

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

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

**Факультет физической культуры**  
**Кафедра спортивных игр и гимнастики**

Согласовано управлением организации  
и контроля качества образовательной  
деятельности

« 10 » 06 2020г

Начальник управления

/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 10 » 2020 г. № 7

Председатель

/Г.Б. Суслин/



**Рабочая программа дисциплины**  
**Чирлидинг**

**Направление подготовки**  
**49.03.01 Физическая культура**

**Профиль:**  
**Спортивная тренировка**

**Квалификация**  
**Бакалавр**

**Формы обучения**  
**Очная, заочная**

Согласовано учебно-методической  
комиссией факультета физической культуры:

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 8

Председатель УМКом

/Е.В. Крякина/

Рекомендовано кафедрой спортивных игр  
и гимнастики

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 11

Зав. кафедрой

/В.А. Иванов/

Мытищи  
2020

Автор составитель:

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

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

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

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

Год начала подготовки 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

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

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

### **1.1. Цель и задачи дисциплины**

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

**Задачи дисциплины:**

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

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

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

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

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

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

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

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

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

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

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

### 3. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объём дисциплины

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

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

### 3.2.Содержание дисциплины

#### По очной форме обучения

| Наименование разделов (тем)<br>Дисциплины с кратким содержанием                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Кол-во часов |                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Лекции       | Практические занятия |
| <b>Раздел I. История и развитие черлидинга.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |                      |
| <b>Тема 1. Зарождение черлидинга. Всероссийская Федерация черлидинга. Черлидинг как вид спорта. США – Родина черлидинга.</b> 1989 г. – год основания черлидинга в Миннесота. 1995 г. – организация Европейской ассоциации черлидинга. В 1996 г. – впервые в России появление группы поддержки при Детской лиге американского футбола. Организация досугового центра «Ассоль». 1998 г. - впервые зарегистрирована «Российская Федерация черлидерс». 1999 г. – проведение первых соревнований на Кубок Федерации. 2001 г. – создание Мировой Федерации черлидинга. 2007 г. – официальное признание черлидинга как вида спорта. 2008 г. – первый этап Кубка Мира по черлидингу (успешное выступление российских спортсменов, с 1-5 место).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1            |                      |
| <b>Тема 2. Правила и организация соревнований по черлидингу.</b> Длительность выполнения композиции 2 – 2,5 минуты. Состав команд в номинации «Чир» 12-20 человек, а в номинации «Чир - Данс» 8-20 человек. Размер площадки для выступлений 12х12 метров.<br><u>Ошибки в выполнении упражнений:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- заступ за пределы ковра;</li><li>- асинхронность исполнения композиции;</li><li>- падение при исполнении пирамид, прыжков, поворотов и пробежек;</li><li>- потеря предмета;</li><li>- неодновременное произношение кричалок и речёвок;</li><li>- неаккуратная спортивная форма;</li><li>- некорректное поведение на площадке.</li></ul> <u>Обязательные элементы в составлении программы «Чир»:</u> прыжки, пирамиды, станты, чир – дансы, чир – кричалки, чант – кричалки, акробатические элементы – кувырки; медленный переворот вперёд (назад); переворот боком; рондаты; шпагаты; «мост»; быстрый переворот вперёд на две и на одну; сальто вперёд (назад); флаг.<br><u>Обязательные элементы в составлении программы «Чир - Данс»</u> выполняются на основе базовых элементов: танцевальные шаги, танцевальные связки, прыжки, повороты, равновесия, пируэты, шпагаты, лип – прыжки, чир – прыжки, волнообразные движения руками. | 2            |                      |

| Раздел II. Техника и методика обучения упражнений черлидинга                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| <p><b>Тема 1. Техника и методика обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям программы «Чир».</b> Построение пирамид. Виды пирамид. Обязательными элементами «Чир» программ являются: прыжки, пирамиды, станты, чир – дансы, чир – кричалки, чант – кричалки, акробатические элементы.</p> <p><b>Базовые положения кистей рук</b> – клинок, подсвечник, вёдра, кинжалы</p> <p><b>Основные хлопки</b> – класп и кэп.</p> <p><b>Базовые положения ног</b> – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног.</p> <p><b>Базовые выпады</b> – вперёд, в сторону (вправо, влево), назад.</p> <p><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.</p> <p><b>Чир - прыжки</b> – выполняются два прыжка (по выбору). Прыжки выполняют все члены команды.</p> <p><u>Критерии выполнения прыжков:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника выполнения прыжка;</li> <li>- высота и чистота выполнения прыжков;</li> <li>- точность приземления;</li> <li>- растяжка черлиндеров;</li> <li>- сложность прыжков.</li> </ul> <p><b>Станты</b> – выполняются 2-5 участниками команды. Оценивается точность, техника, время исполнения, чистота, стабильность, высота, мягкость и четкость движений, сложность.</p> <p><u>Критерии оценки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника выполнения;</li> <li>- стабильность стантов (без шатаний);</li> <li>- прямой корпус, натянутые ноги и руки флаера;</li> <li>- наличие броска при спуске флаера;</li> <li>- безопасность во время выполнения станта;</li> <li>- приём флаера (высоко, мягко, под хорошим контролем);</li> <li>- техника (чистота) выполнения перехода от станта к станту;</li> <li>- рациональность расположения стантов на площадке;</li> <li>- стабильность позы в каждом элементе (держат не менее 2 секунд);</li> <li>- сложность, высота станта.</li> </ul> <p><b>Пирамиды</b> – строятся из стантов, соединённых между собой. Оценивается: техника, время, чистота, стабильность, высота, 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</p> | 2 | 8 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| <p>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 черлидинга 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 страхуемого как можно выше; смягчать падение и научиться предчувствовать падение.</p> |   |   |
| <p><b>Тема 2. Техника и методика обучения упражнениям программы «Чир-Данс». Построение танцевальных упражнений.</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 черлидинга, 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> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 | 8 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>- энергичность исполнения чир – данса;<br/>- 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> чир, 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> <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></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"> <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 3. Синхронность исполнения групповых действий. Упражнения с помпонами.</b> <u>Синхронность</u> – это одновременное чёткое выполнение упражнений.</p> <p><u>Упражнения с помпонами:</u> переводы рук вправо, влево; круги руками (малые, средние и большие) книзу, кверху; поочерёдные круги; «мельница» одинарная и двойная; поочерёдное вращение рук книзу вверх и за головой; горизонтальное вращение над рукой и под рукой; вращение кистью вперёд и назад; сгибание и разгибание рук вперёд, в стороны, вверх, вниз, одновременное и поочерёдное; манипуляции помпонами.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1 | 4 |
| <p><b>Тема 4. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.</b></p> <p><b><u>ОФП:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие силы различных мышечных групп (рук, ног, брюшного пресса, спины).</li> <li>2. Развитие выносливости (прыжки со скакалкой, бег).</li> <li>3. Общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами).</li> <li>4. Развитие скоростно-силовых качеств и реакции (упражнения, связанные с необходимостью мгновенного реагирования на различные сигналы).</li> </ol> <p><b><u>СФП:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие гибкости (махи ногами, выпады, шпагаты, прогибы, мосты, «колючко», «коробочка», «лягушка» др.</li> <li>2. Прыжки («чир» прыжки, «лип» прыжки).</li> <li>3. Хореография (балетная гимнастика, классический тренаж).</li> <li>4. Акробатика (переворот вперед на две ноги, на одну ногу, темповая стойка на руках, пирамиды).</li> <li>5. Программа чир спорта (чир помфристайл; чир джаз; чир хип-хоп)</li> <li>6. Композиционная подготовка (составление соревновательной программы)</li> </ol>                      | 2 | 6 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|
| <b>Тема 5. 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 музыкального произведения.<br>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.<br>Программы «Чир» и «Чир – Данс» сопровождаются произвольными музыкальными композициями по выбору команд, в зависимости от стиля программы. В одной программе может использоваться музыка разных стилей, гармонично переходящих друг в друга. Нельзя записывать на музыку голос или слова, чтобы добиться более громкого звучания кричалок. | 1  | 1  |
| <b>Раздел III. Врачебный контроль и самоконтроль в черлидинге</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |    |
| <b>Тема 1. Санитарно – гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся. Требования безопасности к поведению учащихся, местам занятий, оборудованию и инвентарю.</b> Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Правила безопасного поведения на факультативе, при посещении городского конкурса команд поддержки. Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма, основы оказания первой медицинской помощи.<br>Понятие о здоровом образе жизни. Компоненты здорового образа жизни. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека. Соблюдение техники безопасности на занятиях, при выполнении акробатических упражнений. Оказание первой медицинской помощи при ушибах и растяжениях. Как правильно собрать аптечку при выезде на соревнования или сборы.                                            | 1  | 1  |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 12 | 28 |

### По заочной форме обучения

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |     |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|
| Европейской ассоциации черлидинга. В 1996 г. – впервые в России появление группы поддержки при Детской лиге американского футбола. Организация досугового центра «Ассоль». 1998 г. - впервые зарегистрирована «Российская Федерация черлидерс». 1999 г. – проведение первых соревнований на Кубок Федерации. 2001 г. – создание Мировой Федерации черлидинга. 2007 г. – официальное признание черлидинга как вида спорта. 2008 г. – первый этап Кубка Мира по черлидингу (успешное выступление российских спортсменов, с 1-5 место).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |     |   |
| <p><b>Тема 2. Правила и организация соревнований по черлидингу.</b> Длительность выполнения композиции 2 – 2,5 минуты. Состав команд в номинации «Чир» 12-20 человек, а в номинации «Чир - Данс» 8-20 человек. Размер площадки для выступлений 12х12 метров.</p> <p><u>Ошибки в выполнении упражнений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- заступ за пределы ковра;</li> <li>- асинхронность исполнения композиции;</li> <li>- падение при исполнении пирамид, прыжков, поворотов и пробежек;</li> <li>- потеря предмета;</li> <li>- одновременное произношение кричалок и речёвок;</li> <li>- неаккуратная спортивная форма;</li> <li>- некорректное поведение на площадке.</li> </ul> <p><u>Обязательные элементы в составлении программы «Чир»:</u> прыжки, пирамиды, станты, чир – дансы, чир – кричалки, чант – кричалки, акробатические элементы – кувырки; медленный переворот вперёд (назад); переворот боком; рондаты; шпагаты; «мост»; быстрый переворот вперёд на две и на одну; сальто вперёд (назад); фляг.</p> <p><u>Обязательные элементы в составлении программы «Чир - Данс»</u> выполняются на основе базовых элементов: танцевальные шаги, танцевальные связки, прыжки, повороты, равновесия, пируэты, шпагаты, лип – прыжки, чир – прыжки, волнообразные движения руками.</p> | 0.5 |   |
| <b>Раздел II. Техника и методика обучения упражнений черлидинга</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |     |   |
| <p><b>Тема 1. Техника и методика обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям программы «Чир». Построение пирамид. Виды пирамид.</b> Обязательными элементами «Чир» программ являются: прыжки, пирамиды, станты, чир – дансы, чир – кричалки, чант – кричалки, акробатические элементы.</p> <p><b>Базовые положения кистей рук</b> – клинок, подсвечник, вёдра, кинжалы. <b>Основные хлопки</b> – класп и кэп. <b>Базовые положения ног</b> – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног. <b>Базовые выпады</b> – вперёд, в сторону (вправо, влево), назад. <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.</p> <p><b>Чир - прыжки</b> – выполняются два прыжка (по выбору). Прыжки выполняют все члены команды.</p> <p><b>Станты</b> – выполняются 2-5 участниками команды. Оценивается точность, техника, время исполнения, чистота, стабильность, высота, мягкость и четкость движений, сложность.</p> <p><b>Пирамиды</b> – строятся из стантов, соединённых между собой. Оценивается: техника, время, чистота, стабильность, высота, чёткость выполнения элементов, сложность.</p> <p><b>Акробатика</b> – выполняется как визуальный эффект для повышения</p>               | 1   | 2 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|
| <p>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><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><b>Построение пирамид и их виды.</b><br/> <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 страхуемого как можно выше; смягчать падение и научиться предчувствовать падение.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |     |   |
| <p><b>Тема 2. Техника и методика обучения упражнениям программы «Чир-Данса». Построение танцевальных упражнений.</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 черлидинга, 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>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><b>Шпагаты</b><br/> Выполнение шпагата должно быть обязательно зафиксировано минимум на два счёта.</p> <p><b>Чир - прыжки</b><br/> Прыжки выполняются по выбору команды. Оценивается гибкость, высота, сила, скорость и правильная техника.</p> <p><b>Лип - прыжки</b><br/> Прыжки в шпагат с приходом на одну ногу.</p> <p><b>Махи</b><br/> Выполняются синхронно с максимальной амплитудой. Могут</p> | 0.5 | 2 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |     |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|
| <p>выполняться вперед, в сторону, назад и круговым движением (мах веер). Баллы даются за гибкость, сложность, технику выполнения и комбинации махов.</p> <p><b>Станты и акробатика</b></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"> <li>- кувырок вперед, назад, вбок;</li> <li>- «мост» наклоном назад;</li> <li>- модифицированная стойка на руках (бедр 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 4. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.</b></p> <p><b><u>ОФП:</u></b></p> <p>5. Развитие силы различных мышечных групп (рук, ног, брюшного пресса, спины).</p> <p>6. Развитие выносливости (прыжки со скакалкой, бег).</p> <p>7. Общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами).</p> <p>8. Развитие скоростно-силовых качеств и реакции (упражнения, связанные с необходимостью мгновенного реагирования на различные сигналы).</p> <p><b><u>СФП:</u></b></p> <p>7. Развитие гибкости (махи ногами, выпады, шпагаты, прогибы, мосты, «колечко», «коробочка», «лягушка» др.</p> <p>8. Прыжки («чир» прыжки, «лип» прыжки).</p> <p>9. Хореография (балетная гимнастика, классический тренаж).</p> <p>10. Акробатика (переворот вперед на две ноги, на одну ногу, темповая стойка на руках, пирамиды).</p> <p>11. Программа чир спорта (чир помфристайл; чир джаз; чир хип-хоп)</p> <p>12. Композиционная подготовка (составление соревновательной программы)</p> | 0.5 | 2 |
| <p><b>Тема 5. 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 музыкального произведения.</p> <p>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.</p> <p>Программы «Чир» и «Чир – Данс» сопровождаются произвольными музыкальными композициями по выбору команд, в зависимости от</p>                                                                                                                                                                                                                                                                               | 0.5 |   |

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

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

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

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

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

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

| Код и наименование компетенции                                                                                                                                                                                                                                   | Этапы формирования                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>ДПК-2</b> Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.                                                                                                                                                                      | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |
| <b>ДПК-3</b> Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности. | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |
| <b>ДПК-6</b> Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.                                                              | 1. Работа на учебных занятиях<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 |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| ДПК-2 Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки. | Пороговый                | 1.Работа на учебных занятиях<br>2 Самостоятельная работа | <b>Знать:</b><br>- Знания анатомии<br>- Знания физиологии<br>- Знания гигиены<br>- Знания биохимии<br>- Режимы тренировочной работы<br><b>Уметь:</b><br>-Проводит антропометрическую, физическую, психологическую диагностику индивида<br>- Определять наиболее эффективные методики проведения мероприятий спортивного отбора.<br>- Применяет методики мероприятий спортивного отбора на практике.<br>- Планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена.<br><b>Владеть:</b><br>- Определять физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов;<br>- Описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в избранном виде спорте.<br>- методиками диагностики физического и психологического развития индивида. | Текущий контроль:<br>Устный опрос<br>Теоретическое тестирование<br>Реферат<br>Составление танцевальной композиции.<br>Конспект учебно-тренировочного занятия<br>Контрольные нормативы по ОФП и СФП<br>Промежуточная аттестация:<br>Зачёт. | 41-60 баллов     |

|  |            |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |
|--|------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|  | Продвинуты | <p>1. Работа на учебных занятиях</p> <p>2. Самостоятельная работа</p> | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапах подготовки по виду спорта</li> <li>- Основы спортивной медицины, медицинского контроля и способы оказания первой помощи</li> <li>- Санитарно-гигиенические требования к организациям дополнительного образования, дошкольным, общеобразовательным, профессиональным образовательным организациям, организациям высшего и дополнительного профессионального образования, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам</li> <li>- Санитарно-гигиенические и медицинские требования к участию спортсменов в соревнованиях</li> <li>- Методики контроля и оценки физической подготовленности обучающихся</li> <li>- Перечисляет основные признаки этапов</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проводит комплексную диагностику.</li> <li>- оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной при составлении перспективных и оперативных планов.</li> <li>- основные термины спортивной тренировки.</li> <li>- использует методы контроля и навыки проведения тренировочных занятий в</li> </ul> | <p>Текущий контроль:</p> <p>Устный опрос</p> <p>Теоретическое тестирование</p> <p>Реферат</p> <p>Составление танцевальной композиции.</p> <p>Конспект учебно-тренировочного занятия</p> <p>Контрольные нормативы по ОФП и СФП</p> <p>Промежуточная аттестация: Зачёт.</p> | 61-100 баллов |
|--|------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|

|                                                                                                                                                                                    |           |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                              |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|                                                                                                                                                                                    |           |                                                          | <p>избранном виде спорта.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Определяет эффективность различных методик физкультурно-спортивной направленности и способен создавать авторские технологические подходы к построению спортивной тренировки.- основные этапы спортивного отбора.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Классифицировать, описывать, разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов».</li> <li>- средств и методов спортивной тренировки.</li> <li>- Опиериует методиками проведения спортивной ориентации</li> <li>- Осуществляет разработку траекторий развития спортивных способностей индивида.</li> <li>- Видеть ближайшие перспективы развития спортсмена.</li> </ul> |                                                                                                                                                              |              |
| ДПК-3 Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой | Пороговый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2 Самостоятельная работа | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- структуру этапов совершенствования технических приемов в ИВС.</li> <li>- содержание и организацию процесса технической и технико-тактической подготовки в ИВС.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать программы индивидуальной подготовки.</li> <li>- подбирать и выполнять упражнения технико-тактической направленности.</li> <li>- пользоваться современными средствами технико-тактической подготовки.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Текущий контроль:<br>Устный опрос<br>Теоретическое тестирование<br>Реферат<br>Составление танцевальной композиции.<br>Конспект учебно-тренировочного занятия | 41-60 баллов |

|                                                                        |             |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                        |               |
|------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности. |             |                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять технические приемы в ИВС.</li> <li>- раскрыть основное содержание технико-тактической подготовки в ИВС.</li> </ul> <b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способами совершенствования индивидуального спортивного мастерства.</li> <li>- навыками коррекции тренировочных программ.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Контрольные нормативы по ОФП и СФП<br>Промежуточная аттестация: Зачёт.                                                                                                                                                                 |               |
|                                                                        | Продвинутый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2 Самостоятельная работа | <b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы контроля и самоконтроля, методики оценивания используемые в процессе индивидуальной спортивной деятельности,</li> <li>- закономерности достижения и сохранения спортивной формы</li> </ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять самоконтроль,</li> <li>- оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.</li> <li>- анализирует тренировочную нагрузку и корректирует ее в зависимости от результатов соревновательной деятельности.</li> <li>- Управляет состоянием спортивной формы.</li> </ul> <b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками и методами самоконтроля, оценивания процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности, управления состоянием спортивной формы</li> </ul> | Текущий контроль:<br>Устный опрос<br>Теоретическое тестирование<br>Реферат<br>Составление танцевальной композиции.<br>Конспект учебно-тренировочного занятия<br>Контрольные нормативы по ОФП и СФП<br>Промежуточная аттестация: Зачёт. | 61-100 баллов |

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

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                   |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | <p>привлекает СМИ, спонсоров, органы управления ФК города, района и т.д.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыки при организации физкультурно-спортивных мероприятий различного уровня.</li> <li>- навыком составлением полного перечня отчетной документации и проводит физкультурно-оздоровительные мероприятия</li> </ul> | <p>Контрольные нормативы по ОФП и СФП</p> <p>Промежуточная аттестация: Зачёт.</p> |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|

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

### **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЁТУ**

1. История развития Чирлидинга в России
2. Правила судейства, организация и проведение соревнований по чирлидингу
3. Особенности судейства акробатических упражнений
4. Особенности судейства пируэтов
5. Особенности судейства танцевальных упражнений
6. Особенности судейства пирамид
7. Страховка в акробатических пирамидах
8. Методика обучения выполнению стантов
9. Методика обучения выполнению пирамид.
10. Хореографические упражнения в построении программ Чир – Данс
11. Техника выполнения упражнений с методикой обучения в работе с флайером.
12. Виды программ подготовки в Чирлидинге
13. Музыкальное сопровождение на занятиях по Чирлидингу
14. Материально-техническая база занятий по Чирлидингу
15. Задачи ДАНС-программы, методы подготовки чирлидеров.
16. Связь чирлидинга со спортом и искусством. Новые направления в чирлидинге.
17. Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.
18. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся.

### **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ К УСТНОМУ ОПРОСУ**

1. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю.
2. Организация занятий для учащихся общеобразовательных учреждений в соответствии с Правилами безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях Российской Федерации и Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.
3. Профилактика травматизма, основы оказания первой медицинской помощи.
4. Зарождение Чирлидинга. Первые команды поддержки в Российской Федерации.
5. Значение Чирлидинга для укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей.

6. Характеристика средств танцевальной подготовки в Чирлидинге.
7. Развитие физических качеств на занятиях Чирлидингом. Методы укрепления здоровья.
8. Классификация упражнений в Чирлидинге.
9. Определение понятий «Базовые элементы» и «ДАНС-программы», сходства и различия.
10. Самоконтроль интенсивности нагрузок, восстановительные мероприятия.
11. Понятие предварительного и этапного самоконтроля уровня физической подготовленности. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
12. Самооценка уровня физической подготовленности. Виды восстановительных мероприятий, показания к применению.
13. Распределение ролей в постановке, определение характера танца. Зарисовка основных направлений и перестроений, выбор капитана команды.
14. Техника выполнения движений. Основные факторы, определяющие эффективность и экономичность техники. Распределение ролей в постановке, определение характера танца. Зарисовка основных направлений и перестроений, выбор капитана команды.
15. Соблюдение техники безопасности на занятиях, при выполнении акробатических упражнений. Оказание первой медицинской помощи при ушибах и растяжениях. Как правильно собрать аптечку при выезде на соревнования или сборы.

### **ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ДЛЯ НАПИСАНИЯ КОНСПЕКТА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЧИРЛИДИНГУ**

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

### **ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ**

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

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

## **ПРИМЕР ЗАДАНИЙ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ**

### **1. Обязательные элементы Чир программы?**

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

### **2. Обязательные элементы Чир-Данс программы:**

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

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

- А) 100%  
Б) 70%  
В) 50%  
Г) 30%

### **4. Помпоны можно использовать в Чир программе не менее:**

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

### **5. Станты-поддержки, выполняются минимально:**

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

### **6. В Чир-Данс программах запрещено?**

- А) Построение программы на базовых элементах аэробики, использование кричалок, использование акробатики, использование поддержек

- Б) Использование пируэтов, шпагатов, прыжков и махов
- В) Использование помпонов
- Г) Использование танцевальных связок и чир-дансов

**7. В Чирлидинге определены 3 возрастные категории:**

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

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

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

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

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

**10. Максимальная продолжительность Чир и Чир-Данс программ?**

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

**11. Размер стандартной площадки для Чирлидинга по программе Чир?**

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

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

- А) 13x13
- Б) Не ограничивается
- В) 14x14
- Г) 12x12

**13. Прыжки (базовые):**

- А) Хёрки, стрэдл, врозь, шпагат
- Б) Любые, не ограничено
- В) Той-тач, пайк, хёдлер, абстракт

Г) Так, кольцо, пружина, двойная девятка

**14. Прогрессии сложностей в прыжках:**

А) Стрэдл, хёрки, абстракт, хёдлер, пайк, той-тач, вокруг света

Б) В любом порядке

В) Той-тач, пайк, хёдлер, абстракт, стрэдл, вокруг света

Г) Так, абстракт, вокруг света, двойная девятка, пайк

**15. Прогрессии сложностей в положениях флайера:**

А) Основная стойка, либерти, стэг, ноги вместе, точ, флажок

Б) В любом порядке

В) Либерти, флажок, арабески

Г) Стэг, точ, ноги вместе, арабески, флажок, скорпион

**16. Прогрессии сложностей в обучении спуском флайера:**

А) Простой вылет, той - тац, универсальный, хёрке, хёдлер, винт, сальто назад, бланш, флип, открытый стрэдл, бланш с винтом.

Б) В любом порядке

В) Той-тач, открытый стрэдл, бланш с винтом, сальто назад согнувшись, винт-той тац, вокруг света

Г) Простой вылет, той-тач, бланш с винтом, сальто назад, винт-той тац, вокруг света, так аут

**17. Правила техники безопасности должен знать :**

А) Каждый чирлидер

Б) Каждый чирлидер и тренер

В) Только тренер

Г) Не обязательно

**18. Правила техники безопасности это-..**

А) Руководство тренировкой квалифицированным тренером, обязательное присутствие тренера на тренировке, правильное построение тренировок, безопасное место для тренировок, правильная прогрессия в обучении, разминка, знание в правильной одежде, обуви.

Б) Тренировать может любой желающий, необходимо только желание.

В) Место и тренировки могут проводиться в любом месте, разминка по желанию, знание правильного питания, одежды, возможности спортсмена.

Г) Тренировка только в спортивном зале, в одежде и обуви, только после прохождения мед обследования.

**19. Правила страхования стантов и пирамид:**

- А) Страховка: головы, шеи, спины; споттер всегда контролирует с флайером: тактильно и визуально, ловить страхуемого как можно выше, смягчать падения, научиться предчувствовать падения
- Б) Страховка: головы, шеи, спины; споттер всегда страхует только при падении флайера, ловить страхуемого как можно выше, смягчать падения, научиться предчувствовать падения
- В) Флайер должен сам группироваться и цепляться за стант при падении
- Г) Не обязательно знать, главное сильно держать и правильно ловить

## **20. Правила споттеров:**

- А) Будь готов, будь внимателен
- Б) Стой рядом, будь готов, будь внимателен, быстро реагируй
- В) Стой рядом только при обучении, будь готов, будь внимателен, быстро реагируй
- Г) Не обязательно знать

## **21. Правила базы:**

- А) Выпад должен быть удобным, ноги на одном уровне, спина наклонена вперед
- Б) Выпад должен быть под правильным углом, ноги на одном уровне, спина наклонена вперед
- В) Выпад должен быть под правильным углом, одна нога немного вперед, колени в стороны, спина прямая
- Г) Не обязательно знать, важно удобство и зрелищность

## **22. Правила флайера:**

- А) Тело напряженное, нельзя наклоняться вперед, фиксация ног
- Б) Тело напряженное, нельзя наклоняться вперед и назад, фиксация ног
- В) Тело напряженное, нельзя наклоняться вперед и назад, фиксация ног, при спуске правильно держать руки и сказать «вниз»
- Г) Не обязательно знать, балансировать, подстраиваться

## **23. Прогрессии в акробатике:**

- А) Кувырок вперед, кувырок назад, мост, фляг, сальто назад, рандат
- Б) Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на руках, переворот в сторону, переворот с поворотом, мост, фляг, сальто назад
- В) Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на руках, переворот в сторону, переворот с поворотом, мост, переворот вперед, переворот назад, фляг, сальто назад
- Г) Не обязательно знать, по возможностям спортсмена

## **24. Правила работы черлидеров в качестве группы поддержки:**

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

- Б) Взаимодействие с болельщиками, использование атрибутов, контроль за болельщиками (руководство поддержкой, изменение настроения) болеть только за свою команду. Использовать чирсы и чанты
- В) Взаимодействие с болельщиками, использование атрибутов, контроль за болельщиками (руководство поддержкой, изменение настроения) болеть только за свою команду и против соперников
- Г) Не обязательно знать, работать только в перерывах, отдельно от болельщиков

**25. Прогрессии пируэтов в Чир-Данс программе:**

- А) Простой пируэт, тур-пике, аттитюд, пируэт-флажок
- Б) Простой пируэт, джаз-пируэт, тур-пике, аттитюд, фуэте, пируэт-флажок
- В) Фуэте, солнышко, гранд пируэт, тур-пике
- Г) Не обязательно знать, можно с самого сложного, подстраиваться

**26. Шпагаты:**

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

**27. Махи:**

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

**28. Лип-прыжки:**

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

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

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

**30. Споттер это - ...**

- А) Нижний
- Б) Верхний
- В) Средний

Г) Страхующий не участник команды

**31. Обязательно ли музыка должна сопровождать всю соревновательную программу?**

А) Да

Б) Нет

В) Музыки вообще не должно быть

Г) Все ответы верны

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

А) 2

Б) 3

В) 4

Г) 1

**33. Год проведения Чемпионата Европы по Чирлидингу в России?**

А) 2006 г

Б) 2005 г

В) 2004 г

Г) 2007 г

**34. Какому акробатическому элементу обучают раньше?**

А) Рандат

Б) Фляг

В) Стойка на лопатках

Г) Кувырок

**35. Кол-во пирамид в групповом станте?**

А) 3

Б) 4

В) 1

Г) Пирамид может и не быть

**36. Разрешается ли переброс через пирамиду?**

А) Разрешен

Б) Только в категории «взрослые»

В) Запрещен

Г) Только в категориях «взрослые» и «юниоры»

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

А) Да

Б) Не обязательно

В) Нет

Г) На усмотрение тренерского состава

**38. Наиболее сложный Чир прыжок?**

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

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

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

**40. Номинации в Чирлидинге:**

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

**41. Критерии оценки звучания голоса в Чирлидинге:**

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

**42. Необходимые условия для прыжков в Чирлидинге:**

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

**43. Пирамида в Чирлидинге это-..**

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

**44. Пируэт это-..**

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

#### **45. Чирлидинг это-**

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

### **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП**

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

### **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СФП**

1. Шпагаты:
  - правый (пр)
  - левый (лв)
  - прямой (пм).
2. Удержание «чир» положений 3 сек.:
  - стредл (с)
  - купи (к)
  - либерти (л)
  - стэг (сг)
  - арабески (а)
  - флажок (ф)
  - найк (н)
  - скорпион (ск)
  - лук и стрелы (лис)
  - вытяжка (в)
3. Акробатика:
  - кувырок вперед назад (кв)
  - переворот боком «колесо»(кл)

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

## **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ КОМПОЗИЦИИ**

Танцевальная композиция должна состоять из обязательных элементов «ДАНС»:

### 1. Базовые элементы:

- простой пируэт (карандаш), джаз-пируэт, тур-пике, «солнышко», пируэт - флажок.
- шпагаты (поперечный и продольные).
- махи (вперед, вертикальный, мах в сторону).

### 2. Чир прыжки:

- низкого уровня («абстракт», «стредл», «так (группировка)».)
- высоко уровня («херки», «хедлер», «девятка», «той тач», «пайк», «вокруг света».)

### 3. Лип-прыжки:

- высокий лип-прыжок вперед, в сторону.
- переменный лип-прыжок,
- переменный лип-прыжок с переходом в «той тач».

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

Распределение баллов по видам работ:

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

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

ИТОГО: максимум 100 баллов.

### Шкала оценки посещаемости

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

### Шкала оценки конспекта урока

| Критерии                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Количество баллов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Содержание конспекта соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью. Присутствуют зарисовки, схемы, таблицы.                                                                                                                                                                    | 9-10 баллов       |
| Содержание конспекта недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам темы, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения. Присутствуют некоторые схемы, таблицы.                                                                                                                       | 6-8 баллов        |
| Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки. В конспекте отсутствуют зарисовки, схемы, таблицы. | 3-5 баллов        |

### Шкала оценки написания реферата

| <b>Критерии</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Количество баллов</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.                                                                                                                                                                   | 8-10 баллов              |
| Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения. | 6-8 баллов               |
| Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.                                       | 3-5 баллов               |

### Критерии оценивания устного опроса

| <b>Оценка</b> | <b>Требования к критерию</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;</li> <li>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li> <li>- излагает материал последовательно и правильно</li> </ul> |
| 4             | дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.                                                                                                                                                                                                                     |
| 3             | обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: <ul style="list-style-type: none"> <li>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий</li> </ul>                                                                                                                                                                                                 |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | или формулировке правил;<br>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;<br>- излагает материал непоследовательно                                                                                                                                                                                          |
| 2 | обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом. |

### Шкала оценки контрольных нормативов по ОФП

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

### Шкала оценки контрольных нормативов по СФП

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

|                                                                                                                                                                                                                                   |                                                 |                                               |                                                   |                                          |                                               |                                 |                               |                        |                          |                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|------------------------|--------------------------|--------------------------|
| - прямой (пм).                                                                                                                                                                                                                    | Пр, лв,<br>пм.                                  |                                               |                                                   |                                          |                                               | пм<br>135<br>град.              |                               | меньше<br>135<br>град. | пм<br>135<br>град.       |                          |
| <i>Удержание<br/>«чир»<br/>положений 3<br/>сек.:</i><br>- стредл (с)<br>- купи (к)<br>- либерти (л)<br>- стэг (сг)<br>- арабески (а)<br>- флажок (ф)<br>- найк (н)<br>- скорпион (ск)<br>- лук и стрелы<br>(лис)<br>- вытяжка (в) | 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, к,<br>л,<br>сг,<br>а,<br>ф,<br>н,<br>ск    | —                               | с, к, л,<br>сг, а,<br>ф, н,   | —                      | с, к,<br>л, сг,<br>а, ф, | —                        |
| <i>Акробатика:</i><br>- кувырок<br>вперед назад<br>(кв)<br>- переворот<br>боком<br>«колесо»(кл)<br>- переворот<br>вперед и назад<br>(прт вп, прт нз)<br>- рондат (рн)<br>- флаг (фл)<br>- сальто(сл)                              | Кв, кл,<br>прт вп,<br>прт нз,<br>рн, фл,<br>сл. | Кв,<br>кл,<br>прт<br>вп,<br>рн,<br>фл,<br>сл. | Кв,<br>кл,<br>прт<br>вп,<br>прт<br>нз, рн,<br>фл. | Кв, кл,<br>прт вп,<br>прт нз,<br>рн, фл. | Кв,<br>кл,<br>прт<br>вп,<br>прт<br>нз,<br>рн. | Кв,<br>кл,<br>прт<br>вп,<br>рн. | Кв, кл,<br>прт вп,<br>прт нз. | Кв, кл,<br>прт вп.     | Кв,<br>кл,<br>прт<br>вп. | Кв,<br>кл,<br>прт<br>вп. |

**Критерии оценивания танцевальной композиции по программам «ЧИР» или «ЧИР-ДАНС» оценивается по определенным критериям: техника выполнения, хореография, артистичность и презентабельность.**

| Критерии                                                                                                                                                                                      | Количество баллов |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Движения танцевальной композиции выполнены полностью, безошибочно, самостоятельно, музыкально, эмоционально, в характере, стиле и манере исполнения в полном объеме.                          | <b>10</b>         |
| Движения танцевальной композиции выполнены полностью, безошибочно, самостоятельно, эмоционально, в характере исполнения в полном объеме.                                                      | <b>9</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>8</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>6</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>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 5 ошибок. Обучающийся исполняет комбинацию не в характере, без стиля и манеры.                                                                    | <b>4</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>3</b> |
| Движения танцевальной композиции выполнены частично, при выполнении допущено более 6 ошибок.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>2</b> |
| Движения танцевальной композиции не выполнены. Нет четкости в исполнении позы, не знает позиции рук, ног.                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>1</b> |

## Критерии оценки тестирования

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

Шкала соответствия рейтинговых оценок пятибалльным оценкам:

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

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

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

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

### 6.1. Основная литература.

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

## **6.2. Дополнительная литература.**

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

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

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

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

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

## **8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ.**

### **Лицензионное программное обеспечение:**

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

### **Информационные справочные системы:**

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

### **Профессиональные базы данных**

fgosvo.ru

pravo.gov.ru

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

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

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

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

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