

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИАННАЯ ШКОЛА № 5  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

**ПРИНЯТА**

на педагогическом совете  
МБУ ДО СШ № 5  
Протокол № 2 «12» мая 2023г

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО СШ № 5  
А.В. Ким  
Приказ № 2 от 12 мая 2023г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ

«Чир спорт»

Уровень программы: ознакомительный  
Срок реализации: 1 год (144 часа)  
Возрастная категория: 6 -18 лет  
Форма обучения: очная  
Вид программы: модифицированная  
Программа реализуется:  
ID номер программы в Навигаторе: 44587

Автор-составитель:  
Рыбьякова К.А. тренер-преподаватель  
Дрияева А.Ю., методист

г. Анапа  
2023

## Содержание

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».</b> | <b>3</b>  |
| 1.1 Пояснительная записка  | 3         |
| 1.2 Цель и задачи программы  | 7         |
| 1.3 Содержание программы   | 8         |
| 1.3.1 Учебный план   | 8         |
| 1.3.2 Содержание учебного плана  | 9         |
| 1.4 Планируемые результаты   | 23        |
| <b>Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»</b>              | <b>24</b> |
| 2.1 Календарный учебный график   | 24        |
| 2.2 Условия реализации программы   | 31        |
| 2.3 Формы аттестации   | 31        |
| 2.4 Оценочные материалы  | 32        |
| 2.5 Формы контроля   | 32        |
| 2.6 Методические материалы   | 38        |
| 2.7 Список литературы  | 42        |

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **1.1. Пояснительная записка**

В последние годы все большую популярность приобретает чир спорт. Вместе с тем, стремительный рост числа занимающихся чир спортом определил необходимость поиска средств и методов подготовки спортсменов. Особое значение при этом отводится подготовке спортсменов к соревнованиям, уровень которых тоже стремительно повышается.

Основу тренировочного процесса спортсменов в чир спорте составляют основные компоненты: сложность и техника выполнения программы; хореография (композиционное построение, выразительность, оригинальность, динамичность); синхронно-групповая деятельность (взаимодействие, перемещение) и работа с помпонами.

В свою очередь соревновательная композиция чир спорта включает в себя выполнение разнообразных движений как самим предметом (броски и ловля, отбивы, манипуляции), так и их сочетание с движениями программы: равновесиями, поворотами, прыжками, наклонами, элементами полу акробатики.

Характерными параметрами в чир спорте являются движения, лежащие в основе броска. Движение изменяется в зависимости от целей деятельности. Соответственно, цели имеют отношение к горизонтальному расстоянию, времени нахождения в воздухе, точности или скорости движения.

Дополнительная общеразвивающая программа является дополнительной общеобразовательной программой ознакомительного уровня в области физической культуры и спорта, составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015г «О направлении информации»;

-Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020 г. Министерство просвещения РФ (ссылка:<https://docs.edu.gov.ru/document/26aa857e0152bd199507ffaa15f77c58/>).

### **1.1.1. Направленность**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ознакомительного уровня «Чир спорт» относится к физкультурно-спортивной направленности. Данная программа направлена на всестороннее и гармоничное развитие личности учащегося, на развитие физических способностей в процессе овладения основами этого вида спорта, на формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья и формирование общей культуры учащихся.

### **1.2.1. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность**

Данная программа *актуальна*, так как всё больше детей младшего школьного возраста желают заниматься чир спортом. Увеличение статической и информационной нагрузки сопровождается снижением уровня двигательной активности, и, как следствие, возникают проблемы с физической выносливостью, осанкой, низкой работоспособностью, плохой координацией, ухудшается физическое и психическое состояние детей и молодёжи. На новом этапе развития социально-экономической сферы, культуры и образования особую значимость приобретают вопросы физического воспитания подрастающего поколения. Программа предоставляет возможность каждому ребенку гармонично развиваться и добиваться успехов через занятия спортом. Занятия спортом не только укрепляют здоровье, но и воспитывают трудолюбие, дисциплинируют, развивают волю, внимание, восприятие, мышление, память.

*Новизна* программы заключается в поиске педагогом новых приемов обучения основам гимнастики, акробатики. Главным основанием для построения такой программы выступает ориентация на дифференциацию и индивидуализацию детей, что позволяет реализовать принцип личностной ориентации в образовательном процессе через определенные условия, способствующие развитию детей с разными образовательными возможностями и потребностями. Для снятия нервного напряжения и зажимов у учащихся, большое внимание уделяется игровой и здоровьесберегающей деятельности.

сберегающей технологиям. В программе используется возможность проведения теоретической части с применением дистанционной формы обучения. Материал размещен на сайте МБУ ДО СШ № 5 <http://anapa-sport.ru/node/564>.

Интеграция с очным и дистанционными формами обучения путем совершенствования и развития их позволит качественно улучшать образовательный процесс, делать его более мобильным, разнообразным и доступным.

**Педагогическая целесообразность** программы раскрывается в развитии мотивации учащихся к познанию, творчеству используя методы создания ситуаций эмоциональных переживаний, познавательной новизны, бесед о боевом искусстве; в формировании ребенка как личности, через использование технологий личностно ориентированного обучения, обучения в сотрудничестве, дифференцированного подхода. Содержание программы закладывает основы нравственных качеств личности, способствует укреплению физического здоровья детей. Учащиеся приобретут навыки, умения и опыт, необходимые для адекватного поведения в обществе, способствующие наилучшему развитию личности ребёнка.

**1.1.3. Отличительные особенности** данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключаются в изменении построения учебного плана, вариативного использования форм обучения, содержания занятий, в используемой педагогом литературе. Данная программа модифицированная, составлена по дополнительной общеобразовательной программе «Чир спорт». Составитель: Рыбьякова Л.В., тренер-преподаватель высшей категории, президент Федерации черлидинга Пермского края МБОУ ДОД СДЮСШОР г. Перми.

#### **1.1.4. Адресат программы**

Программа предполагает набор мальчиков и девочек, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Возраст обучающихся 6 - 18 лет. Основанием приема для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ознакомительного уровня Чир спорт служат:

- заявление родителей (законных представителей) обучающегося;
- медицинская справка о состоянии здоровья ребенка;

В раннем возрасте развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, коррелирует с общим ростом и развитием организма, морфологическим и функциональным созреванием ЦНС, опорно-двигательного аппарата и вегетативных систем. В связи с дифференцировкой двигательных нервных окончаний в мышцах к 7 годам, улучшаются процессы внутримышечной координации, что способствует повышению силовых проявлений. Мышечная система развивается вместе с

костной системой, они совместно участвуют в движении. Движение в свою очередь влияет на все важнейшие физиологические процессы - кровообращение, обмен веществ, а также и на развитие психики ребенка. Большую роль в обеспечении жизненных функций организма имеют органы дыхания. Глубокое дыхание обеспечивается при хорошо развитой мускулатуре грудной клетки.

Подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо – это характерные черты для детей младшего возраста. На данном этапе у ребенка высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей.

#### **1.1.5. Уровень программы, объем и сроки.**

Данная программа ознакомительного уровня, рассчитана на *1 год* обучения, всего 144 часа, теории 20 часов, практики 124 часа, состоит из 2 –х модулей по 72 часа.

**1.1.6. Формы обучения:** очная, очно-дистанционная, групповая, с индивидуальным подходом, по индивидуальному учебному плану.

Дистанционные и электронные технологии для данной программы, применимы только в разделах теоретической подготовки и общей физической подготовки.

#### **1.1.7. Режим занятий.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа, продолжительность учебного часа 45 минут.

Дистанционные занятия проводятся в соответствии с учетом возрастной группы занимающихся. Время проведения одного занятия - до 30 мин.

#### ***Особенности организации образовательного процесса.***

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа ознакомительного уровня «Чир спорт» предусматривает: постоянный состав группы детей, соответствующего возраста, являющийся основным составом.

Формы организации: - традиционная, на основе сетевого взаимодействия, с применением дистанционных технологий, посредством организации электронного обучения.

В дистанционном формате: видеоконференции, видеолекции, самостоятельная работа, тестирование.

Виды занятий – групповые и индивидуальные в соответствии с содержанием программы: практические занятия, открытые занятия, соревнования, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Типы занятий: комбинированные занятия, изучение нового материала, повторение и усвоение пройденного материала, закрепление знаний, умений и навыков.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** сформировать у обучающихся познавательный интерес в области боевого искусства, создать условия для развития физических способностей посредством тренировочных занятий.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- формирование познавательного интереса к занятиям чир спорту;
- развитие физических данных средствами ОФП и СФП;

#### **Личностные:**

- воспитание чувства личной ответственности;
- развитие внутренней собранности, внимания;
- воспитание позитивное отношение, уважение к окружающим.

#### **Метапредметные:**

- развитие познавательных способностей: восприятие, образное и логическое мышление, память, воображение и внимание;
- воспитание умения ребенка работать в коллективе.

### 1.3. Содержание программы.

#### 1.3.1. Учебный план.

| №               | Название разделов и тем            | Количество часов |           |            | Формы                 |
|-----------------|------------------------------------|------------------|-----------|------------|-----------------------|
|                 |                                    | всего            | теория    | практика   |                       |
| <i>1 модуль</i> |                                    |                  |           |            |                       |
| <b>1</b>        | <b>Теоретические занятия</b>       | 10               | 10        |            | Опрос                 |
| <b>1.1</b>      | Вводное занятие                    | 1                | 1         |            | Опрос                 |
| <b>1.2</b>      | Основы правил этикета в чир спорт  | 3                | 3         |            | Опрос                 |
| <b>1.3</b>      | История развития чир спорт         | 3                | 3         |            | Опрос                 |
| <b>1.4</b>      | Гигиена                            | 3                | 3         |            | Опрос                 |
| <b>II</b>       | <b>Практические занятия</b>        | 62               |           |            |                       |
| 2.1             | Общая физическая подготовка        | 16               |           | 16         | тестирование          |
| 2.2             | Специальная физическая подготовка  | 16               |           | 16         | тестирование          |
| 2.3             | Базовая техника                    | 10               |           | 10         | соревнования          |
| 2.4             | Пирамиды. Обучение акробатике      | 9                |           | 9          |                       |
| 2.5             | Подвижные игры                     | 10               |           | 10         |                       |
| <b>III</b>      | <b>Итоговое занятие</b>            | 1                |           | 1          | Тестирование<br>опрос |
|                 | <b>ИТОГО</b>                       | <b>72</b>        | <b>10</b> | <b>62</b>  |                       |
| <i>2 модуль</i> |                                    |                  |           |            |                       |
| <b>1</b>        | <b>Теоретические занятия</b>       | 10               | 10        |            | Опрос                 |
| <b>1.1</b>      | Вводное занятие                    | 1                | 1         |            |                       |
| <b>1.2</b>      | Основы правил этикета в чир спорте | 3                | 3         |            | Опрос                 |
| <b>1.3</b>      | История развития чир спорт         | 3                | 3         |            |                       |
| <b>1.4</b>      | Гигиена                            | 3                | 3         |            | Опрос                 |
| <b>II</b>       | <b>Практические занятия</b>        | 62               |           | 62         |                       |
| 2.1             | Общая физическая подготовка        | 16               |           | 16         | тестирование          |
| 2.2             | Специальная физическая подготовка  | 16               |           | 16         | тестирование          |
| 2.3             | Базовая техника                    | 10               |           | 10         | соревнования          |
| 2.4             | Пирамиды. Обучение акробатике      | 9                |           | 9          |                       |
| 2.5             | Подвижные игры                     | 10               |           | 10         |                       |
| <b>III</b>      | <b>Итоговое занятие</b>            | 1                |           | 1          | Тестирование<br>опрос |
|                 | <b>ИТОГО</b>                       | <b>72</b>        | <b>10</b> | <b>62</b>  |                       |
|                 | <b>ВСЕГО</b>                       | <b>144</b>       | <b>20</b> | <b>124</b> |                       |

### 1.3.2 Содержание учебного плана.

#### Учебный план

##### *Раздел I*

#### Теоретические занятия

Теоретические знания являются неотъемлемой частью практических занятий. Тренер-преподаватель самостоятельно распределяет установленное количество часов теории на практических занятиях. Материалы размещены на сайте МБУ ДО СШ № 5, <http://anapa-sport.ru/sites/dush-5/files/downloads/Презентация%20«Правила%20техники%20безопасности%20при%20%20проведении%20УТЗ».pptx>

#### 1.1 Вводное занятие.

*Теория:* Беседа о чир спорте. Знакомство с правилами техники безопасности: правила поведения на занятии; правила пожарной безопасности.

#### 1.2. Основные правила этикета в чир спорте

**Тренеры-преподаватели обязаны:**

1. **Не** критиковать чирлидеров в присутствии зрителей, а провести серьезный конструктивный разбор выступления позже, либо один на один со спортсменом, либо в присутствии остальных членов команды, если им это пойдет на пользу.
2. **Не** критиковать тренеров других команд, чирлидеров или зрителей словом или жестом.
3. Никогда **не** использовать грубую или ненормативную лексику.
4. **Не** поощрять неспортивное поведение.
5. **Воздерживаться** от хранения и распития алкогольных напитков в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или членов команды.
6. **Воздерживаться** от хранения и курения табачных изделий в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или членов команды.
7. **Воздерживаться** от использования, применения, рекомендаций по употреблению незаконных препаратов, как гласит «**Антидопинговый кодекс олимпийского движения 2011**».
8. **Совместно** с официальными представителями контролировать и отвечать за поведение болельщиков команды и зрителей.
9. **Выполнять** решения официальных представителей и судей соревнований, считая их справедливыми и продиктованными вышеуказанными судьями/официальными представителями из лучших побуждений.
10. **Подчеркивать**, что хороший спортсмен всегда стремится к духовному и физическому здоровью.

11. **Подчеркивать**, что победа – это результат работы всей команды.
12. **Быть** примером для подражания.
13. **Выполнять все правила ФЧР.**

#### **Чирлидеры обязаны:**

1. **Воздерживаться** от хранения и распития алкогольных напитков в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или других членов команды в то время, когда на ней/нем одета форма команды (то есть, когда он/она представляет команду/страну).
2. **Воздерживаться** от хранения и курения табачных изделий в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или других членов команды в то время, когда на ней/нем одета форма команды (то есть, когда он/она представляет команду/страну).
3. **Воздерживаться** от принятия наркотиков.
4. **Воздерживаться от применения** незаконных препаратов, как гласит «**Антидопинговый кодекс олимпийского движения 2011**».
5. **Не критиковать тренеров других команд, чирлидеров или зрителей словом или жестом.**
6. **Не использовать грубую или ненормативную лексику.**
7. **Всегда проявлять уважение и вежливость** по отношению к официальным представителям, руководителям, родителям, тренерам, чирлидерам других команд и болельщикам.
8. **Стремиться** развивать дух спортивного сообщества.
9. **Стремиться быть скромными при победе и добрыми при поражении.**

### **1.3. История развития Чир спорта**

История чирлидинга в мире начинается с групп поддержки команд по американскому футболу. В 1884 году в одном из университетов штата Миннесота, США, несколько молодых людей – болельщиков местной футбольной команды организовали первую группу поддержки. На каждом матче у кромки поля они синхронно исполняли отрепетированные движения и также синхронно выкрикивали короткие фразы в поддержку своей команды. Эта деятельность, впоследствии получившая название “чирлидинг” (от английского cheer – возглас и leader – лидер), положительно сказывалась на игре футболистов и способствовала созданию благоприятного морально-психологического климата, снижению агрессивности на трибунах. Вскоре чирлидинг распространился на многие штаты США. В программу стали включаться акробатические и гимнастические элементы. Всё большее количество чирлидинговых команд закономерно привело к потребности соревноваться для выявления лучших. Так появились первые чирлидинговые команды и стали проводиться соревнования по чирлидингу.

В настоящей справке используется название вида спорта «чирспорт» и «чирлидинг» исходят из того, что Устав Европейского союза чирлидинга–ЕСУ (ст. 5, п.5.3; ст.6, п.6.1) указывает на то, что официальным названием вида спорта является термин «чирлидинг», а все остальные термины являются производными от этого главного.

На именовании вида спорта термином «чирлидинг» в дополнение к термину «чирспорт» влияет, так же, тот факт, что официальные соревнования по данному виду спорта называются «Чемпионат Мира по чирлидингу» — WorldCheerleadingChampionships и «Чемпионат Европы по чирлидингу» — EuropeanCheerleadingChampionships.

#### **1.4. Гигиена**

Спортивная гигиена в узком понимании – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Несмотря на то, что физическая активность укрепляет иммунную систему человека и является залогом хорошего здоровья, несоблюдение правил гигиены в период тренировок, может привести к серьезным проблемам организма. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль. Материалы размещены на сайте МБУ ДО СШ № 5, <http://anapa-sport.ru/sites/dush/5/files/downloads/правила%20гигиены%20спортсмена.pptx>

## ***Раздел II***

### **Практические занятия**

#### ***2.1. Общая физическая подготовка***

Строевая подготовка. Повороты, перестроения, размыкание

Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.

Подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки.

Лазания, прыжки.

Основы акробатики: кувырки, стойки, перевороты и т.п.

Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине.

Упражнения для увеличения гибкости. Основы спортивных игр. Различные виды бега.

#### ***2.2. Специальная физическая подготовка***

СФП – процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретного вида спорта (дисциплины) или вида трудовой

деятельности. Спортивная подготовка (СП) -это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющих направлению воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Цель – укрепить здоровье, улучшить физическое состояние и активный отдых. Задачи:

- регулярно выполнять тренировочную программу и соревновательные установки
- системно вводить дополнительные трудности
- использовать соревновательный метод

Чир-прыжки, Положения рук и кистей в чир-спорте, Базовая техническая подготовка.

Базовые положения тела и рук при выполнении программ.

Станты - поддержки, выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды. В составе программы может использоваться несколько стантов различной конфигурации. При построении стантовдействуют правила построения пирамид. Отсутствие страховки при выполнении стантов считается нарушением правил.

Примеры действий базовых спортсменов во время выполнения стантов по мере возрастания сложности (способы подъёма на стант):

#### 1. Навыки взбирания - ClimingSkill

Заход в стойку на плечах одиночной базы.

Стойка на внешней стороне бедра.

Боковая стойка на бедре (с либерти флажком).

Стредл на плечах базы.

Угол.

#### 2. Переход с остановкой - TransfarWaitToArm при опоре на руки

Подъём в элеватор.

Подъём в стойку на плечах.

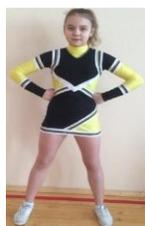
Шпагат от бедра (бросок руками).

Бросок руками двойной базы в стойку на плечах.

#### 3.Элеватор



**Базовые положения тела и рук при выполнении программ:**



Руки на бедрах



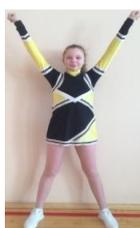
Класп



Клэп



Лоу Ви



Хай Ви



Хай тачдаун



К

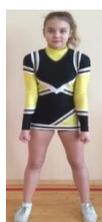
Кинжалы



Панч



L



Лоу тачдаун



Выпад вперед



Ломаное Т



Диагональ



Выпад в сторону

### 2.3. Базовая техника

#### Программа «Чир»

Базовые положения кистей рук - клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два основных хлопка: класп и кэп.

Базовые положения ног - ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног. Положение поп-ту.

Выпады: стоя вперед, стоя в сторону, стоя назад.

Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене - другая нога в сторону на носок, стойка на колене - другая нога согнута в сторону.

Чир-прыжки: апроуч, Так (группировка), Стредл, Херке, Хедлер (барьерист), Абстракт, Двойная девятка, Пайк, Тай Тач, Вокруг света. Простые кричалки. Виды движений под музыку. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию. Подвижные игры.

### Программа «Данс»

Обязательные элементы: пируэты, шпагаты, лип-прыжки, чир-прыжки. Танцевальные шаги.

1. Чир-прыжки:

1. Средл (Звёздочка) – Straddle – прыжок ноги врозь (ноги прямые).

2. Абстракт – Stagelidoublehook – одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая отведена назад, колено направлено во внешнюю сторону; другая отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону.

3. Группировка – Tuck – ноги вместе подняты. Колени максимально согнуты и прижаты к груди.

4. Стэг сит – Stagsit – одна нога вытянута в положении той тач, другая согнута в колене в положении «стэг». Руки могут копировать положение ног или быть в положении Т или тачдаун);

5. Хедлер (Барьерист) – Hurdler – одна нога прямая поднята вверх, как можно выше. Вторая согнута, колено направлено вниз.

6. Той Тач – ToeTouch – ноги подняты в стороны как можно выше (по диагонали), колени выпрямлены. Руки в положении Т (как вариант).

7. Пайк – Pike – прямые соединённые вместе ноги подняты вверх как можно выше. Руки вытянуты вперёд.

2. Положения рук и кистей в чир-спорте: Положения кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клапс (пряжка). КЛЭП - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором ладони выпрямлены и полностью касаются друг друга. КЛАСП - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором пальцы согнуты и держат противоположную ладонь, а большие пальцы перекрещены. Положения рук: - руки строго вниз, прижаты к туловищу; - руки или кулаки на бедрах; - хай (высокое) V; - лоу (низкое) V; - Т; 15 - ломанное Т; - тач-даун; - форвард Панч (удар кулаком вверх); - правая диагональ (правая рука вверх); - левая диагональ (левая рука вверх); - правое L; левое L - кинжалы; - лук и стрела; - правое К, левое К.

2. Базовая техническая подготовка. Учить основной шаг, основные принципы перестроений и перемещений по площадке, основные правила выполнения основных технических элементов. Важно научить занимающихся слушать музыку, выполнять движения в музыку, уметь подстраиваться под смену музыкального ритма. 1. Основной шаг

выполняется на высоких полу-пальцах в полу-приседе. Перестроения и передвижения могут производиться на различных уровнях: - Верхний (с использованием основного шага) - Нижний (с уходом спортсмена на пол) 2. Все чир-прыжки выполняются толчком с двух ног и приземлением на две ноги. 3. Все основные движения руками выполняются в передней плоскости, кисти рук всегда можно увидеть боковым зрением. Кисти не заламываются и являются продолжением линии руки. Все фигуры, выполняемые руками, должны быть зафиксированы в конечной точке. 4. Все повороты выполняются на левой опорной ноге в правую сторону. Вращения начинаются с припарасьена, выполняются на высоком полупальце и заканчиваются конечной точкой.

### **Пируэт как элемент классического танца**

Школа подготовки черлидеров отличается высоким исполнительским мастерством спортсменов, широким диапазоном стилей, цельностью композиций, что достигается с помощью хореографической подготовки. Под хореографической подготовкой черлидеров понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры черлидеров, на расширение арсенала выразительных средств.

*Пируэт* - один из сложных элементов программы «Дане». В правилах соревнований по черлидингу даётся такое определение: «Пируэт - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360°».

#### **Пируэт шагом на носок**

По структуре выполнения схожие пируэты, такие как «Карандаш», «Джаз-пируэт», «Тур-пике».

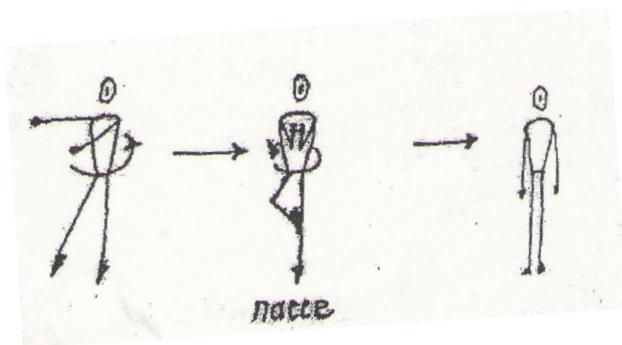
#### **Джаз-пируэт**

Начинаем обучение с поворота тела на 180°, шагом на носок, маховая нога в положении «пассе» (формируются очень важные умения, связанные с быстрым переносом тяжести тела на одну ногу сохранением устойчивости во время пируэта).

Исходное положение: правым боком к основному направлению, правая нога в сторону на носок, правую руку в 1-ю позицию, левую - в сторону, голову направо.

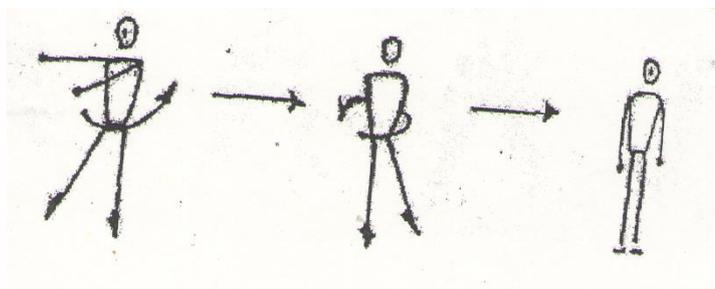
«И» - переводя правую руку в сторону; 1 - 2 - шагом на правую выполнить поворот направо на 180°, маховую ногу согнуть к щиколотке сзади, руки в 1-ю позицию; 3 - 4 - приставить ногу, стойка на полупальцах; 5 - 8 - то же в другую сторону.

При пируэте на 360° движение завершается быстрым переходом на свободную ногу в исходное положение и повторяется с той же ноги. В серии выполнять от 2 до 8 пируэтов по 360°, 540° и 720°, меняя затем направление вращения.



### «Карандаш»

Обучение пируэту «Карандаш» проходит по той же схеме, что и обучение элементу «Джаз-пируэт», с единственной разницей в положении свободной ноги, которая отводится в сторону на  $45^\circ$ , руки произвольно: либо взмахом поднять в 3 позицию, либо держать в 1 позиции, либо в стороны. Очень эффектно смотрится этот пируэт на полусогнутой ноге, руки по диагонали параллельно свободной ноге.



### «Фуэте»

«Фуэте» (с франц. - «хлестать») - это поворот корпуса на высоких полупальцах, в момент которого маховая нога из положения «пассе» делает мах.

#### Подготовительные упражнения:

Исходное положение: корпус развёрнут в пол-оборота к основному направлению, ноги в 5 позиции (или в 3 позиции), руки в подготовительном положении.

«И» - полуприсед в том же положении;

1 - подъём на высокие полупальцы левой ноги с одновременным доворотом корпуса прямо, правая нога приходит в положение «пассе». Руки энергично поднимаются в 1-ю позицию, голова прямо.

«И» - Правая нога ставится в 4-ю позицию сзади, левая спускается с полупальцев и одновременно идёт полуприсед на обеих ногах. Левая рука открывается во 2-ю позицию, правая - в 1 позиции.

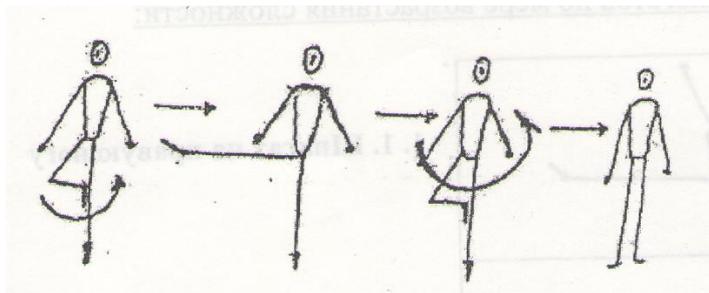
2 - подъём на высокие полупальцы левой ноги, правая нога в положении «пассе».

Руки собираются в 1-ю позицию.

«И» - полуприсед на опорной ноге, одновременно правая нога открывается в сторону на  $45^\circ$  или  $90^\circ$ , руки раскрываются в стороны, голова прямо. Освоив

подготовительное упражнение, следует переходить к изучению самого пируэта, где:

- «И» - идёт подъём на опорной ноге с одновременным исполнением поворота на  $360^\circ$  за маховой ногой (в дальнейшем каждый поворот может исполняться на  $720^\circ$ ).
- «1» - полуприсед на опорной, рабочая раскрывается в сторону на  $45$  или  $90^\circ$ , руки в стороны.
- «И» - поворот на  $360^\circ$  за маховой ногой в положении «пассе».
- «2» - полуприсед на опорной.



### «Гранд-пируэт»

«Гранд-пируэт» - сложный по технике выполнения пируэт. На начальных этапах обучения такие пируэты, как правило, не дают. Спортсмен должен иметь крепкую «базу» умений и физической подготовленности, достаточную силу мышц спины, голени, стопы, бедра.

#### Подготовительное упражнение:

- Возле опоры: пружинные движения на опорной ноге, свободная нога открыта в сторону на  $90^\circ$ . Из полуприседа поднимается на носок опорной ноги (несколько раз на каждой ноге).
- Затем следует обучать повороту на  $180^\circ$ .

И.П.: левая нога вперёд на носок, левая рука во 2 позиции, правая в сторону.

1 - шагом на левую ногу, правую открыть в сторону горизонтально, левую

руку открыть в сторону, выполнить поворот налево на  $180^\circ$ .

«И» - полуприсед на опорной ноге, свободную ногу удерживать горизонтально, руки в сторону.

2 - пружинным движением подъём на высокие полупальцы опорной ноги,

свободная - в том же положении, выполнить поворот на  $180^\circ$ .

Освоив поворот на  $180^\circ$ , следует переходить к повороту на  $360^\circ$ , т.е. на «1» и «2» и корпус доворачивается на  $360^\circ$ .

«Гранд-пируэт» выполняется, как правило, несколько раз.



### Лип-прыжки и их значение в Данс-программе

Прыжки - один из наиболее ярких элементов в черлидинге и одновременно один из сложных видов движений, требующий отличной физической и технической подготовленности.

Одними из обязательных элементов в Дане - программе являются лип-прыжки.

*Лип - прыжки* - танцевальные прыжки с одной ноги.

Принципиально возможное количество разнообразных прыжков в черлидинге не ограничено. Это объясняется тем, что факторов, определяющих формы прыжка, довольно много, а возможность различных комбинаций этих факторов, объединяющихся в одном прыжке, приводит к образованию практически бесконечного числа разнообразных движений. Наиболее распространённые варианты лип-прыжков представлены ниже по мере возрастания сложности:

- Высокий лип вперёд: выброс одной ноги высоко вперёд, вторая нога остаётся сзади, стремясь к положению шпагата в воздухе. Приземление на одну ногу.
- Высокий лип в сторону: выброс одной ноги высоко в сторону, вторая нога поднимается в противоположную сторону, стремясь к положению прямого шпагата в воздухе. Приземление на одну ногу.
- Переменный лип выброс одной ноги высоко вперёд, перемах в воздухе с переходом в шпагат. Приземление на другую ногу.
- Переменный лип с переходом в Той-Тач: выброс одной ноги высоко вперёд, перемах в воздухе с переходом в шпагат, поворот корпуса на 45° и выполнение прыжка Той-Тач.

Все эти прыжки и им подобные включают в себя характерное сочетание определяющих признаков. Это исполнение прыжка с ходу, отталкиваясь одной ногой, с ярко выраженным продвижением в направлении отталкивания и приземлением на одну ногу. Для таких прыжков типична также поза полёта. Остальные признаки могут быть выражены не так определённо.

Таким образом, лип-прыжки служат не только в роли обязательных элементов данс-программы, но и являются отличным украшением программы и передают зрелищность и красоту, за счёт своего разнообразия.

Методика обучения технике выполнения лип-прыжкам: этапы, подготовительные и подводящие упражнения.

В технике прыжков различают четыре фазы:

- Разбег;
- Отталкивание;
- Полёт;
- Приземление.

Таким образом, лучше всего изучать технику прыжков методом целостно-расчленённого упражнения. Когда сначала все элементы техники разучиваются по отдельности, потом соединяются вместе.

*Разбег* - подготовка к отталкиванию; разбег выполняется на носках. Бег на носках позволяет быстрее развить скорость, используя рессорное свойство стопы. Для разбега применяют танцевальные шаги: галопа, польки, вальса и т.д. Но, как правило, для разбега принято применять галоп.

#### **2.4. Пирамиды**

Пирамиды строятся из стантов, соединённых между собой. Пирамида строится минимально из двух уровней, максимально - из трёх, независимо от высоты и положения первого уровня (положение «в полный рост», положение «с колена» и т.д.). Все пирамиды ограничены высотой 2,5 роста человека. Броски флайеров должны выполняться с нижнего уровня не менее чем четырьмя базами. Ловить флайера следует в «кредл», по меньшей мере, тремя базами с дополнительным страхующим в зоне «голова – плечи». Бросок должен иметь вертикальное направление; броски над, под или через пирамиду запрещены. Все спуски с пирамид с вращением, с прыжками или с элементами гимнастики должны приниматься в «кредл». Спуск кувырком требует дополнительной страховки и постоянного контакта зоны «голова – плечи» флайера с руками базы. Спуск колесом запрещён. Отсутствие страховки во время выполнения пирамид считается нарушением правил.

Словарь

Высота - высота пирамиды или станта:

1 высота = рост одного человека, стоящего прямо

0,5 высота = полроста одного человека, стоящего прямо

По мере возрастания высоты элемент считается 1,5 - 2 - 2,5.

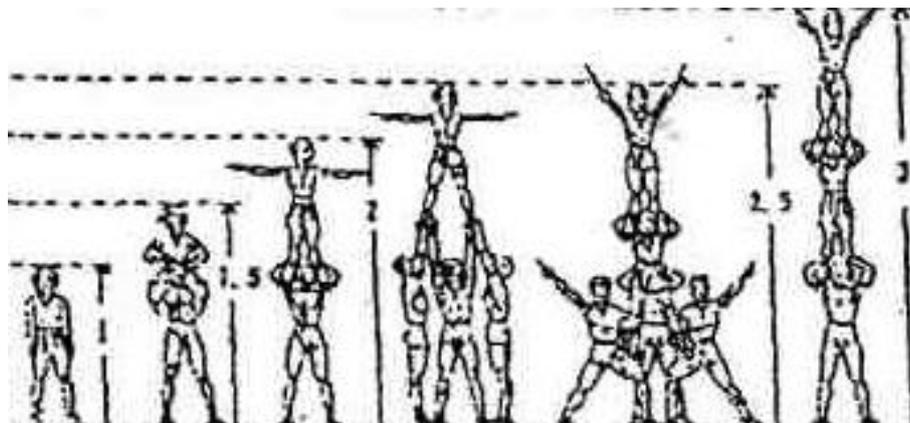
Уровень - количество уровней в станте или пирамиде:

1 уровень = человек, стоящий по крайней мере одной ногой на земле

2 уровня = стант со спортсменами, имеющими более 1/2 своего веса на первом уровне

3 уровня = стант со спортсменами, имеющими более 1/2 своего веса на втором уровне.

## Высота



|         |   |     |   |     |   |   |
|---------|---|-----|---|-----|---|---|
| Высота  | 1 | 1,5 | 2 | 2,5 |   | 3 |
| Уровень | 1 | 2   | 2 | 2   | 3 | 3 |

### Примеры пирамид:

2 уровень  
1,5 роста



### 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.

### ***Прогрессия обучения акробатике.***

#### **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.

1. Кувырок вперед



2. Кувырок назад



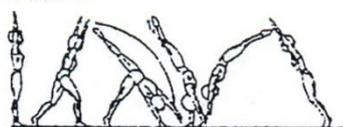
3. Стойка на руках



4. Колесо



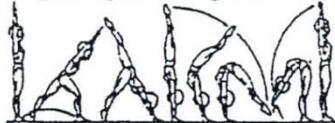
5. Рандат



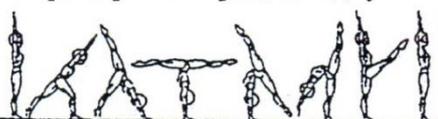
6. Мост наклоном назад



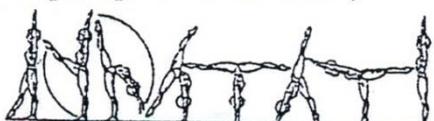
7. Переворот вперед



8. Переворот вперед на одну



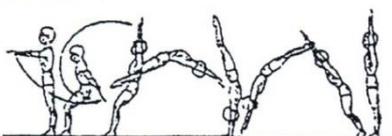
9. Переворот назад на одну



10. Переворот вперед из стойки на руках



11. Фляк



## **2.5. Подвижные игры**

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями; передача мячей по колоннам; салочки; конный бой; петушиный бой; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

## **1.4 Планируемые результаты**

### **Предметные:**

- сформировать устойчивую потребность к занятиям чир спорт;

| <b>Знать</b>   | <b>Уметь</b>  |
|--|---|
| -простейшие элементы базовых техник<br>-навыки правильных стоек и перемещений, устойчивости, координации движений;<br>-правила постановки корпуса;<br>-о чир спорте как о виде спорта;<br>-правила поведения на занятиях и на спортивных мероприятиях. | -исполнять простейшие элементы базовых техник;<br>-строить пирамиды;<br>-правильно исполнять базовые прыжки;<br>-строить отношения со сверстниками. |

### **Личностные:**

- развить трудолюбие, усидчивость, терпение, аккуратность, культуру общения;
- воспитать позитивное отношение, уважение к окружающим;
- вырабатывать настойчивость и самодисциплину.

### **Метапредметные:**

- развить познавательные способности: восприятие, образное и логическое мышление, память, воображение и внимание;
- сформировать умение ребенка работать в коллективе.

## Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

### 2.1 Календарный учебный график.

Для реализации данной программы для каждой группы пишется свой календарный учебный график по представленному ниже образцу:

| п/п           | Дата | Тема занятия   | Кол-во часов | Время проведения занятия | Форма занятия         | Место проведения | Форма контроля         |
|---------------|------|--|--------------|--------------------------|-----------------------|------------------|------------------------|
| <i>Модуль</i> |      |  |              |                          |                       |                  |                        |
| 1             |      | Вводное занятие  | 1            |                          | Лекция                |                  | опрос                  |
| 2             |      | Техника без-сти и спортивная терминология                                  | 1            |                          | Беседа,<br>Тренировка |                  | опрос<br>тестирование  |
| 3             |      | История возникн-я и становления чир спорта, Правила поведения на занятиях. | 1            |                          | Лекция,<br>тренировка |                  | Опрос,<br>тестирование |
| 4             |      | Внешний вид черлидера. Профилактика травматизма                            | 1            |                          |                       |                  | специальные тесты      |
| 5             |      | Личная гигиена и внешний вид черлидера                                     | 1            |                          | тренировка            |                  | специальные тесты      |
| 6             |      | Танцевальные шаги.   | 1            |                          | тренировка            |                  | специальные тесты      |
| 7             |      | Базовые положения кистей рук   | 1            |                          | тренировка            |                  | поединки               |
| 8             |      | Базовые положения ног  | 1            |                          | тренировка            |                  | соревнования           |
| 9             |      | Стойки   | 1            |                          | тренировка            |                  | специальные тесты      |
| 10            |      | Простые кричалки. Виды движений под музыку.                                | 1            |                          | тренировка            |                  | тестирование           |
| 11            |      | Танцевальные шаги.   | 1            |                          | тренировка            |                  | тестирование           |
| 12            |      | Обязательные элементы  | 1            |                          | тренировка            |                  | тестирование           |
| 13            |      | Пируэты  | 1            |                          | тренировка            |                  | выступление            |
| 14            |      | Шпагаты  | 1            |                          | тренировка            |                  | тестирование           |
| 15            |      | Программа «Чир»  | 1            |                          | тренировка            |                  | тестирование           |

|    |   |   |  |                      |  |                       |
|----|---|---|--|----------------------|--|-----------------------|
| 16 | Чир-прыжки  | 1 |  | тренировка           |  | тестирование          |
| 17 | Танцевальные шаги.  | 1 |  | тренировка           |  | выступление           |
| 18 | Чир-прыжки: Талк (группировка), Стредл,                           | 1 |  | тренировка           |  | тестирование          |
| 19 | Простые кричалки. Виды движений под музыку.                       | 1 |  | тренировка           |  | тестирование          |
| 20 | Чир-прыжки: Херке, Хедлер (барьерист), Абстракт                   | 1 |  | тренировка           |  | выступление           |
| 21 | Два основных хлопка: класп и кэп.                                 | 1 |  | тренировка           |  | тестирование          |
| 22 | Подвижные игры  | 1 |  | тренировка           |  | соревнования          |
| 23 | Программа «Чир»   | 1 |  | тренировка           |  | тестирование          |
| 24 | Базовые положения ног   | 1 |  | тренировка           |  | тестирование          |
| 25 | Кубки федерации и фестивали: просмотр видео с обсуждением.        | 1 |  | Лекция<br>тренировка |  | Опрос<br>тестирование |
| 26 | Базовые положения кистей рук - клинок, подсвечник, ведра, кинжалы | 1 |  | тренировка           |  | тестирование          |
| 27 | Базовые положения кистей рук                                      | 1 |  | тренировка           |  | тестирование          |
| 28 | Базовые положения ног   | 1 |  | тренировка           |  | тестирование          |
| 29 | Программа «Данс».   | 1 |  | тренировка           |  | выступление           |
| 30 | Простые кричалки. Виды движений под музыку.                       | 1 |  | тренировка           |  | тестирование          |
| 31 | Пируэты   | 1 |  | тренировка           |  | тестирование          |
| 32 | Программа «Чир»   | 1 |  | тренировка           |  | тестирование          |
| 33 | Подвижные игры  | 1 |  | тренировка           |  | соревнования          |
| 34 | Танцевальные шаги.  | 1 |  | тренировка           |  | тестирование          |
| 35 | Шпагаты   | 1 |  | тренировка           |  | тестирование          |
| 36 | Лип-прыжки  | 1 |  | тренировка           |  | тестирование          |
| 37 | Чир-прыжки: Двойная девятка, Пайк, Тай Тач, Вокруг света.         | 1 |  | тренировка           |  | тестирование          |

|    |  |   |   |  |            |  |              |
|----|--|---|---|--|------------|--|--------------|
| 38 |  | Простые кричалки. Виды движений под музыку.               | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 39 |  | Танцевальные шаги.  | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 40 |  | Той Тач – ToeTouch  | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 41 |  | Программа «Данс».   | 1 |  | тренировка |  | выступление  |
| 42 |  | Пайк – Pike   | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 43 |  | Подвижные игры  | 1 |  | тренировка |  | соревнования |
| 44 |  | Программа «Чир»   | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 45 |  | Пируэты, шпагаты  | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 46 |  | Гигиена тренировочного процесса                           | 1 |  | Лекция     |  | Опрос        |
| 47 |  | Простые кричалки. Виды движений под музыку.               | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 48 |  | Лип-прыжки  | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 49 |  | Программа «Данс».   | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 50 |  | Чир-прыжки: Двойная девятка, Пайк, Тай Тач, Вокруг света. | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 51 |  | История развития чир спорт                                | 1 |  | лекция     |  | опрос        |
| 52 |  | Программа «Данс».   | 1 |  | тренировка |  | выступление  |
| 53 |  | Танцевальные шаги.  | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 54 |  | Простые кричалки. Виды движений под музыку.               | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 55 |  | Подвижные игры  | 1 |  | тренировка |  | соревнования |
| 56 |  | Лип-прыжки  | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 57 |  | Базовые положения рук                                     | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 58 |  | Подвижные игры  | 1 |  | тренировка |  | соревнования |
| 59 |  | Чир-прыжки: Херке, Хедлер (барьерист), Абстракт           | 1 |  | тренировка |  | тестирование |

|          |   |   |  |            |  |                |
|----------|---|---|--|------------|--|----------------|
| 60       | Два основных хлопка: класп и кэп, шпагаты.  | 1 |  | тренировка |  | тестирование   |
| 61       | Простые кричалки. Виды движений под музыку. | 1 |  | тренировка |  | поединки       |
| 62       | Той Тач – ToeTouch, лип прыжки              | 1 |  | тренировка |  | тестирование   |
| 63       | Пируэты                                     | 1 |  | тренировка |  | тестирование   |
| 64       | Чир прыжки, шпагаты                         | 1 |  | тренировка |  | соревнования   |
| 65       | Основные правила этикета в чир спорт        | 1 |  | лекция     |  | опрос          |
| 66       | Общеразвивающие упражнения                  | 1 |  | тренировка |  | тестирование   |
| 67       | Базовые положения рук, ног                  | 1 |  | Тренировка |  | тестирование   |
| 68       | Гигиена                                     | 1 |  | лекция     |  | опрос          |
| 69       | Основы акробатики                           | 1 |  | тренировка |  | тестирование   |
| 70       | Базовые положения рук, ног                  | 1 |  | Тренировка |  | тестирование   |
| 71       | Растяжка, махи                              | 1 |  | тренировка |  | Работа в парах |
| 72       | Итоговое занятие                            | 1 |  | Тренировка |  | тестирование   |
| 2 модуль |   |   |  |            |  |                |
| 73       | Вводное занятие. Пируэты                    | 1 |  | тренировка |  | тестирование   |
| 74       | Программа «Чир»                             | 1 |  | тренировка |  | тестирование   |
| 75       | Подвижные игры                              | 1 |  | тренировка |  | соревнования   |
| 76       | Лип прыжки                                  | 1 |  | тренировка |  | тестирование   |
| 77       | Программа «Данс»                            | 1 |  | тренировка |  | тестирование   |
| 78       | Простые кричалки. Виды движений под музыку. | 1 |  | Тренировка |  | тестирование   |
| 79       | История развития чир спорт                  | 1 |  | лекция     |  | опрос          |
| 80       | Той Тач – ToeTouch, лип прыжки              | 1 |  | тренировка |  |                |

|     |  |   |   |  |            |  |                  |
|-----|--|---|---|--|------------|--|------------------|
| 81  |  | Танцевальные шаги.                          | 1 |  | Тренировка |  | тестирование     |
| 82  |  | Растяжка, махи                              | 1 |  | Тренировка |  | тестирование     |
| 83  |  | Программа «Чир»                             | 1 |  | Тренировка |  | тестирование     |
| 84  |  | Простые кричалки. Виды движений под музыку. | 1 |  | Тренировка |  | тестирование     |
| 85  |  | Подвижные игры                              | 1 |  | тренировка |  | соревнования     |
| 86  |  | Программа «Данс»                            | 1 |  | Тренировка |  | тестирование     |
| 87  |  | Базовые движения рук, ног                   | 1 |  | Тренировка |  | тестирование     |
| 88  |  | Пируэты                                     | 1 |  | Тренировка |  | тестирование     |
| 89  |  | Чир прыжки ,танцевальные связки             | 1 |  | Тренировка |  | тестирование     |
| 90  |  | Кричалки,мах,шпагаты                        | 1 |  | Тренировка |  | тестирование     |
| 91  |  | Общеразвивающие упражнения                  | 1 |  | Тренировка |  | тестирование     |
| 92  |  | Работа с партнерами, растяжка,прыжки        | 1 |  | тренировка |  | работа в парах   |
| 93  |  | Простые кричалки. Виды движений под музыку. | 1 |  | Тренировка |  | тестирование     |
| 94  |  | Пируэты                                     | 1 |  | Тренировка |  | тестирование     |
| 95  |  | Танцевальные связки                         | 1 |  | Тренировка |  | тестирование     |
| 96  |  | «Программа Данс»                            | 1 |  | тренировка |  | работа в группах |
| 97  |  | Акробатика                                  | 1 |  | Тренировка |  | тестирование     |
| 98  |  | Программа «Данс»                            | 1 |  | Тренировка |  | тестирование     |
| 99  |  | .Чир-прыжки, пируэты                        | 1 |  | Тренировка |  | поединки         |
| 100 |  | Лип прыжки, махи, шпагаты                   | 1 |  | Тренировка |  | тестирование     |
| 101 |  | Подвижные игры                              | 1 |  | тренировка |  | соревнования     |
| 102 |  | Гигиена                                     | 1 |  | лекция     |  | опрос            |

|     |  |                                   |   |  |            |  |                  |
|-----|--|-----------------------------------|---|--|------------|--|------------------|
| 103 |  | Программа «Чир»                   | 1 |  | тренировка |  | тестирование     |
| 104 |  | Кричали, базовые движения рук     | 1 |  | Тренировка |  | тестирование     |
| 105 |  |                                   |   |  |            |  |                  |
| 106 |  | Работа в стантах, пирамиды        | 1 |  | тренировка |  | работа в группах |
| 107 |  | Танцевальные связки               | 1 |  | Тренировка |  | тестирование     |
| 108 |  | Программа «Данс»                  | 1 |  | тренировка |  | тестирование     |
| 109 |  | Пируэты, танцевальные связки      | 1 |  | тренировка |  | тестирование     |
| 110 |  | Подвижные игры                    | 1 |  | тренировка |  | соревнования     |
| 111 |  | Акробатика                        | 1 |  | тренировка |  | тестирование     |
| 112 |  | Программа «Чир»                   | 1 |  | тренировка |  | тестирование     |
| 113 |  | Шпагаты, махи, прыжки             | 1 |  | Тренировка |  | тестирование     |
| 114 |  | История развития чир спорт        | 1 |  | лекция     |  | опрос            |
| 115 |  | Работа в стантах, пирамидах       | 1 |  | тренировка |  | работа в группах |
| 116 |  | Акробатика                        | 1 |  | Тренировка |  | тестирование     |
| 117 |  | Лип прыжки, махи                  | 1 |  | Тренировка |  | тестирование     |
| 118 |  | Программа «Данс»                  | 1 |  | Тренировка |  | тестирование     |
| 119 |  | Базовые движения руками в прыжках | 1 |  | Тренировка |  | тестирование     |
| 120 |  | Подвижные игры                    | 1 |  | тренировка |  | соревнования     |
| 121 |  | Чир прыжки                        | 1 |  | Тренировка |  | тестирование     |
| 122 |  | Пируэты, махи                     | 1 |  | Тренировка |  | тестирование     |
| 123 |  | Кричалки, танцевальные связки     | 1 |  | Тренировка |  | тестирование     |
| 124 |  | Программа «чир»                   | 1 |  | Тренировка |  | тестирование     |

|     |                                   |   |  |            |  |              |
|-----|-----------------------------------|---|--|------------|--|--------------|
| 125 | Акробатика                        | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 126 | Общеразвивающие упражнения        | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 127 | Основы правил этикета в чир спорт | 1 |  | лекция     |  | Опрос        |
| 128 | Акробатика                        | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 129 | Подвижные игры                    | 1 |  | тренировка |  | соревнования |
| 130 | Программа «Данс»                  | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 131 | Лип прыжки, пируэты               | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 132 | История развития чир спорт        | 1 |  | лекция     |  | Опрос        |
| 133 | Базовые движения рук в пируэтах   | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 134 | Программа «Чир»                   | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 135 | Танцевальные связки               | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 136 | Программа «Данс»                  | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 137 | Акробатика                        | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 138 | Гигиена                           | 1 |  | лекция     |  | Опрос        |
| 139 | Подвижные игры                    | 1 |  | лекция     |  | соревнования |
| 140 | Чир прыжки                        | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 141 | Пируэты                           | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 142 | Чир прыжки                        | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 143 | Танцевальные связки               | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 144 | Итоговое занятие                  | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |

В ходе реализации программы тренер-преподаватель может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы, для вариативного темпа изучения программного материала, определять время и онлайн-сервисы для организации

образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий, выбор учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях, определения характера и степени дозировки помощи со стороны тренера-преподавателя.

## **2.2. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение:**

Для успешной реализации программы в течение всего периода необходимо:

- помещение (спортивный зал) освещенное, хорошо проветриваемое;
- раздевалки для учащихся;
- татами;
- зеркальная стена;
- спортивная стенка, брусья, турники, скакалки, канат, помпоны.

При условии реализации дистанционного (электронного, сетевого) метода обучения предоставляется доступ к электронным ресурсам организации.

### **Кадровое обеспечение.**

Данную образовательную программу реализуют тренеры-преподаватели согласно штатному расписанию.

## **2.3. Формы аттестации**

Оценка образовательных результатов по программе чирспорт носит вариативный характер и проводится с целью установления соответствия результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

В процессе обучения осуществляются следующие виды контроля (аттестации):

- текущий** (систематическая проверка учебных достижений обучающихся, которая проводится тренером-преподавателем в течение учебного года);
- итоговый** (выявление уровня развития предметных способностей, метапредметных и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «чир спорт»).

### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

- Показательные выступления;
- открытое тренировка;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях.

## 2.4. Оценочные материалы

Для итогового контроля отслеживается: овладение знаниями в области боевого искусства, навыками исполнения простейших элементов, развитие физических способностей в процессе овладения основами чир спорт.

Форма проведения – в тренировочном процессе.

Диагностирование уровня освоения практических знаний, обучающихся проводится по следующим критериям:

| <b>Уровень</b> | <b>Критерии</b>  |
|----------------|--|
| Высокий        | Технически качественное и осмысленное исполнение элементов базовых техник, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения          |
| Средний        | Возможно допущение незначительных ошибок в выполнении сложных движений.  |
| Низкий         | Выполнение с большим количеством недочетов, а именно: невыразительно выполненные элементы базовых техник, слабая техническая подготовка. |

## 2.5. Формы контроля

В конце года обучения проводится диагностика и мониторинг проверки личностного развития обучающегося в процессе освоения дополнительной образовательной программы (Приложение №1).

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5**

**Протокол проверки результативности образовательного процесса  
20\_\_/20\_\_ учебный год**

Вид спорта: \_\_\_\_\_

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Цель диагностики: выявить относительный уровень освоения программы

Методы диагностики: 1. опрос, тестирование.

2. Наблюдение, просмотр.

Дата проведения теоретической результативности \_\_\_\_\_ Дата проведения практической результативности \_\_\_\_\_

|        | ФИ учащихся | Теоретическая подготовка учащихся | Практическая подготовка учащихся | Общеучебные умения и навыки учащихся | Учебно-организационные умения и навыки |
|--------|-------------|-----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|--|
| 1      |             |                                   |                                  |                                      |  |
| 2      |             |                                   |                                  |                                      |  |
| 30     |             |                                   |                                  |                                      |  |
| Итого: |             | Н-<br>С-<br>В-                    |                                  |                                      |  |

Н – низкий уровень. С – средний уровень. В – высокий уровень.

| Показатели (оцениваемые параметры)  | Критерии   | Степень выраженности оцениваемого качества   | Методы диагностик (выбирает ПДО в соответствии с образовательной программой) |
|---|--|--|--|
| <b>Теоретическая подготовка</b>   |  |  |  |
| 1. Теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)                           | Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям;           | (Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой)<br>(С) средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более ½);<br>(В) высокий уровень (ребёнок освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период).                       | Наблюдение.<br>Тестирование.<br>Контрольный опрос.                           |
| 2. Владение специальной терминологией   | Осмысление и правильность использования специальной терминологии             | (Н) низкий уровень (знает не все термины);<br>(С) средний уровень (знает все термины, но не применяет);<br>(В) высокий уровень (знание терминов и умение их применять)   | Собеседование  |
| <b>Практическая подготовка</b>  |  |  |  |
| 1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана) | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям           | (Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков); (С) средний уровень<br>(В) высокий уровень (ребёнок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период).   | Контрольное задание  |
| 2. Владение специальным оборудованием и оснащением  | Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения | (Н) низкий уровень (ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием);<br>(С) средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога);<br>(В) высокий уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).   | Контрольное задание  |
| 3. Творческие навыки  | Креативность в выполнении практических заданий                               | (Н) начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога);<br>(С) репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца);<br>(В) творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества) | Контрольное задание  |
| <b>Общеучебные умения и навыки</b>  |  |  |  |

|   |  |  |                                 |
|---|--|--|---------------------------------|
| 1. Учебноинтеллектуальные умения анализировать специальную литературу | Самостоятельность в подборе и анализе литературы | (Н) низкий уровень умений обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога;<br>(С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей) | Анализ исследовательской работы |
| 2 Умение  | Самостоятельность в                              | (Н) низкий уровень умений обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с  | Анализ                          |

21

|   |  |   |                          |
|---|--|---|--------------------------|
| пользоваться компьютерными источниками информации               | использовании компьютерными источниками  | литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога;<br>(С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)  | исследовательской работы |
| <b>Учебно-организационные умения и навыки</b>                   |  |   |                          |
| 1 Умение организовать своё рабочее место                        | Способность готовить своё рабочее место к деятельности и убирать его за собой        | (Н) низкий уровень умений (обучающийся испытывает серьёзные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);<br>(С) средний уровень<br>(В) высокий уровень (всё делает сам).  | Наблюдение               |
| 2 Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности | Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям | (Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);<br>(С) средний уровень (объём усвоенных навыков составляет более ½);<br>(В) высокий уровень (воспитанник освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой за конкретный период). | Наблюдение               |
| 3 Умение аккуратно выполнять работу                             | Аккуратность и ответственность в работе  | (Н) удовлетворительно<br>(С) хорошо<br>(В) отлично  | Наблюдение               |

**Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения дополнительной образовательной программы**

Карта 2 для, группа № \_\_\_\_\_ вид спорта \_\_\_\_\_,

ФИО тренера-преподавателя \_\_\_\_\_

|        | ФИ учащихся | Организационно-волевые качества | Ориентационные качества | Поведенческие качества | Личностные достижения |
|--------|-------------|---------------------------------|-------------------------|------------------------|-----------------------|
| 1      |             |                                 |                         |                        |                       |
| 2      |             |                                 |                         |                        |                       |
| 30     |             |                                 |                         |                        |                       |
| Итого: |             | Н-<br>С-<br>В-                  |                         |                        |                       |

| Показатели (оцениваемые параметры)          | Критерии   | Степень выраженности оцениваемого качества   | Уровень развития                         | Методы диагностики |
|---|--|--|--|--------------------|
| <b>1. Организационно - волевые качества</b> |  |  |  |                    |
| 1. Терпение                                 | Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки, уметь преодолевать трудности. | Терпения хватает меньше чем на ½ занятия;<br>Терпения хватает больше чем на ½ занятия<br>Терпения хватает на всё занятие                               | Низкий (Н)<br>Средний (С)<br>Высокий (В) | Наблюдения         |
| 2. Воля                                     | Способность активно побуждать себя к практическим действиям                            | Волевые усилия обучающегося побуждаются извне; Иногда - самим учащимся;<br>Всегда - самим учащимся;  | Низкий (Н)<br>Средний (С)<br>Высокий (В) | Наблюдения         |
| 3. Самоконтроль                             | Умение контролировать поступки (приводить к должному действию)                         | Воспитанник постоянно действует под воздействием контроля;<br>Периодически контролирует себя сам;<br>Постоянно контролирует себя сам                   | Низкий (Н)<br>Средний (С)<br>Высокий (В) | Наблюдения         |
| <b>2 Ориентационные качества</b>            |  |  |  |                    |
| 1. Самооценка                               | Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям                              | Завышенная<br>Заниженная<br>нормальная   | Низкий (Н)<br>Средний (С)<br>Высокий (В) | Анкетирование      |
| 2. Интерес к занятиям                       | Осознание участия учащегося в освоении образовательной программы                       | интерес к занятиям продиктован извне;<br>интерес периодически поддерживается самим учащимся; интерес постоянно поддерживается учащимся самостоятельно. | Низкий (Н)<br>Средний (С)<br>Высокий (В) | Тестирование       |
| <b>3. Поведенческие качества</b>            |  |  |  |                    |
| 1. Конфликтность                            | Умение учащегося контролировать себя в любой конфликтной ситуации                      | желание участвовать (активно) в конфликте (провоцировать конфликт)<br>сторонний наблюдатель<br>активное примирение                                     | Низкий (Н)<br>Средний (С)<br>Высокий (В) | Наблюдение         |

|   |                             |  |  |                   |
|---|-----------------------------|--|--|-------------------|
| 2.Тип сотрудничества                      | Умение ребёнка сотрудничать | не желание сотрудничать (по принуждению)<br>желание сотрудничать (участие)<br>активное сотрудничество (проявляет инициативу) | Низкий (Н)<br>Средний (С)<br>Высокий (В) | Наблюдение        |
| <b>4. Личностные достижения учащегося</b> |                             |  |  |                   |
| 1 Участие во всех мероприятиях учреждения | Степень и качество участия  | не принимает участия<br>принимает участие с помощью педагога или родителей<br>самостоятельно выполняет работу                | Низкий (Н)<br>Средний (С)<br>Высокий (В) | Выполнение работы |

## 2.6 Методические материалы

### Методы обучения, используемые в реализации данной программы:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов);
- практический;
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.
- методы воспитания: поощрение, стимулирование, мотивация.

### Описание технологий

Применяемые педагогические технологии: личностно-ориентированные, технология сотрудничества, игрового обучения и технология здоровье сберегающего обучения.

**Личностно-ориентированные технологии** ставят в центр личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализации ее природного потенциала. Личность ребенка в этой технологии не только субъект, она является целью образовательной системы, а не средством достижения какой-либо отвлеченной цели.

**Технологии сотрудничества** реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъектных отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.

Одним из важнейших компонентов являются **здоровьесберегающие технологии** — это развитие навыков двигательной активности. В силу высокой

учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства учащихся отмечается недостаточная двигательная активность. Физические упражнения, развивают механизм овладения новыми двигательными навыками, координацию движений. И чем большим запасом навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и возможность реализовать себя в активном современном мире. Стойки, перемещения, прыжки, повороты, движения и их комбинации в различных вариантах – это новые для организма навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. Учащимся дается понятие «здоровый образ жизни», понятие о предельных физических нагрузках в период тренировок. Очень важно, чтобы занятия не были слишком затянуты и проходили в хорошем темпе. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и рекомендаций педагога, сочетаются с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими инициативность. Занятия базируются на изучении от простого к сложному.

### ***Дифференцированный подход к обучению.***

Принцип дифференцированного образовательного процесса как нельзя лучше способствует осуществлению личностного развития учащихся и подтверждает сущность и цели дополнительного образования.

Основная задача дифференцированной организации учебной деятельности - раскрыть индивидуальность, помочь ей развиваться, устояться, проявиться, обрести избирательность и устойчивость к социальным воздействиям. Дифференцированное обучение сводится к выявлению и к максимальному развитию способностей каждого учащегося. Существенно, что применение дифференцированного подхода на различных этапах учебного процесса в конечном итоге направлено на овладение всеми учащимися определенным программным минимумом знаний, умений и навыков.

Дифференцированная организация занятий с одной стороны учитывает уровень умственного и физического развития, психологические особенности учащихся. С другой стороны - во внимание принимается индивидуальные запросы личности, ее возможности и интересы в конкретной образовательной области.

## **Формы организации учебного занятия:**

-беседа, тренировка, учебная игра, семинар.

Особенно благоприятно действуют на детей собственные успехи, которые укрепляют их веру в свои силы и возможности. Для достижения ситуации успеха, как наиболее эффективного стимула формирования мотивации на занятиях используются различные формы обучения.

## **Алгоритм тренировочного занятия.**

Этапы тренировочного занятия:

### **1 этап - организационный.**

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

### **2 этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).**

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

### **3 этап - основной**

**Усвоение новых знаний, умений и навыков.** Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

**Закрепление знаний, умений и навыков.** Задача: закрепить ранее изученный материал. На данном этапе применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

### **4 этап – контрольный.**

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

### **5 этап - итоговый.**

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали обучающиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

### **6 этап - рефлексивный.**

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться

работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

**7 этап: информационный.**

Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

## 2.7 Список литературы

1. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. - М., Просвещение, 1985.
2. Хассел Р. Каратэ./Хассел Р. Дж., Отис Э.; Пер. с англ. – М.: АСТ, 2003. – XX, 316 с.: ил. – (Шаг за шагом).
3. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Высшая школа, 1994. – 352 стр.
4. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001. 187 с.
5. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие/СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. 231 с.
6. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Общая физиология: Учебное пособие/СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2000. 216 с.
7. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М.: Просвещение, 1987.
8. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1999. – 324 с.
9. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 стр.
- 10.Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 стр.
- 11.Житько,А.Н.Черлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения/А.Н.Житько // Мир спорта. 2008. - №11.
- 12.Петров,П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/П.К.Петров. - Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
- 13.Янович,Ю.А., Корнелюк,Т.В., Дюмин,И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР-программы команд поддержки и методики их обучения/Ю.А.Янович, Т.В.Корнелюк, И.М.Дюмин – Мн.:ГУ «РУМЦ ФВН»,2008.
- 14.Набатникова,М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова [идр.].-М.: ФиС, 1982.
- 15.Литвиненко С.Н. Педагогическая система управления развитием спорта для всех //Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 2.
- 16.Маркелов В.В. Психолого-педагогические аспекты интегрированного подхода к управлению развитием индивидуальности спортсмена // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 2.
- 17.Неверкович С.Д. Деятельностный подход в изучении руководства и лидерства в спорте // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 6.
- 18.Митин Е.А. Психолого-педагогический подход к диагностике и коррекции соревновательной надежности в командных видах спортивных игр //

- Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 9
19. Федерация черлидинга России. /Электронный ресурс/. Режим доступа: <http://www.cheerleading.ru>
20. РОО «Федерация черлидинга Пермского края». /Электронный ресурс/. Режим доступа: <http://cheerleading59.ru>
21. Черлидинг в Перми и Пермском крае. /Электронный ресурс/. Режим доступа: <http://cheerleading.perm.ru>

**Электронные ресурсы:**

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Чирлидинг>
2. <http://cheerleading.ru/>
3. <https://bigjournal.ru/cherliding-dlya-detej-cto-eto-takoe-cto-dlya-nego-nuzhno-kratko/>
4. <https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/cherliding/>
5. <https://sibmama.ru/cheerleading.htm>