

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.10.2024 14:31:41  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e054b1679172803da5b7b5591c69e2

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 2020 г  
Начальник управления   
/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 11  
Председатель   
/Г.Е. Суслин/



Рабочая программа дисциплины  
Чирлидинг

Направление подготовки  
44.03.05 Педагогическое образование

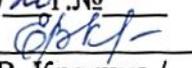
Профиль:

Физическая культура и дополнительное образование

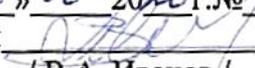
Квалификация  
Бакалавр

Форма обучения  
Очная

Согласовано учебно-методической  
комиссией факультета физической культуры:

Протокол « 10 » 06 20 20 г. № 11  
Председатель УМКом   
/ Е.В. Крякина /

Рекомендовано кафедрой спортивных игр  
и гимнастики

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 11  
Зав. кафедрой   
/ В.А. Иванов /

Мытищи  
2020

Авторы-составители:

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 44.03.05 «Педагогическое образование», утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ России от «22» февраля 2018 г. № 121.

Год начала подготовки 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
3. Объём и содержание дисциплины.....	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	11
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	12
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	32
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	33
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	35
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	35

## **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 чирлидинга.
2. Научить выполнению гимнастических и танцевальных упражнений программы «Чир» и программы «Чир - Данс».
3. Научить организации занятий с детьми по чирлидингу.
4. Научить составлению творческих двигательных программ с помпонами.

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

#### **Знать:**

- историю зарождения чирлидинга;
- основы теории музыки (мелодию, темп, ритм, музыкально-метрический размер, форму музыкального произведения);
- принципы построения урока чирлидинга;
- специальные упражнения на связь движений со средствами музыкальной выразительности;
- терминологию чирлидинга, простые «кричалки»;
- правила судейства соревнований по чирлидингу.

#### **Уметь:**

- выполнять основные технические и базовые упражнения по программе «Чир» и «Чир-Данс»;
- составлять учебные гимнастические и танцевальные упражнения по чирлидингу;
- давать команды к выполнению базовых упражнений по чирлидингу;
- проводить отдельные задания преподавателя по технике чирлидинга;
- проводить и организовывать школьные соревнования по чирлидингу.

#### **Владеть:**

- по программе «Чир» - техникой выполнения и методикой обучения базовых положений: кистей рук, ног, выпадов, стоек, упражнений на гибкость и координацию;
- по программе «Чир-Данс» обязательными элементами: пируэтами, шпагатами, лип - прыжками, чир – прыжками, танцевальными шагами.

## **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**

<b>Показатель объема дисциплины</b>	<b>Форма обучения</b>
	<b>Очная</b>
<b>Объем дисциплины в зачетных единицах</b>	<b>2 з.е.</b>
<b>Объем дисциплины в часах</b>	<b>72</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>34,2</b>
Лекции	<b>10</b>
Практические	<b>24</b>
<b>Контактные часы на промежуточную аттестацию:</b>	<b>0,2</b>
Зачет/зачет с оценкой	<b>0,2</b>
Самостоятельная работа	<b>30</b>
Контроль	<b>7,8</b>

**Форма промежуточной аттестации: зачёт в 8 семестре**

### 3.2.Содержание дисциплины

#### По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
<b>Раздел I. История и развитие чирлидинга.</b>		
<b>Тема 1. Зарождение чирлидинга. Всероссийская Федерация чирлидинга. Чирлидинг как вид спорта.</b> США – Родина чирлидинга. 1989 г. – год основания чирлидинга в Миннесота. 1995 г. – организация Европейской ассоциации чирлидинга. 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 чирлидинга. 2007 г. – официальное признание чирлидинга как вида спорта. 2008 г. – первый этап Кубка Мира по чирлидингу (успешное выступление российских спортсменов, с 1-5 место).	0.5	
<b>Тема 2. Правила и организация соревнований по чирлидингу.</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 12x12 метров. <u>Ошибки в выполнении упражнений:</u> - заступ за пределы ковра; - асинхронность исполнения композиции; - падение при исполнении пирамид, прыжков, поворотов и пробежек; - потеря предмета; - одновременное произношение кричалок и речёвок; - неаккуратная спортивная форма; - некорректное поведение на площадке. <u>Обязательные элементы в составлении программы «Чир»:</u> прыжки, пирамиды, станты, чир – дансы, чир – кричалки, чант – кричалки, акробатические элементы – кувырки; медленный переворот вперёд (назад); переворот боком; рондаты; шпагаты; «мост»; быстрый переворот вперёд на две и на одну; сальто вперёд (назад); фляг. <u>Обязательные элементы в составлении программы «Чир - Данс»</u> выполняются на основе базовых элементов: танцевальные шаги, танцевальные связки, прыжки, повороты, равновесия, пируэты, шпагаты, лип – прыжки, чир – прыжки, волнообразные движения руками.	1	

<b>Раздел II. Техника и методика обучения упражнений чирлидинга</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</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>	3	10

<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 чирлидинга во время выполнения кричалки;</li> <li>- синхронность исполнения;</li> <li>- повторение слова или фразы.</li> </ul> <p><b>Построение пирамид и их виды.</b></p> <p><u>Виды пирамид:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Простейшие построения пирамид в один ярус</li> <li>2. Построение пирамид в два яруса</li> <li>3. Построение пирамид с использованием дополнительного инвентаря.</li> </ol> <p><u>Страховка при выполнении пирамид:</u> головы, шеи, спины; полного контакта с флайером (тактильно и визуально); ловить 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 чирлидинга, должен включать в себя разнообразные движения, быть энергичным, весёлым и выполняется всей командой. Оценивается синхронность и аккуратность выполнения элементов.</p> <p>Особое внимание при постановке программ уделяется хореографии, динамике и сложности переходов от одного элемента к другому, синхронности выполнения всех составных частей программы. В «Чир - Данс» программах запрещено построение программы на базовых элементах аэробики, использование кричалок, акробатических элементов, стантов и пирамид.</p> <p><u>Критерии оценки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- точность движений;</li> <li>- сила и аккуратность движений;</li> <li>- синхронность движений;</li> <li>- энергичность исполнения чир – данса;</li> </ul>	3	10

- координация движений.

Обязательными элементами «Чир - Данс» программы являются: пируэты, шпагаты, чир – прыжки, лип – прыжки и махи (выполняется минимум 2). Все обязательные элементы выполняются всеми участниками команды одновременно или в определённой последовательности.

Запрещено выполнять: чирсы, чанты, станты, пирамиды, акробатику, дополнительные средства агитации.

### **Пируэты**

Вращение на одной ноге вокруг своей оси на 360° и более градусов.

#### Критерии оценки:

- устойчивость пируэта, соблюдение равновесия;
- количество вращений (одинарный/двойной);
- техничность исполнения;
- чёткое завершение элемента.

### **Шпагаты**

Выполнение шпагата должно быть обязательно зафиксировано минимум на два счёта.

#### Критерии оценки:

- растяжка и гибкость черлидеров;
- техника исполнения;
- натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты);
- разнообразие шпагатов.

### **Чир - прыжки**

Прыжки выполняются по выбору команды. Оценивается гибкость, высота, сила, скорость и правильная техника.

#### Критерии оценки:

- техника выполнения прыжка;
- растяжка черлидеров и сила прыжка;
- натянутость ног и рук черлидеров во время прыжка (колени и локти не должны быть согнуты);
- стабильность приземления (тихое и устойчивое);
- количество участников, выполняющих дополнительный прыжок (все участники/часть команды);
- количество выполнений прыжка (двойной прыжок, серии прыжков)
- визуальная эффектность прыжков;
- сложность прыжков.

### **Лип - прыжки**

Прыжки в шпагат с приходом на одну ногу.

#### Критерии оценки:

- растяжка, гибкость черлидеров;
- техника исполнения;
- натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты);
- разнообразие липов;
- скорость исполнения.

### **Махи**

Выполняются синхронно с максимальной амплитудой. Могут выполняться вперед, в сторону, назад и круговым движением (мах веер). Баллы даются за гибкость, сложность, технику выполнения и комбинации махов.

#### Критерии оценки:

<p>- растяжка и гибкость черлидеров;  - техника исполнения;  - натянутость ног черлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты);  - разнообразие комбинаций махов.</p> <p><b>Станты и акробатика</b>  Станты и акробатика в номинации ЧИР-ДАНС запрещены.  <u>Допускается включение в программу следующих акробатических элементов:</u></p> <p>- кувырок вперед, назад, вбок;  - «мост» наклоном назад;  - модифицированная стойка на руках (бедра на мгновение становятся в вертикальную линию с плечами);  - движения «брейк данс», такие как «червяк» и «березка».</p> <p><u>Разрешено выполнять следующие движения:</u></p> <p>- тянуть (подтягивать) спортсмена вверх из положения сидя, приседа и полуприседа на земле;  - частичный перенос веса тела одного участника на другого, но при этом, по крайней мере, одна нога первого участника должна быть на земле.</p>		
<p><b>Тема 3. Синхронность исполнения групповых действий. Упражнения с помпонами.. Синхронность</b> – 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. 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 стиля программы. В одной программе может использоваться музыка разных стилей, гармонично переходящих друг в друга. Нельзя записывать на музыку голос или слова, чтобы добиться более громкого звучания кричалок.</p>	1	

<b>Раздел III. Врачебный контроль и самоконтроль в чирлидинге</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. Понятие о здоровом образе жизни. Компоненты здорового образа жизни. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека. Соблюдение техники безопасности на занятиях, при выполнении акробатических упражнений. Оказание первой медицинской помощи при ушибах и растяжениях. Как правильно собрать аптечку при выезде на соревнования или сборы.	0.5	
<b>Итого:</b>	10	24

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

<b>Темы для самостоятельного изучения</b>	<b>Изучаемые вопросы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Формы самостоятельной работы</b>	<b>Методическое обеспечение Пункт 6</b>	<b>Формы отчётности</b>
1. Правила и организация соревнований по чирлидингу.	1. Общее «Положение» правил соревнований. 2. Виды соревнований 4. Заявки, оформление заявок. 5. Судейская коллегия. 6. Судейство танцевальных упражнений с помпонами. 7. Судейство выполнения гимнастических пирамид.	<b>10</b>	Подготовка к устному опросу  Подготовка реферата	Осн.лит 1,2 Доп.лит 1,2,4 <a href="http://www.cheerleading.ru">http://www.cheerleading.ru</a> .	Устный опрос  Реферат
2. Составление танцевальных композиций по программе «Чир» и «Чир-Данс» (по выбору)	1. Подбор и записывание музыкальных произведений 2. Определение количества участников выступления 3. Определение сложности исполнения 4. Составление двигательных рисунков. 5. Определение танцевального направления в упражнениях. Зарисовки акробатических фигур. 6. Составление композиций и	20	Подбор музыкального материала  Подготовка конспекта урока	Осн.лит 1,2 Доп.лит 3,5,6,7 <a href="http://cheersport.ru">http://cheersport.ru</a>	Отчёт предоставляется на электронном носителе  Конспекта урока

	согласование упражнений с музыкой. 7. Техника отработки элементов		Подбор упражнений и составление танцевальных композиций		Выполнение танцевальной композиции и по программе «Чир» и «Чир-Данс»
--	--	--	---	--	--

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

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

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-7: способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа
ДПК-5: готов к разработке и реализации программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы.	1. Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа
ДПК-9: готов к организации олимпиад, конференций, турниров математических и лингвистических игр в школе и др.	1. Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа
ДПК-10: готов к планированию и проведению учебных занятий	1. Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа

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

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-7: способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики;</li> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.</li> </ul>	Текущий контроль: Устный опрос Конспект урока Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП Выполнение танцевальной композиции. Реферат. Промежуточная аттестация: зачёт	41-60 баллов
	Продвинуты	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять и подбирать комплексы</li> </ul>	Текущий контроль: Устный опрос Конспект урока Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП Выполнение танцевальной	61-100 баллов

			<p>упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности;</li> <li>- простейшими приемами самомассажа и релаксации;</li> </ul>	<p>композиции. Реферат. Промежуточная аттестация: зачёт</p>	
<p>ДПК-5: готов к разработке и реализации программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы.</p>	<p>Пороговый</p>	<p>1. Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современные методики и технологии реализации образовательной деятельности в рамках основной общеобразовательной программы; основные подходы к реализации учебных программ, в том числе системно-деятельностный подход.</li> <li>- законодательные акты в сфере образования;</li> <li>- основы возрастной педагогики и психологии;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать учебные программы по физической культуре и спорту на основе государственных образовательных стандартов;</li> <li>- реализовывать учебные программы с учетом возрастных особенностей;</li> </ul>	<p>Текущий контроль: Устный опрос Теоретическое тестирование. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП Выполнение танцевальной композиции. Промежуточная аттестация: зачёт</p>	<p>41-60 баллов</p>

	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современные методики и технологии реализации образовательной деятельности в рамках основной общеобразовательной программы; основные подходы к реализации учебных программ, в том числе системно-деятельностный подход.</li> <li>- законодательные акты в сфере образования;</li> <li>- основы возрастной педагогики и психологии;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать учебные программы по физической культуре и спорту на основе государственных образовательных стандартов;</li> <li>- реализовывать учебные программы с учетом возрастных особенностей;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками использования современных методов и технологий реализации программ учебных дисциплин в организациях основного общего образования.</li> <li>- навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по физической культуре и спорту.</li> </ul>	Текущий контроль: Устный опрос Теоретическое тестирование. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП Выполнение танцевальной композиции. Промежуточная аттестация: зачёт	61-100 баллов
ДПК-9: готов к организации олимпиад, конференций, турниров математических и лингвистических игр в школе и	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта;</li> <li>- основы педагогики физической культуры;</li> <li>- основы теории и методики физического воспитания;</li> <li>- основы возрастной педагогики и психологии;</li> <li>- основы видов спорта, входящих в</li> </ul>	Текущий контроль: Устный опрос Конспект урока. Реферат. Промежуточная аттестация: зачёт	41-60 баллов

др.			<p>программу обучения различных категорий населения.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать потенциал различных видов спорта и физических упражнений для организации сотрудничества и развития творческих способностей обучающихся;</li> <li>- формировать и управлять детским ученическим и спортивным коллективом;</li> <li>- уметь проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия для развития творческих способностей обучающихся;</li> </ul>		
	Продвинутый	<p>1. Работа на учебных занятиях</p> <p>2 Самостоятельная работа</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта;</li> <li>- основы педагогики физической культуры;</li> <li>- основы теории и методики физического воспитания;</li> <li>- основы возрастной педагогики и психологии;</li> <li>- основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать потенциал различных видов спорта и физических упражнений для организации сотрудничества и развития творческих способностей обучающихся;</li> <li>- формировать и управлять детским ученическим и спортивным коллективом;</li> <li>- уметь проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия для развития творческих способностей обучающихся;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p>	<p>Текущий контроль: Устный опрос Конспект урока. Реферат. Промежуточная аттестация: зачёт</p>	61-100 баллов

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками создавать условия для успешной социализации различных категорий обучающихся с учетом состояния их физического и морально-психологического здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей.</li> <li>- способностью выявлять талантливых детей для их дальнейшего целенаправленного занятия спортом.</li> <li>- способностью к развитию олимпийского образования среди школьников, родителей, педагогов, жителей города.</li> <li>- навыками формирования у обучающихся в потребности в систематических занятиях спортом.</li> <li>- способностью к повышению двигательной активности и укреплению здоровья обучающихся, формировать их физическую культуру как элемент здорового образа жизни.</li> </ul>		
ДПК-10: готов к планированию и проведению учебных занятий	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– критерии и принципы отбора содержания образования в соответствии с требованиями образовательных стандартов;</li> <li>- учебные планы и учебные программы, их виды, способы построения и их структуру;</li> <li>- основные формы организации урока;</li> <li>- содержание преподаваемого учебного предмета, особенности и методику его преподавания.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–использовать современные, научно-обоснованные и наиболее адекватные приёмы и средства обучения и воспитания и учётом индивидуальных особенностей</li> </ul>	Текущий контроль: Устный опрос Конспект урока. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП Промежуточная аттестация: зачёт	41-60 бал.

			обучающихся;		
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	<p><b>Знать:</b> – критерии и принципы отбора содержания образования в соответствии с требованиями образовательных стандартов; - учебные планы и учебные программы, их виды, способы построения и их структуру; - основные формы организации урока; - содержание преподаваемого учебного предмета, особенности и методику его преподавания.</p> <p><b>Уметь:</b> –использовать современные, научно-обоснованные и наиболее адекватные приёмы и средства обучения и воспитания и учётом индивидуальных особенностей обучающихся;</p> <p><b>Владеть:</b> – навыками использования современных образовательных технологий при реализации образовательных программ по учебному предмету в соответствии с требованиями государственного стандарта.</p>	Текущий контроль: Устный опрос Конспект урока. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП Промежуточная аттестация: зачёт	61-100 бал.

**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. История возникновения Чирлидинга в США, распространение в странах Европы. Первые команды поддержки в Российской Федерации, первые сложности и успехи.
3. Особенности судейства акробатических упражнений
4. Особенности судейства пируэтов
5. Особенности судейства танцевальных упражнений
6. Особенности судейства пирамид
7. Страховка в акробатических пирамидах
8. Методика обучения выполнению стантов
9. Методика обучения выполнению пирамид.
10. Хореографические упражнения в построении программ Чир – Данс
11. Техника выполнения упражнений с методикой обучения в работе с флайером.
12. Виды программ подготовки в Чирлидинге
13. Музыкальное сопровождение на занятиях по Чирлидингу
14. Материально-техническая база занятий по Чирлидингу
15. Что включает в себя Чирлидинг. Тенденции развития Чирлидинга в мире.
16. Трактовка терминов «Базовые элементы» и «ДАНС-программа» и их значение в системе подготовки юных черлидеров.
17. Задачи ДАНС-программы, методы подготовки черлидеров.
18. Связь Чирлидинга со спортом и искусством. Новые направления в Чирлидинге.
19. Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.
20. 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 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 чиры и чанты
- В) Взаимодействие с болельщиками, использование атрибутов, контроль за болельщиками (руководство поддержкой, изменение настроения) болеть только за свою команду и против соперников
- Г) Не обязательно знать, работать только в перерывах, отдельно от болельщиков

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

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

#### **26. Шпагаты:**

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

#### **27. Махи:**

- А) Мах в сторону, мах вперед, мах назад

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

**28. Лип-прыжки:**

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

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

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

**30. Споттер это - ...**

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

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

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

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

- А) 2
- Б) 3
- В) 4
- Г) 1

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**38. Наиболее сложный Чир прыжок?**

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

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

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

**40. Номинации в Чирлидинге:**

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

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

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

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

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

**43. Пирамида в Чирлидинге это-..**

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

**44. Пируэт это-..**

- А) Элемент Чира

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

**45. Чирлидинг это-**

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

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

Распределение баллов по видам работ:

Название компонента	Распределение
Посещение лекционных и практических занятий	максимум 15 баллов
Конспекта урока	максимум 10 баллов
Теоретическое тестирование	максимум 10 баллов
Устный опрос	максимум 5 баллов
Реферат	максимум 10 баллов
Контрольные нормативы по ОФП и СФП	максимум 10 баллов
Выполнение танцевальная композиция по программе «Чир» и «Чир-данс»	максимум 20 баллов
Теоретический зачёт	максимум 20 баллов

ИТОГО: максимум 100 баллов.

**Шкала оценки посещаемости**

Посещение учебных занятий	Количество баллов
Регулярное посещение занятий	15 баллов
Систематическое посещение занятий, единичные пропуски по уважительной причине.	7-14 баллов
Нерегулярное посещение занятий	3-6 баллов
Регулярные пропуски	0-2 баллов

**Шкала оценки конспекта урока**

Критерии	Количество баллов
Содержание конспекта соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой	9-10 баллов

завершенностью. Присутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	
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.	5-8 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.	1-4 баллов

### Шкала оценки написания реферата

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	9-10 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.	5-8 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.	1-4 баллов

### Критерий оценивания устных ответов

Требования к критерию	Кол-во баллов
- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно	5 баллов
дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5»,	4 балла

но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.	
обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно	2-3 баллов
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.	0-1 балла

**Оценка контрольных нормативов по ОФП и СФП (на гибкость, подвижность суставов, устойчивость).**

Упражнения	Баллы			
	10	6-9	3-5	0-2
Шпагаты в 3-х положениях (правой, левой, прямой)	Голени и бедра плотно прилегают к полу	Голени и бедра недостаточно прилегают к полу	Голени и бедра прилегают к полу, ноги разведены на 170°	Ноги разведены на 145° и касаются пола лодыжками.
Наклон вперед из седа ноги вместе. Держать 3 сек.	Полная складка: все точки туловища касаются прямых ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками	Касание головой ног с удержанием руками слегка согнутых ног
Мост, держать 3 сек	Ноги и руки прямые, плечи, перпендикулярно полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярно полу.	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45°
Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек.	Носок свободной ноги выше головы	Носок свободной ноги на уровне подбородка	Носок свободной ноги на уровне груди	Свободная нога поднята на 90 градусов
Стойка на носке одной, другая согнута под прямым углом,	8,0	6,0	4,0	2,0

руки вверх, глаза закрыты, держать (сек.)				
Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны, глаза закрыты, держать (сек.)	20,0	18,0	16,0	14,0

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

<b>Критерии</b>	<b>Количество баллов</b>
Упражнения выполнены технически правильно, соответствуют музыкальному сопровождению, эмоциональны.	20 баллов
Упражнения выполнены технически правильно, соответствуют музыкальному сопровождению, но менее уверенно и менее эмоционально.	15 баллов
Упражнения выполнены правильно, но с недостаточной амплитудой, допущены ошибки, менее эмоционально.	10 баллов
Упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно и неэмоционально.	5 баллов

#### **Критерии оценки тестирования**

<b>количество правильных ответов</b>	<b>количество баллов</b>
44 и больше	10
39-43	9
35-38	7-8
30-34	4-6
26-29	1-3
меньше 25	0

### Шкала оценки теоретического зачёта.

Критерии	Количество баллов
Ответ правильный, полное раскрытие вопроса.	20 баллов
Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа.	15 баллов
Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно.	10 баллов
Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов.	5 баллов
Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.	0 балла

*Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную пятибалльную систему*

100-балльная система оценки	Традиционная четырех балльная система оценки
81 – 100 баллов	отлично/зачтено
61 – 80 баллов	хорошо/зачтено
41 – 60 баллов	удовлетворительно/зачтено
0- 40 баллов	неудовлетворительно/не зачтено

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

### а) 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>

### б) 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)

#### **в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Официальный сайт Федерации Чирлидинга России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.cheerleading.ru>.
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.
4. Сайт «Про Чирлидинг» [Электронный ресурс]. URL: <http://cheersport.ru>.

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

#### **Способы страховки стантов и пирамид.**

1. Всегда помните, что самое важное - страховать голову, шею и спину страхуемого. Есть большой риск, особенно при движениях, включающих сальто.

2. Будьте в постоянном контакте со страхуемым. При помощи повторяемых удерживаний и, стабилизации станта, когда верхний спортсмен начинает терять равновесие и готов упасть, споттер учится инстинктивно стабилизировать или ловить верхнего участника.

3. Находитесь в непосредственной близости со страхуемым. Легче и естественнее дотянуться и поймать верхнего участника, когда споттер находится в нужном месте и ему не надо никуда переходить.

4. «Руки вверх». Если выполняемый элемент не позволяет споттеру касаться исполнителя, то споттер должен стоять как можно ближе к базе, стараясь при этом тянуться как можно ближе к исполнителю. При этом должен сохраняться постоянный визуальный контакт.

5. Ловите страхуемого как можно быстрее. Когда страхуемого ловят высоко над матом, споттер может уменьшить удар и помочь безопасному приземлению.

6. Энергично помогайте исполнителю. Не бойтесь крепко держать исполнителя.

7. Используйте свои ноги. Согните ноги в лодыжках, коленях и бедрах для того, чтобы смягчить силу удара падающего на вас исполнителя.

8. Не опаздывайте страховать. Сделайте все необходимое, чтобы предчувствовать необходимость страховки и будьте в состоянии передвигаться очень быстро.

9. Вначале отработайте страховку основных стантов и пирамид. Вначале научитесь страховать большинство базовых стантов и пирамид. 10. Постепенно увеличивайте сложность страховки. Прежде чем переходить к более сложным построениям обеспечьте постоянную эффективную страховку.

## **Страховка при выполнении акробатических элементов.**

Существует два метода страховки черлидеров при выполнении ими акробатических элементов:

1. Страховка при помощи рук.
2. Страховка при помощи страховочного пояса. Страховка при помощи рук очень важна для эффективного обучения черлидеров новым элементам. Страхующий должен быть тренером или обладать соответствующими методическими навыками и опытом страховки. Страховать выполнение элементов, содержащих сальто, могут только тренеры по акробатике. Если тренер не опытен в страховке элемента, который должен выполнить черлидер, никогда не разрешайте выполнять черлидеру этот элемент, обратитесь за помощью к специалисту.

Важные моменты при страховке руками:

1. Страхуйте голову, шею и спину. Обращайте особое внимание на движения, включающие кувырок (сальто).
2. Внимательно следите за движениями акробата. Не теряйте визуальный контакт с теми частями тела, которые вы страхуете.
3. Стойте в соответствующей зоне. Не стойте слишком близко или слишком далеко от акробата.
4. Работайте ногами, удерживайте правильную позу. Тело держите прямо, колени немного согнуты, передвигайтесь со скоростью акробата. Всегда будьте на полкорпуса впереди страхуемого.
5. Ведите акробата в правильном направлении. Ведите страхуемого так, чтобы он смог научиться правильной технике. Никогда не поднимайте акробата слишком высоко.
6. Страхуйте до полного приземления акробата. Бывают случаи, когда акробат теряет равновесие после приземления. Страхуйте до полного окончания выполнения элемента.
7. Увеличьте надежность страховки, используя двух спортсменов: по одному с каждой стороны, если это необходимо страхуемому.

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

### **Лицензионное программное обеспечение:**

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

### **Информационные справочные системы:**

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

### **Профессиональные базы данных**

fgosvo.ru

pravo.gov.ru

www.edu.ru

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных

консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской.

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

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

- для проведения практических занятий по Чирлидингу используются: гимнастический или спортивный зал, магнитофон, гимнастический ковер, гимнастические мостики, хореографический станок, гимнастические маты, помпоны, плакаты, флаги.