

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталья Александровна
Должность: ректор
Дата подписания: 15.01.2024 10:00:35
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bfff679172803da5b7b559fc69e2

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

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

Согласовано

и.о. декана факультета физической
культуры и спорта

« 26 »  2024 г.

/Кулищенко И.В./

Рабочая программа дисциплины

Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Чирлидинг

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль:

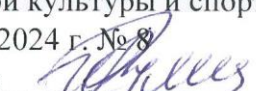
Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация

Бакалавр


Формы обучения

Очная, заочная

Согласовано учебно-методической комиссией
факультета физической культуры и спорта
Протокол «26» марта 2024 г. № 8
Председатель УМКом 

/Кулищенко И.В./

Рекомендовано кафедрой теории и
методики физического воспитания и
спорта

Протокол от «20» марта 2024 г. № 8
Зав. кафедрой 

Матвеев А.П./

Мытищи
2024

Автор-составитель:

Крякина Елена Валерьевна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта.

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 февраля 2018 г. № 125.

Дисциплина входит в модуль «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)», и является элективной.

Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2024

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.....	12
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	13
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	35
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	35
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	35
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	36

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины - 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» в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)», и является элективной.

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

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

3. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объём дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения	
	Очное	Заочное
Объем дисциплины в зачетных единицах	9	9
Объем дисциплины в часах	324	324
Контактная работа:	207,2	77,2
Лекции	62 ¹	26 ¹
Практические занятия	140 ¹	46 ¹
Из них в форме практической подготовки	100	36
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	5,2 ¹	5.2 ¹
Зачет	0.6 ¹	0.6 ¹
Предэкзаменационная консультация	4 ¹	4 ¹
Экзамен	0.6 ¹	0.6 ¹
Самостоятельная работа	74(72) ¹	204 ¹
Контроль	42,8 ¹	42,8 ¹

Форма промежуточной аттестации:

Очная форма обучения:

Зачёт в 4, 6 и 7 семестре; Экзамен в 5 и 8 семестре.

Заочная форма обучения:

Зачёт в 5, 7 и 8 семестре; Экзамен в 6 и 9 семестре.

¹ Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

3.2.Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия	
		Обще е кол- во	из них, в форме практи ческой подгот овки
3 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.	3	13	13
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. Гигиенические требования к одежде для тренировок и к обуви для чирлидинга. Униформа чирлидера. 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.	3	13	13
Итого:	6	26	26
4 семестр			
Тема 3. Терминология чирлидинга. Основные термины чирлидинга. Основные положения рук чирлидеров. Названия и показ элементов в чирлидинге. Уровни сложности элементов.	3	10	10
Тема 4. Врачебный контроль самоконтроль в процессе занятий спортом. 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.	3	10	10
Итого:	6	20	20
5 семестр			
Тема 5. Предупреждение спортивного травматизма. Соблюдение правил поведения. Правила безопасности при занятиях	2	4	4

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 споттера в процессе тренировок и на соревнованиях.			
Тема 6. Общая характеристика спортивной подготовки. 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	14	14
Итого:	6	18	18
6 семестр			
Раздел II. Техника и методика обучения упражнениям программы «ЧИР»			
Тема 1. Техника и методика обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям. Построение пирамид. Виды пирамид. Обязательными элементами «Чир» программ являются: прыжки, пирамиды, станты, чир – дансы, чир – кричалки, чант – кричалки, акробатические элементы. Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, вёдра, кинжалы Основные хлопки – класп и кэп. Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног. Базовые выпады – вперёд, в сторону (вправо, влево), назад. Базовые стойки – на коленях, на правом (на левом) колене, на колене – другая нога в сторону на носок, на колени – другая нога согнута в сторону. Чир - прыжки – выполняются два прыжка (по выбору). Прыжки выполняют все члены команды. <u>Критерии выполнения прыжков:</u> - техника выполнения прыжка; - высота и чистота выполнения прыжков; - точность приземления; - растяжка черлиндеров; - сложность прыжков. Станты – выполняются 2-5 участниками команды. Оценивается точность, техника, время исполнения, чистота, стабильность, высота, мягкость и четкость движений, сложность. <u>Критерии оценки:</u> - техника выполнения; - стабильность стантов (без шатаний); - прямой корпус, натянутые ноги и руки флаера; - наличие броска при спуске флаера; - безопасность во время выполнения станта; - приём флаера (высоко, мягко, под хорошим контролем); - техника (чистота) выполнения перехода от станта к станту; - рациональность расположения стантов на площадке; - стабильность позы в каждом элементе (держат не менее 2 секунд); - сложность, высота станта. Пирамиды – строятся из стантов, соединённых между собой. Оценивается: техника, время, чистота, стабильность, высота, чёткость	6	20	20

<p>выполнения элементов, сложность.</p> <p><u>Критерии оценки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - чёткость и быстрота выполнения элементов; - гармоничность переходов от пирамиды к пирамиде; - сложность, сила, высота пирамид; - техника выполнения; - чёткость и чистота исполнения пирамид; - позиции баз и флайеров в пирамиде (должны быть заняты верно); - разнообразие пирамид и переходов (от пирамиды к пирамиде); - прямой корпус, натянутые ноги, руки флайера; - стабильность и мягкость приземления на сходе с пирамиды (приземление выполняется на две ноги одновременно); - приём флайера (высоко, мягко, под хорошим контролем). <p>Акробатика – 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"> - прямой корпус, натянутые ноги и руки черлиндера во время выполнения элементов; - чёткость приземления (выполняется на две ноги вместе); - стабильность положения при приземлении; - техника выполнения элемента. <p>Кричалки – выполняются без музыкального сопровождения. Приветствуется выполнение кричалок на русском языке. Оценивается: скорость, чёткость, синхронность и эффект от <u>чиров</u> и <u>чантов</u>.</p> <p><u>Критерии оценки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - чёткость и слышимость слов кричалки; - реакции зрителя на исполнение кричалки; - смысл кричалки; - точность, резкость и сила базовых движений чирлидинга во время выполнения кричалки; - синхронность исполнения; - повторение слова или фразы. <p>Построение пирамид и их виды.</p> <p><u>Виды пирамид:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Простейшие построения пирамид в один ярус 2. Построение пирамид в два яруса 3. Построение пирамид с использованием дополнительного инвентаря. <p><u>Страховка при выполнении пирамид:</u> головы, шеи, спины; полного контакта с флайером (тактильно и визуально); ловить страхуемого как можно выше; смягчать падение и научиться предчувствовать падение.</p>			
Итого:	6	20	20
7 семестр			
Раздел III. Техника и методика обучения упражнениям программы «ГРУПОВЫЕ СТАНТЫ»			
<p>Станты (Stunts) — это группа элементов, выполняемых совместно несколькими спортсменами, в которых <u>флайер</u> удерживается над соревновательной поверхностью. В этой дисциплины участвуют команды, состоящие из одной стант-группы (4-5 спортсменов). В программах этой дисциплины участвуют команды, 100% участников</p>	18	36	16

<p>которых – женского пола. В программах этой дисциплины выполняются станты и выбросы по выбору команды в соответствии с правилами. Соревнования в дисциплине «ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ» могут проводиться только в двух возрастных категориях: «юниоры, юниорки», «мужчины, женщины».</p> <p><u>Элементы программ дисциплины «ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ»:</u></p> <p>-станты - выбросы</p> <p>Другие элементы не оцениваются. Чиры и чанты запрещены.</p> <p>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"> 1.Уровень высоты 2.Количество баз 3.Позиция флайера 4.Движения флайера 5.Этап комбинации 6.Уровень сложности <p>Уровень высоты станта — 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> Уровень пола (Ground Level, граунд) — стопы флайера стоят на полу или на высоте не выше колена. Уровень талии (Waist Level, уэйст) — стопы флайера находятся на высоте выше колена и ниже груди. Уровень плеч (Prep Level, преп) — стопы флайера находятся на высоте выше живота и ниже макушки головы. Уровень вытянутых рук (Extended Arm Level, икстендид) — стопы флайера находятся на высоте выше головы.</p>			
Итого:	18	36	16
8 семестр			
Раздел IV. Техника и методика обучения упражнениям программы «ЧИР-ДАНС». Упражнения с помпонами.			
<p>Тема 1. Построение танцевальных упражнений по программе «Чир-Данс».</p> <p>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> <p>- точность движений;</p>	10	10	

<p>- сила и аккуратность движений; - синхронность движений; - энергичность исполнения чир – данса; - координация движений.</p> <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>Пируэты 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"> - устойчивость пируэта, соблюдение равновесия; - количество вращений (одинарный/двойной); - техничность исполнения; - чёткое завершение элемента. <p>Шпагаты Выполнение шпагата должно быть обязательно зафиксировано минимум на два счёта.</p> <p><u>Критерии оценки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - растяжка и гибкость черлидеров; - техника исполнения; - натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты); - разнообразие шпагатов. <p>Чир - прыжки Прыжки выполняются по выбору команды. Оценивается гибкость, высота, сила, скорость и правильная техника.</p> <p><u>Критерии оценки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - техника выполнения прыжка; - растяжка черлидеров и сила прыжка; - натянутость ног и рук черлидеров во время прыжка (колени и локти не должны быть согнуты); - стабильность приземления (тихое и устойчивое); - количество участников, выполняющих дополнительный прыжок (все участники/часть команды); - количество выполнений прыжка (двойной прыжок, серии прыжков) - визуальная эффектность прыжков; - сложность прыжков. <p>Лип - прыжки Прыжки в шпагат с приходом на одну ногу.</p> <p><u>Критерии оценки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - растяжка, гибкость черлидеров; - техника исполнения; - натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты); - разнообразие липов; - скорость исполнения. <p>Махи Выполняются синхронно с максимальной амплитудой. Могут</p>			
---	--	--	--

<p>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"> - растяжка и гибкость черлидеров; - техника исполнения; - натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты); - разнообразие комбинаций махов. <p>Станты и акробатика</p> <p>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"> - кувырок вперед, назад, вбок; - «мост» наклоном назад; - модифицированная стойка на руках (бедр на мгновение становятся в вертикальную линию с плечами); - движения «брейк данс», такие как «червяк» и «березка». <p><u>Разрешено выполнять следующие движения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - тянуть (подтягивать) спортсмена вверх из положения сидя, приседа и полуприседа на земле; - частичный перенос веса тела одного участника на другого, но при этом, по крайней мере, одна нога первого участника должна быть на земле. 			
<p>Тема 2. Основы теории музыки. Подбор и прослушивание музыкальных произведений.</p> <p>Средства музыкальной выразительности. Звук. Мелодия. Взаимосвязь физических и танцевальных упражнений с мелодическим рисунком. Темп. Связь упражнений с темпом музыки. Понятие о динамических оттенках в музыке, их значение в передаче содержания музыкального произведения. Понятие о метре. Музыкальные размеры: двудольный, трехдольные, четырехдольный. Такт, затакт. Такты простые и сложные. Счет при выполнении упражнений. Связь упражнений с ритмом музыки. Значение ритма в музыке. Программы «Чир» и «Чир – Данс» сопровождаются произвольными музыкальными композициями по выбору команд, в зависимости от стиля программы. В одной программе может использоваться музыка разных стилей, гармонично переходящих друг в друга. Нельзя записывать на музыку голос или слова, чтобы добиться более громкого звучания кричалок.</p>	4	4	
Раздел V. Соревнования и соревновательная деятельность в чирлидинге.			
<p>Тема 1. Структура соревновательной деятельности.</p> <p>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:</p> <p>Чир Чир-микс Чир данс (чир данс фристайл) Групповые станты Групповые станты микс Партнёрские станты</p>	2	2	

Тема 2. Правила и организация соревнований по чирлидингу. 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	4	
Итого:	20	20	
Всего:	62	140	100

По заочной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия	
		Обще е кол- во	из них, в форме практи ческой подгот овки
4 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.	3	3	
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. Гигиенические требования к одежде для тренировок и к обуви для чирлидинга. Униформа чирлидера. 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.	3	3	
Итого:	6	6	
5 семестр			
Тема 3. Терминология чирлидинга. Основные термины чирлидинга. Основные положения рук чирлидеров. Названия и показ элементов в чирлидинге. Уровни сложности элементов.	1	5	5
Тема 4. Врачебный контроль самоконтроль в процессе занятий спортом. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях чирлидингом.	1	1	1

Значение и содержание врачебного контроля (ежегодная диспансеризация). Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке.			
Итого:	2	6	6
6 семестр			
Тема 5. 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 споттера в процессе тренировок и на соревнованиях.	2	4	4
Тема 6. Общая характеристика спортивной подготовки. 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.	2	6	6
Итого:	4	10	10
7 семестр			
Раздел II. Техника и методика обучения упражнениям программы «ЧИР»			
Тема 1. Техника и методика обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям. Построение пирамид. Виды пирамид. Обязательными элементами «Чир» программ являются: прыжки, пирамиды, станты, чир – дансы, чир – кричалки, чант – кричалки, акробатические элементы. Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, вёдра, кинжалы Основные хлопки – класп и кэп. Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног. Базовые выпады – вперёд, в сторону (вправо, влево), назад. Базовые стойки – на коленях, на правом (на левом) колене, на колене – другая нога в сторону на носок, на колени – другая нога согнута в сторону. Чир - прыжки – выполняются два прыжка (по выбору). Прыжки выполняют все члены команды. <u>Критерии выполнения прыжков:</u> - техника выполнения прыжка; - высота и чистота выполнения прыжков; - точность приземления; - растяжка черлиндеров; - сложность прыжков. Станты – выполняются 2-5 участниками команды. Оценивается точность, техника, время исполнения, чистота, стабильность, высота, мягкость и четкость движений, сложность. <u>Критерии оценки:</u> - техника выполнения; - стабильность стантов (без шатаний); - прямой корпус, натянутые ноги и руки флаера; - наличие броска при спуске флаера;	6	10	10

<p>- безопасность во время выполнения станта;</p> <p>- приём флаера (высоко, мягко, под хорошим контролем);</p> <p>- техника (чистота) выполнения перехода от станта к станту;</p> <p>- рациональность расположения стантов на площадке;</p> <p>- стабильность позы в каждом элементе (держат не менее 2 секунд);</p> <p>- сложность, высота станта.</p> <p>Пирамиды – строятся из стантов, соединённых между собой. Оценивается: техника, время, чистота, стабильность, высота, чёткость выполнения элементов, сложность.</p> <p><u>Критерии оценки:</u></p> <p>- чёткость и быстрота выполнения элементов;</p> <p>- гармоничность переходов от пирамиды к пирамиде;</p> <p>- сложность, сила, высота пирамид;</p> <p>- техника выполнения;</p> <p>- чёткость и чистота исполнения пирамид;</p> <p>- позиции баз и флайеров в пирамиде (должны быть заняты верно);</p> <p>- разнообразие пирамид и переходов (от пирамиды к пирамиде);</p> <p>- прямой корпус, натянутые ноги, руки флайера;</p> <p>- стабильность и мягкость приземления на сходе с пирамиды (приземление выполняется на две ноги одновременно);</p> <p>- приём флайера (высоко, мягко, под хорошим контролем).</p> <p>Акробатика – 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> <p>- прямой корпус, натянутые ноги и руки черлиндера во время выполнения элементов;</p> <p>- чёткость приземления (выполняется на две ноги вместе);</p> <p>- стабильность положения при приземлении;</p> <p>- техника выполнения элемента.</p> <p>Кричалки – выполняются без музыкального сопровождения. Приветствуется выполнение кричалок на русском языке. Оценивается: скорость, чёткость, синхронность и эффект от <u>чиров</u> и <u>чантов</u>.</p> <p><u>Критерии оценки:</u></p> <p>- чёткость и слышимость слов кричалки;</p> <p>- реакции зрителя на исполнение кричалки;</p> <p>- смысл кричалки;</p> <p>- точность, резкость и сила базовых движений чирлидинга во время выполнения кричалки;</p> <p>- синхронность исполнения;</p> <p>- повторение слова или фразы.</p> <p>Построение пирамид и их виды.</p> <p><u>Виды пирамид:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Простейшие построения пирамид в один ярус 2. Построение пирамид в два яруса 3. Построение пирамид с использованием дополнительного инвентаря. <p><u>Страховка при выполнении пирамид:</u> головы, шеи, спины; полного контакта с флайером (тактильно и визуально); ловить страхуемого как можно выше; смягчать падение и научиться предчувствовать падение.</p>			
--	--	--	--

Итого:	6	10	10
8 семестр			
Раздел III. Техника и методика обучения упражнениям программы «ГРУПОВЫЕ СТАНТЫ»			
<p>Станты (Stunts) — это группа элементов, выполняемых совместно несколькими спортсменами, в которых флайер удерживается над соревновательной поверхностью. В этой дисциплины 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.</p> <p>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"> 1.Уровень высоты 2.Количество баз 3.Позиция флайера 4.Движения флайера 5.Этап комбинации 6.Уровень сложности <p>Уровень высоты станта — 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> Уровень пола (Ground Level, граунд) — стопы флайера стоят на полу или на высоте не выше колена. Уровень талии (Waist Level, уэйст) — стопы флайера находятся на высоте выше колена и ниже груди. Уровень плеч (Prep Level, преп) — стопы флайера находятся на высоте выше живота и ниже макушки головы. Уровень вытянутых рук (Extended Arm Level, икстендид) — стопы флайера находятся на высоте выше головы.</p>	4	10	10
Итого:	4	10	10
9 семестр			
Раздел IV. Техника и методика обучения упражнениям программы «ЧИР-ДАНС». Упражнения с помпонами.			
<p>Тема 1. Построение танцевальных упражнений по программе «Чир-Данс».</p> <p>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>	1	1	

<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"> - точность движений; - сила и аккуратность движений; - синхронность движений; - энергичность исполнения чир – данса; - координация движений. <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>Пируэты 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"> - устойчивость пируэта, соблюдение равновесия; - количество вращений (одинарный/двойной); - техничность исполнения; - чёткое завершение элемента. <p>Шпагаты Выполнение шпагата должно быть обязательно зафиксировано минимум на два счёта.</p> <p><u>Критерии оценки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - растяжка и гибкость черлидеров; - техника исполнения; - натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты); - разнообразие шпагатов. <p>Чир - прыжки Прыжки выполняются по выбору команды. Оценивается гибкость, высота, сила, скорость и правильная техника.</p> <p><u>Критерии оценки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - техника выполнения прыжка; - растяжка черлидеров и сила прыжка; - натянутость ног и рук черлидеров во время прыжка (колени и локти не должны быть согнуты); - стабильность приземления (тихое и устойчивое); - количество участников, выполняющих дополнительный прыжок (все участники/часть команды); - количество выполнений прыжка (двойной прыжок, серии прыжков) - визуальная эффектность прыжков; - сложность прыжков. <p>Лип - прыжки Прыжки в шпагат с приходом на одну ногу.</p> <p><u>Критерии оценки:</u></p>			
---	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> - растяжка, гибкость черлидеров; - техника исполнения; - натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты); - разнообразие липов; - скорость исполнения. <p>Махи Выполняются синхронно с максимальной амплитудой. Могут выполняться вперед, в сторону, назад и круговым движением (мах веер). Баллы даются за гибкость, сложность, технику выполнения и комбинации махов.</p> <p><u>Критерии оценки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - растяжка и гибкость черлидеров; - техника исполнения; - натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты); - разнообразие комбинаций махов. <p>Станты и акробатика 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"> - кувырок вперед, назад, вбок; - «мост» наклоном назад; - модифицированная стойка на руках (бедр на мгновение становятся в вертикальную линию с плечами); - движения «брейк данс», такие как «червяк» и «березка». <p><u>Разрешено выполнять следующие движения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - тянуть (подтягивать) спортсмена вверх из положения сидя, приседа и полуприседа на земле; - частичный перенос веса тела одного участника на другого, но при этом, по крайней мере, одна нога первого участника должна быть на земле. 			
<p>Тема 2. Основы теории музыки. Подбор и прослушивание музыкальных произведений. Средства музыкальной выразительности. Звук. Мелодия. Взаимосвязь физических и танцевальных упражнений с мелодическим рисунком. Темп. Связь упражнений с темпом музыки. Понятие о динамических оттенках в музыке, их значение в передаче содержания музыкального произведения. Понятие о метре. Музыкальные размеры: двудольный, трехдольные, четырехдольный. Такт, затакт. Такты простые и сложные. Счет при выполнении упражнений. Связь упражнений с ритмом музыки. Значение ритма в музыке. Программы «Чир» и «Чир – Данс» сопровождаются произвольными музыкальными композициями по выбору команд, в зависимости от стиля программы. В одной программе может использоваться музыка разных стилей, гармонично переходящих друг в друга. Нельзя записывать на музыку голос или слова, чтобы добиться более громкого звучания кричалок.</p>	1	1	
Раздел V. Соревнования и соревновательная деятельность в чирлидинге.			
<p>Тема 1. Структура соревновательной деятельности. Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте. Классификация соревнований в чирлидинге. Соревнования по чирлидингу проводятся в</p>	1	1	

спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта: Чир Чир-микс Чир данс (чир данс фристайл) Групповые станты Групповые станты микс Партнёрские станты			
Тема 2. Правила и организация соревнований по чирлидингу. 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.	1	1	
Итого:	4	4	
Всего:	26	46	36

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема	Задание на практическую подготовку	количество часов	
		Очная	Заочная
Тема. Зарождение чирлидинга. Всероссийская Федерация чирлидинга. Чирлидинг как вид спорта	Составить положение о соревнованиях по чирлидингу	13	-
Тема. Санитарно-гигиенические требования	Ведение дневника самоконтроля	13	-
Тема. Терминология чирлидинга	Продемонстрировать элементы чирлидинга в соответствии с терминологией	10	5
Тема. Врачебный контроль самоконтроль в процессе занятий спортом.	Проведение педагогического наблюдения на занятиях	10	1
Тема. Предупреждение спортивного травматизма	Проведение комплекса упражнений направленный на профилактику травматизма	4	4
Тема. Общая характеристика спортивной подготовки	Провести самостоятельные занятия по совершенствованию техники движений	14	6
Тема. Техника и методика обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям. Построение пирамид. Виды пирамид.	Провести гимнастические и акробатические упражнения	20	10
Тема. Техника и методика обучения упражнениям программы «ГРУПОВЫЕ СТАНТЫ»	В группе 4-5 человек выполнить станты и выбросы по выбору команды в соответствии с правилами	16	10

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов Очная / заочная	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение Пункт 6	Формы отчётности
1. Правила и организация соревнований по чирлидингу.	1. Общее «Положение» правил соревнований. 2. Виды соревнований 4. Заявки, оформление заявок. 5. Судейская коллегия. 6. Судейство танцевальных упражнений с помпонами. 7. Судейство выполнения гимнастических пирамид.	24/68	Подготовка к устному опросу. Подготовка к тестированию. Подготовка к докладу.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос Тестирование Доклад
2. Составление танцевальной композиции по программам «ЧИР» и «ЧИР-ДАНС».	1. Подбор и записывание музыкальных произведений 2. Определение количества участников выступления 3. Определение сложности исполнения 4. Составление двигательных рисунков. 5. Определение танцевального направления в упражнениях. Зарисовки акробатических фигур. 6. Составление композиций и согласование упражнений с музыкой. 7. Техника отработки элементов	26/68	Подбор упражнений для составления танцевальной композиции по программам «ЧИР», «ЧИР-ДАНС» Подготовка к написанию конспекта учебно-тренировочного занятия.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Танцевальная композиция по программам «ЧИР», «ЧИР-ДАНС». Конспект учебно-тренировочного занятия.
3. Составление комплекса упражнений по программе «ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ»	1. Подбор упражнений и музыкальных произведений. 2. Составление комплекса упражнений. 3. Техника отработки элементов 4. Развитие и совершенствование основных физических качеств.	24/68	Подготовка к составлению комплекса упражнений по программе «ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ». Подготовка к написанию конспекта учебно-тренировочного занятия. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Комплекс упражнений по программе «ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ». Контрольные нормативы по ОФП. Контрольные нормативы по СФП.

			СФП.		
ИТОГО:		74(72) ² /204 ²			

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
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

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 2. Самостоятельная работа	Знать: - теоретико-методологические основы саморазвития, самореализации, использования творческого потенциала собственной деятельности; Уметь: - использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей - определяет приоритеты собственной деятельности, с учётом требований рынка труда	Устный опрос, тестирование, доклад, конспект учебно-тренировочного занятия, танцевальная композиция по программам «ЧИР», «ЧИР-ДАНС», контрольные нормативы по ОФП, контрольные	Шкала оценивания устных опросов Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания доклада Шкала оценивания конспекта учебно-тренировочного занятия

² Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

		и предложений образовательных услуг для личностного развития и выстраивания траектории профессионального роста - логически и аргументировано анализирует результаты своей деятельности Владеть: - навыками определения эффективного направления действий в области физической культуры и спорта;	нормативы по СФП	Шкала оценивания танцевальной композиции по программам «ЧИР», «ЧИР-ДАНС» Шкала оценки контрольных нормативов по ОФП Шкала оценки контрольных нормативов по СФП
Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: - деятельностный подход в исследовании личностного развития; - технологию и методику самооценки; - теоретические основы акмеологии, уровни анализа психических явлений. Уметь: - планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач в области физической культуры и спорта Владеть: - принятием решений на уровне собственной профессиональной деятельности; - навыками планирования собственной профессиональной деятельности.	Устный опрос, тестирование, доклад, конспект учебно-тренировочного занятия, танцевальная композиция по программам «ЧИР», «ЧИР-ДАНС», контрольные нормативы по ОФП, контрольные нормативы по СФП Практическая подготовка (комплекс упражнений по программе «ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ»)	Шкала оценивания устных опросов Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания доклада Шкала оценивания конспекта учебно-тренировочного занятия Шкала оценивания танцевальной композиции по программам «ЧИР», «ЧИР-ДАНС» Шкала оценки контрольных нормативов по ОФП Шкала оценки контрольных нормативов по СФП Шкала оценивания практической подготовки

					(комплекс упражнений по программе «ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ»)
УК-7	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: - структуру этапов совершенствования технических приемов в чирлидинге. - содержание и организацию процесса технической и технико-тактической подготовки в чирлидинге. Уметь: - разрабатывать программы индивидуальной подготовки по чирлидингу. - подбирать и выполнять упражнения технико-тактической направленности. Владеть: - способами совершенствования индивидуального спортивного мастерства в чирлидинге.	Устный опрос, тестирование, доклад, конспект учебно-тренировочного занятия, танцевальная композиция по программам «ЧИР», «ЧИР-ДАНС», контрольные нормативы по ОФП, контрольные нормативы по СФП	Шкала оценивания устных опросов Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания доклада Шкала оценивания конспекта учебно-тренировочного занятия Шкала оценивания танцевальной композиции по программам «ЧИР», «ЧИР-ДАНС» Шкала оценки контрольных нормативов по ОФП Шкала оценки контрольных нормативов по СФП
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: - структуру этапов совершенствования технических приемов в чирлидинге. - содержание и организацию процесса технической и технико-тактической подготовки в чирлидинге. Уметь: - пользоваться современными средствами технико-тактической подготовки. - выполнять технические	Устный опрос, тестирование, доклад, конспект учебно-тренировочного занятия, танцевальная композиция по программам «ЧИР», «ЧИР-ДАНС», контрольные нормативы по	Шкала оценивания устных опросов Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания доклада Шкала оценивания конспекта учебно-

			приемы в чирлидинге. - раскрыть основное содержание технико-тактической подготовки в чирлидинге. Владеть: - навыками коррекции тренировочных программ в чирлидинге.	ОФП, контрольные нормативы по СФП Практическая подготовка (комплекс упражнений по программе «ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ»)	тренировочного занятия Шкала оценивания танцевальной композиции по программам «ЧИР», «ЧИР-ДАНС» Шкала оценки контрольных нормативов по ОФП Шкала оценки контрольных нормативов по СФП Шкала оценивания практической подготовки (комплекс упражнений по программе «ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ»)
--	--	--	---	---	--

ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Шкала оценивания устных опросов

Количество баллов	Требования к критерию
5 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
4 балла	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
3 балла	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: <ul style="list-style-type: none"> - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
2 балла	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает

	материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.
--	---

Шкала оценивания конспекта учебно-тренировочного занятия

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

Шкала оценивания доклада

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

Шкала оценивания контрольных нормативов по ОФП

	Баллы
--	--------------

Контрольные упражнения	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>Шагаты:</i> - правый (пр) - левый (лв) - прямой (пм).	С высоты 15 см. Пр, лв, пм.	Пр, лв,	пр, лв, пм.	Только пр, или лв.	пр, лв.	Угол пр, лв, пм 135 град.	Только пр, или лв.	Угол пр, лв, пм меньше 135 град.	Угол пр, лв, пм 135 град.	—
<i>Удержание «чир» положений 3 сек.:</i> - стредл (с) - купи (к) - либерти (л) - стэг (сг) - арабески (а) - флажок (ф) - найк (н) - скорпион (ск) - лук и стрелы	с, к, л, сг, а, ф, н, ск, лис, в.	—	с, к, л, сг, а, ф, н, ск, лис,	—	с, к, л, сг, а, ф, н, ск	—	с, к, л, сг, а, ф, н,	—	с, к, л, сг, а, ф,	—

(лис) - вытяжка (в)										
<i>Акробатика:</i> - кувырок вперед назад (кв) - переворот боком «колесо»(кл) - переворот вперед и назад (прт вп, прт нз) - рондат (рн) - фляг (фл) - сальто(сл)	Кв, кл, прт вп, прт нз, рн, фл, сл.	Кв, кл, прт вп, рн, фл, сл.	Кв, кл, прт вп, прт нз, рн, фл.	Кв, кл, прт вп, прт нз, рн, фл.	Кв, кл, прт вп, прт нз, рн.	Кв, кл, прт вп, рн.	Кв, кл, прт вп, прт нз.	Кв, кл, прт вп.	Кв, кл, прт вп.	Кв, кл, прт вп.

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

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

Критерии	Количество баллов
Движения танцевальной композиции выполнены полностью, безошибочно, самостоятельно, музыкально, эмоционально, в характере, стиле и манере исполнения в полном объеме.	20
Движения танцевальной композиции выполнены полностью, безошибочно, самостоятельно, эмоционально, в характере исполнения в полном объеме.	15
Движения танцевальной композиции выполнены полностью, действия, однако не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка, есть небольшие погрешности. Движения выполнены эмоционально, в характере, стиле и манере, необходимых по сюжету композиции.	10
Движения танцевальной композиции выполнены полностью, учебные действия, однако не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка, есть ошибки и небольшие погрешности в выполнении движений или постановки	7

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

**ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
комплекс упражнений по программе «ГРУППОВЫЕ СТАНТЫ»**

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

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

4 семестр (очная) / 5 семестр (заочная)

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.

6 семестр (очная) / 7 семестр (заочная)

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.

7 семестр (очная) / 8 семестр (заочная)

1. Виды программ подготовки в Чирлидинге
2. Музыкальное сопровождение на занятиях по Чирлидингу
3. Материально-техническая база занятий по Чирлидингу
4. Что включает в себя Чирлидинг. Тенденции развития Чирлидинга в мире.
5. Трактовка терминов «Базовые элементы» и «ДАНС-программа» и их значение в системе подготовки юных чирлидеров.
6. Задачи ЧИР-программы и ДАНС-программы, методы подготовки чирлидеров.
7. Особенности подготовки показательных выступлений по чирлидингу.

8. Особенности организации соревнований по чирлидингу среди начинающих команд/любителей.
9. Чирлидинг в сфере рекреации и активного отдыха различного контингента занимающихся.
10. Разработка регламента и подготовка необходимой документации по соревнованиям.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ

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

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ К УСТНОМУ ОПРОСУ

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

12. Распределение ролей в постановке, определение характера танца. Зарисовка основных направлений и перестроений, выбор капитана команды.
13. Техника выполнения движений. Основные факторы, определяющие эффективность и экономичность техники. Распределение ролей в постановке, определение характера танца. Зарисовка основных направлений и перестроений, выбор капитана команды.
14. Соблюдение техники безопасности на занятиях, при выполнении акробатических упражнений. Оказание первой медицинской помощи при ушибах и растяжениях. Как правильно собрать аптечку при выезде на соревнования или сборы.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ДЛЯ НАПИСАНИЯ КОНСПЕКТА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

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

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ДОКЛАДОВ

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

ПРИМЕРНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

1. Обязательные элементы Чир программы?

- А) Прыжки, пирамиды, станты-поддержки, чир-дансы, чир-кричалки, чанд-кричалки, акробатические элементы
- Б) Прыжки, пирамиды, станты-поддержки
- В) чир-дансы, чир-кричалки, чанд-кричалки, акробатические элементы
- Г) Танцевально-хореографические чир-дансы, пируэты, 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 тренировки 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) Страховый 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)

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Примерные 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 учебно-тренировочного занятия, 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 4 семестра очной формы обучения и 5 семестре заочной формы обучения за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 5 семестра очной формы обучения и 6 семестре заочной формы обучения за текущий контроль, равняется 70 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 6 семестра очной формы обучения и 7 семестре заочной формы обучения за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 7 семестра очной формы обучения и 8 семестре заочной формы обучения за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 8 семестра очной формы обучения и 9 семестре заочной формы обучения за текущий контроль, равняется 70 баллам.

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

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

Шкала оценивания зачёта

Критерии	Количество баллов
- студент глубоко и всесторонне усвоил проблему; - уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; - опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; - умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; - делает выводы и обобщения; - свободно владеет понятиями	20 баллов
- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - аргументирует научные положения; - делает выводы и обобщения; - владеет системой основных понятий	15 баллов
- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;	10 баллов

- допускает несущественные ошибки и неточности; - испытывает затруднения в практическом применении знаний; - слабо аргументирует научные положения; - затрудняется в формулировании выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий	
- студент не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий	5 баллов
- студент не ответил на вопрос	0 баллов

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

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

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

Шкала оценивания экзамена

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

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

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

Количество баллов	Оценка по традиционной шкале
-------------------	------------------------------

81-100	Отлично
61-80	Хорошо
41-60	Удовлетворительно
0-40	Неудовлетворительно

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

6.1. Основная литература.

1. Вороненкова, Э. Ю. Основы подготовки чирлидеров. Методическое пособие для работы с детьми от 6 до 17 лет. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2022. - 88 с. - Текст : электронный. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225961.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. Мостовая, Т. Н. Техника и методика обучения упражнениям классической (базовой) аэробики и спортивных танцев : учебно-методическое пособие. — Орел : МАБИВ, 2017. — 57 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/73256.html>

6.2. Дополнительная литература.

1. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 242 с. — Текст: электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/514700>
2. Путинцева, Е. В. Начальная подготовка в спортивных танцах : учебное пособие / Е. В. Путинцева, Г. Н. Пшеничникова. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2010. — 149 с. — Текст: электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65022.html>
3. Танец и методика его преподавания: народно-сценический танец: учеб.-метод. пособие для вузов / сост. : А. В. Палилей, А. А. Бондаренко, С. Г. Бондаренко. - Кемерово : КемГИК, 2019. - 119 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1154351>
4. Теория, методика и практика классического танца : учебное пособие для вузов / сост. В.П. Давыдов. — Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры, 2017. — 244 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/76346.html>
5. Чеботарёва, С. С. Психологические аспекты комплексной подготовки спортсменов художественных видов спорта : метод. пособие. - Москва : Проспект, 2022. - 96 с. - Текст: электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392357789.html>

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

1. 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 – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации

www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

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 учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;

- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.