражнения подобраны не правильно, в соответствии с возрастом и подготовленностью занимающихся. Грубые ошибки в основных критериях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>0</b>          |

**ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**  
(оценивания танцевальной композиции по программам «ЧИР» и ЧИР-ДАНС»)

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

| <b>Критерии</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Количество баллов</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Движения танцевальной композиции выполнены полностью, безошибочно, самостоятельно, музыкально, эмоционально, в характере, стиле и манере исполнения в полном объеме.                                                                                                                                                                                                                         | <b>20</b>                |
| Движения танцевальной композиции выполнены полностью, безошибочно, самостоятельно, эмоционально, в характере исполнения в полном объеме.                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>15</b>                |
| 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.                                                                    | <b>10</b>                |
| 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.      | <b>7</b>                 |
| 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.          | <b>5</b>                 |
| 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. | <b>4</b>                 |
| 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.                                                                    | <b>3</b>                 |
| 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.                                                                                                                                                  | <b>2</b>                 |
| Движения танцевальной композиции выполнены частично, при выполнении допущено более 6 ошибок.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>1</b>                 |

|                                                                                                           |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Движения танцевальной композиции не выполнены. Нет четкости в исполнении позы, не знает позиции рук, ног. | 0 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|

**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  
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 черлидеров.
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 УРОКА ПО ЧИРЛИДИНГУ**

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 чирлидинге 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, 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 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)
- фляг (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».

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

Формами текущего контроля являются устный опрос, доклад, тестирование, конспект урока, контрольные нормативы по ОФП, контрольные нормативы по СФП, комплекс упражнений по программе «ГРУПОВЫЕ 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.

Формой промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

### Шкала оценивания зачёта

| Критерии                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Количество баллов |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| - студент глубоко и всесторонне усвоил проблему;<br>- уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;<br>- опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;<br>- умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;<br>- делает выводы и обобщения;<br>- свободно владеет понятиями | 20 баллов         |
| - студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| на знания основной литературы;<br>- не допускает существенных неточностей;<br>- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;<br>- аргументирует научные положения;<br>- делает выводы и обобщения;<br>- 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;<br>- допускает несущественные ошибки и неточности;<br>- испытывает затруднения в практическом применении знаний;<br>- слабо аргументирует научные положения;<br>- затрудняется в формулировании выводов и обобщений;<br>- частично владеет системой понятий | 10 баллов |
| - студент не усвоил значительной части проблемы;<br>- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;<br>- испытывает трудности в практическом применении знаний;<br>- не может аргументировать научные положения;<br>- не формулирует выводов и обобщений;<br>- 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                     | 9-18              |

|                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| наводящих вопросов.                                                   |     |
| Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано. | 0-8 |

### 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.

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

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

### 6.1. Основная литература

1. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник для вузов / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. - 3-е изд. - М. : Кнорус, 2019. - 312с. – Текст: непосредственный.
2. Вороненкова, Э. Ю. Основы подготовки чирлидеров: метод. пособие для работы с детьми от 6 до 17 лет / Э. Ю. Вороненкова и др. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2022. - 88 с. - Текст : электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225961.html>
3. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике : учеб.пособие для вузов. - 2-е изд. - М. : Юрайт, 2019. - 242с. – Текст: непосредственный.

### 6.2. Дополнительная литература

1. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : учеб. пособие. — Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2017. — 112 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106358.html>
2. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 138 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/514579>
3. Мороз, Т. И. Методика преподавания ритмики : учебное пособие для вузов / Т. И. Мороз, Н. В. Поморцева. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2022. — 124 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/497189>
4. Теория и методика художественной гимнастики. Подготовка спортивного резерва : учеб. пособие / Р. Н. Терехина, И. А. Винер-Усманова, Е. Н. Медведева [и др.]. — Москва : Спорт 2018. — 360 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77243.html>
5. Теория и методика художественной гимнастики: «волны» : учеб. пособие /Р. Н. Терехина, И. А. Винер-Усманова, Е. Н. Медведева [и др.]. — Москва : Спорт, 2020. — 152 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/94131.html>
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика. — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 33 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87585.html>

### 6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

1. [www.vosmgou.ru](http://www.vosmgou.ru)- Виртуальная образовательная среда МГОУ
2. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
3. <http://www.rsl.ru> - Российская государственная библиотека
4. <http://www.cheerleading.ru>. – Федерация чирлидинга и чир спорта России.

## **7.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.**

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

## **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

### **Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства**

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

## **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 Государственного университета просвещения;

- 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: музыкальная колонка, гимнастические мостики, гимнастическая лонжа хореографический станок, гимнастические маты, помпоны, плакаты, флаги.