

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 8» г. Белгорода**

Принята
на заседании тренерского совета
МБУДО СШОР № 8 г. Белгорода
протокол № 6 от 16 декабря 2025 года



Утверждаю
Заместитель директора
МБУДО СШОР № 8
г. Белгорода
Вехова А.П.
Приказ № 181 от 18.12.2025 год

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической
культуры и спорта с элементами вида спорта «чир спорт»**

Срок реализации программы: от 1 года до 3 лет

Форма обучения: очная

Возраст обучающихся: с 6 до 18 лет

Составитель программы: заместитель директора Вехова А.П.

г. Белгород

Содержание

№ п/п	Наименование раздела	страница
1	Пояснительная записка	3-4
2	Учебный план	4-5
3	Содержание программы	5-
3.1	Теоретическая подготовка	5-6
3.2	Общая физическая подготовка	6-8
3.3	Специальная физическая подготовка	8-9
3.4	Техническая подготовка	9-12
3.5	Психологическая подготовка	12-13
3.6	Участие в соревнованиях	13
3.7	Инструкторская и судейская практика	13
3.8	Система контроля и зачетные требования	14-16
4	Материально-техническое обеспечение программы	16
5	Информационно-методические условия реализации программы	16-17

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «чир спорт» (далее – Программа) разработана для обучающихся МБУДО СШОР № 8 г. Белгорода в соответствии с требованиями следующих нормативно правовых актов:

- со ст.2 п.9, ст. 12 п.4, 5, ст.75, ст. 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 08.08.2024 года);

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- устава МБУДО СШОР № 8 г. Белгорода.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на развитие личности обучающихся, формирование и развитие их творческих способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, физическом совершенствовании, адаптации к жизни в обществе, организацию свободного времени.

Основная цель программы: ознакомление и активизация интереса обучающихся к спорту, формирование умений и навыков для дальнейшего развития в избранном виде спорта.

Актуальность программы в том, что она обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности обучающихся в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Подготовка обучающихся в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка будущих спортсменов.

Задачи программы:

- содействие развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности организма;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;

- улучшить уровень физической подготовленности;
- формирование двигательных умений и навыков, развитие основных физических качеств;
- развитие координационных способностей;
- формирование интереса к двигательной деятельности, к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувства ответственности.

Адресат программы: дети с 6 до 18 лет. К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Перевод обучающихся на следующий год обучения производится автоматически при отсутствии медицинских противопоказаний. По достижению возрастных границ лиц и при соблюдении требований к уровню спортивной квалификации, обучающиеся могут быть зачислены на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт». При наличии конкурса, обучающиеся проходят индивидуальный отбор.

Состав группы от 10 до 30 человек.

Форма обучения: очная, возможно организовать занятие в соответствии с индивидуальным планом.

Объем и срок освоения Программы:

Объем - 234 часа (52 недели, из них до 20% учебного времени самостоятельная работа обучающихся).

Срок освоения программы – от 1 года до 3 лет.

2. Учебный план

Режим учебно-тренировочных занятий

Спортивно-оздоровительная группа	Год обучения	Возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю
	весь период	6-18 лет	10	30	4,5

Учебно-тренировочных занятий в СШОР № 8

Спортивно-оздоровительная группа.

Учебный план рассчитан на одну учебную группу – 4,5 часа в неделю, 52 недели учебно-тренировочных занятий. Продолжительность учебно-тренировочного часа приравнивается к 60 минутам. Режим занятий с 08.00 до 20.00 часов.

Содержание занятий	Весь период (часы)
1. Теоретическая подготовка (включая основы безопасности дорожного движения)	28
2. Общая физическая подготовка	62
3. Специальная физическая подготовка	41
4. Технической подготовки	87
5. Тактическая подготовка	6
6. Психологическая подготовка	3
7. Инструкторская и судейская практика	3
8. Участие в соревнованиях	2
9. Контрольные испытания	2
Общее количество часов	234

Годовой учебно-тематический план

Содержание занятий	Кол-во часов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретическая подготовка (включая основы безопасности дорожного движения)	28	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	1	3
Общая физическая подготовка	62	5	5	6	5	6	6	5	5	5	4	5	5
Специальная физическая подготовка	41	3	3	4.5	3.5	3	3	5	3.5	3	3	3	3.5
Технической подготовки	87	7.5	7	7	7	7.5	7	8	8	7	7.5	7.5	6
Тактическая подготовка	6				1	1.5				0.5	1	1	1
Психологическая подготовка	3	1				1				1			
Инструкторская и судейская практика	3									1	1	1	
Контрольные соревнования	2										1	1	
Контрольно-переводные испытания	2	1											1
Итого часов	234	19.5	18	19.5	19.5	21	18	21	19.5	19.5	19.5	19.5	19.5

3. Содержание программы

3.1. Теоретическая подготовка.

Приобретение теоретических знаний позволяет обучающимся правильно оценить социальную значимость физической культуры и спорта,

понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера-преподавателя, проявлять творчество на учебно-тренировочных занятиях.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, демонстраций видео в процессе проведения учебно-тренировочных занятий. Она органически связана с физической, техникой, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Учебный материал распределяется на весь период обучения.

Тема 1. Правила поведения на тренировках. Основы безопасности дорожного движения. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Понятие о физической культуре и спорте в России, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Понятие «здоровый образ жизни».

Тема 3. История появления чир спорта. История развития чир спорта в России и Белгородской области.

Тема 4. Питание, режим дня, гигиена, закаливание.

Тема 5. Профилактика травматизма.

Тема 6. Пропаганда здорового образа жизни.

Тема 7. Дисциплины чир спорта.

Тема 8. Влияние чир спорта на организм спортсмена.

Тема 9. Основы музыкальной грамоты.

Тема 10. Правила соревнований по чир спорту. ЕВСК.

3.2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка проводится с целью всестороннего физического развития обучающихся, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, улучшения подвижности в суставах, совершенствования координации движений, повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Основные задачи общей физической подготовки – это развитие физических качеств, таких как выносливости, быстроты, координации, гибкости и силы.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте, в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группой или с партнером. Характер, дозировка и усложнение общеразвивающих упражнений определяется в зависимости от уровня физического развития и подготовленности обучающихся.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в

переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса, различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

Строевые упражнения. Стойки «смирно» и «вольно», повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения. Передвижения – обычным шагом, по кругу, по диагонали.

Акробатические упражнения: перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения, лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. «Мост» из положения, лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись, и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). «Мост» из положения, стоя. Шпагат с опорой на руки. Шпагат «продольный» и «поперечный».

Легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90 с прямого разбега, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и т. д.

Подвижные игры имеют огромное значение, так как представляют собой незаменимое средство получения обучающимися знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Подвижные игры укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным

ситуациям, помогают спортсмену получить правильное развитие. Для подготовки в чир спорте используются: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа: «Веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка».

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 600, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

3.3. Специальная физическая подготовка.

Развитие активной и пассивной гибкости (выпады, махи ногами, полушпагаты, шпагаты, прогибы, мосты, «колечко», «коробочка», «лягушка»).

Упражнения на гибкость и подвижность в суставах.

Наклоны вперед из седа ноги вместе и ноги врозь с удержанием позы 2-3 секунды. Стоя спиной к гимнастической стенке - наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и притягивать себя, наклоняясь все ниже и ниже (ноги не сгибать).

Мост (подготовительные упражнения: наклоны назад, стоя спиной к стенке до касания руками). Стоя на коленях, руки вверх - наклон назад (стремиться достать руками пол). Сед спиной к стенке - взяться руками за рейку на высоте головы, ноги согнуть и поставить на ширине плеч, прогибаясь встать. Стоя спиной к стенке - наклониться назад и опираясь

руками о стенку, выполнить мост. Мост из положения лежа (из стойки – наклоном назад мост).

Поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад у гимнастической стенки.

Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой, с резиновым бинтом, со скакалкой, с опорой рук о гимнастическую стенку.

Шпагат – упражнение на растяжку, заключающееся в разведении ног в стороны (поперечный шпагат) или вперед и назад (продольный шпагат). Шпагат прямой, на правую, на левую ногу на полу (ковре), с возвышенности (гимнастическая скамейка, горка матов) и т.д.

Упражнения на гибкость и растяжку:

- «Бабочка» - сидя на полу, руками прижимаем колени к полу (совершаем «пружинистые» движения).
- «Лягушка» - лёжа на животе, ноги сзади согнуты в коленях. Стараемся прижать пах к полу.
- Складка – сидя на полу, ноги вытянуты вперёд, тянемся руками вперёд, стараясь прижаться животом к бедрам.
- «Колечко» - лёжа на животе, прогибаем спину назад, ноги сгибаем ноги в коленях, ступни касаются головы.
- «Коробочка»
- Мостик – ладони стоят на полу, максимально близко находясь к стопам (ноги на ширине плеч). Живот поднят вверх.
- Махи. Мах ноги – маятникообразное движение ноги. Совершается с максимальной амплитудой. Ноги в колене выпрямлены, носки натянуты (вытянуты). Махи ногой вперед, назад, в сторону. Мах стоя, лёжа, сидя, оперевшись на локоть.

Статические положения:

- упор присев, стоя согнувшись, лежа;
- шпагаты – правой вперед, левой вперед, прямой;
- равновесия (различные разновидности).

Упражнения на развитие координации: вращения на месте и с продвижением, кувырок вперед и назад, колесо на две руки, переворот вперед и назад на две ноги, прыжок «той-тач», лип- прыжок «жете», пируэт «пассе».

Равновесия - равновесие на одной ноге, другая нога прижата в пассе. Высокое равновесие на полупальцах.

3.4. Техническая подготовка.

Учебный материал 1-го года обучения.

Изучение и отработка базовых шагов. Разновидности ходьбы, шагов.

Мягкий шаг - чередование шагов без видимого отталкивания с постановкой ноги «с носка» и последовательным перекатом на всю ступню.

Высокий шаг - выполняется маховым энергичным подниманием бедра до горизонтального положения, при сохранении вертикальности голени.

Аналогично выполняется «высокий бег» с фиксированным положением рук.

Острый шаг - характеризуется коротким движением ноги вперед с резкой акцентированной постановкой на опору и последующим подниманием на полупальцы.

Широкий шаг - напоминает выпады, когда значительное, по длине перемещение согнутой ноги вперед, сопровождается выпрямлением «задней» ноги, при некотором наклоне туловища вперед. Подобный, «широкому шагу» «широкий бег», требует мощного отталкивания и выглядит стремительным.

Скрестный шаг - поочередная смена скрестного положения ног, когда, одна нога ставится с носка перед другой, а затем положение ног, меняется движением «передней» или «задней» ног, что позволяет менять направление движения (влево, вправо, вперед, назад).

Переменный шаг — является соединением двух шагов одной ногой с последующим приставлением другой («приставной шаг») и двух шагов с другой ноги, данный шаг может выполняться в различных ритмических режимах и служит основой танцевальных шагов.

Основной шаг выполняется на высоких полупальцах и в приседе.

Перестроения и передвижения могут производиться на различных уровнях:

- верхний (с использованием основного шага);
- нижний (с уходом спортсмена на пол).

Изучение и отработка базовых движений рук.

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;
- 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.

Все основные движения рукам 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.

Прыжки: повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, на двух, выпрыгивания вверх, прыжки на носках и т.д.: выполняемые под разный темп музыки, со сменой направлений и последовательности.

Лип-прыжки - прыжки в шпагат с приходом на одну ногу.

Учебный материал 1 и 2-го года обучения.

Базовые элементы ДАНС-программы. Основные позиции ног: шестая, вторая параллельная, выпады, упоры на одной ноге.

Основные позиции рук с помпонами: горизонтальные – позиции рук в горизонтальной плоскости; вертикальные – позиции рук в вертикальной плоскости; диагональные – позиции рук вверх - в стороны, вниз - в стороны.

Движения ног: с полным переносом веса (*steps*), с частичным переносом веса (*part pressure steps*), бедра: тряс (*rock*), скручивание (*twist*).

Туловище: пульсирующие и круговые движения грудной клеткой, горизонтальные смещения корпуса (*dislodge*), пульс одинарный (*heart beat*), двойной, тройной.

Вращения: осевое (*spin*) и вращение на шагах (*turn*).

Махи: вперед правой и левой, назад, в стороны.

Шпагат: правый, левый, поперечный, полушпагаты правый и левый; мост.

Пируэты - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360°.

Базовые элементы чир-пом-фристайла. Главная задача в обучении базовой техники движений с помпонами — это научить правильному расположению помпонов в руках, и выполнению движений руками резко с четкой фиксацией каждого положения рук.

Позиции рук с помпонами имеют два вида названий:

- буквы английского алфавита «Т, К, L, короткая Т, hiу V. lou V»;
- названия предметов – «флаг», «подсвечник», «кинжалы», «щетка», «ножницы», «ведро», «вишня», «лук-стрела», «единица», «каратэ».

Чир-прыжки. Особенностью, которых является выполнение толчка с двух ног и приземление на обе ноги одновременно: той-тач, пайк, стредл («звезда»), хедлер, абстракт, дабл найн.

Два критерия, по которым оценивается чир-прыжки — это высота и амплитуда.

Вращения, различные пируэты с разнообразными положениями рук и свободной ноги. Для постановки правильной техники вращений необходима хореографическая подготовка, освоения базовой техники классической

хореографии.

Учебный материал 2 и 3-го года обучения.

Танец в стиле Джаз. Основная позиция, уличный шаг (street walk), «фанки» шаг (funky step), пятка-носок шаг (toe-heel step) Движения рук: точка (point), круговые (roll actions), круг-точка (roll-point), свинговые (маховые) (swing actions), ножницы руками (arm scissors), хлопки (claps), ветряная мельница (wind mill).

Движения ног: шаг (step), ходьба (walk), бег (run), шассе (shasse), ланч (lunge), марш (march), слайд (slide), удар (kick), шаги коробочка (box steps), шаги по квадрату (square steps), v-steps.

Вариация в стиле Джаз: 6х8 (не менее 5-6 вариаций в год) под темп музыки 126-128 уд/мин. Усложнение за счет нестандартных решений постановки рук и интерпретации ног.

Танец в стиле Пом-фристайл. Основные движения, позиции рук и ног данного стиля. Увеличивается скорость выполнения движений.

Движения в стиле Пом-фристайл: Climbing (климбинг), Pose with a fractional turn (волна корпусом), Inversion with a kick (движение рукой с фиксацией), Highway with a falling (перекат с ноги на ногу), Ice shift (движение кистью), Reduction (прыжок на 2-х ногах), Triple turn (поочередная смена рук в движении в стороны), Twist quadrate (движения ног по квадрату), Hip-hop run («пружина» ногами как в стиле хип-хоп), Cross kick (шаги с фиксациями), Ladder (перекат стопой), Boqonag (смена рук в движении вверх), Path (мах правой ногой с подготовительной позиции), Twist shift (движения стоп внутрь-наружу), Highway in the party (прыжки на правой и левой ногой поочередно), Falling a needle (волны в различных исходных положений), Hip salute (варианты концовки в вариации Пом-фристайл), Hill («фишки» стиля Пом-фристайл).

Вариация в стиле Пом-фристайл: складывается из вышеперечисленных движений с добавлением элементов Диско в темп музыки 126-128 уд/мин.

3.5. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности обучающегося, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам;
- совершенствование способностей к самоанализу, самокритичность, требовательности к себе;

- развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладание, самостоятельности и инициативности.

3.6. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе занятий обучающиеся изучают теоретические материалы по данному разделу программы (правила соревнований).

Соревновательная деятельность предполагает участие в показательных выступлениях и открытых тренировок, а также в участии в соревнованиях муниципального, регионального и возможно всероссийского уровнях.

3.7. Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных мероприятий в качестве судей.

Тренер-преподаватель должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе.

В процессе занятий необходимо прививать обучающимся навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя. Для этого во время подготовительной части учебно-тренировочного занятия (разминки) рационально привлекать обучающихся к показу общеразвивающих и специальных упражнений.

Обучающиеся должны овладеть принятой в чир спорте терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки, анализировать технику выполнения движений.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей.

Необходимо научить обучающихся самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале, вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

3.8. Система контроля и зачетные требования.

Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «чир спорт»;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Цель контроля – оптимизировать процесс обучения занимающихся на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Контролируется выполнение запланированного содержания Программы через выявление состояния различных сторон подготовленности обучающихся (физической, технической, тактической).

Рекомендуется использовать три вида контроля:

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние обучающихся, являющееся следствием длительного тренировочного эффекта. Такое состояние спортсмена - результат длительной подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т. е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма обучающихся на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Оценка специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости.

Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий обучающегося при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Контроль техники осуществляется визуально и инструментально. Критериями технического мастерства обучающегося является объем техники, разносторонность техники и эффективность.

Контроль за выполнением нормативов общей и специальной физической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Итоги освоения программы оцениваются на контрольных испытаниях:

№пп	Упражнения	Норматив
1	Бег 30 м	6,8 с
2	Челночный бег 3х10 м	10,4 с
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	6 раз
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	115 см
5	Подтягивание из виса лежа	6 раз

	на низкой перекладине 90 см	
Специальная физическая подготовка		
6	Лежа на животе, прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе (упражнение «рыбка»)	Учитывается техника выполнения упражнений.
7	И.п. – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев рук до пяток не более 30 см (упр. «мост»)	
8	Продольный шпагат	
9	Поперечный шпагат	
10	И.п. – стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны – горизонтальная фиксация положения туловища (упр. «ласточка»)	
Теоретическая подготовка		
11	Какие спортивные дисциплины входят в состав чир спорта?	Акробатические (групповые и партнерские станты и чирлидинг группы). «Чир-джаз-двойка», «чир-джаз-группа», «чир-фристайл-двойка», «чир-фристайл-группа», «чир-хип-хоп-двойка», «чир-хип-хоп-группа».
12	Понятие «здоровый образ жизни»	это набор привычек и действий, направленных на укрепление и сохранение здоровья, профилактику болезней и улучшение качества жизни, включая правильное питание, физическую активность, соблюдение режима дня, отказ от вредных привычек, личную гигиену и позитивный настрой.
13	Верно ли утверждение: «При выполнении акробатических элементов в чир данс фристайле в	а) да верно; б) нет не верно; в) да верно, исключение – кувырки.

	руках не должно быть помпонов»?	
14	Размеры соревновательной площадки для проведения соревнований по чир спорту?	12x12м
15	Лип-прыжок – это:	а) прыжок с одной ноги на другую; б) прыжок с двух ног на две; в) прыжок с двух ног на одну.
16	Какая последовательность лип-прыжков по мере возрастания сложности верная?:	а) лип в сторону, лип вперед, переменный лип вперед, переменный лип с переходом в той тач; б) лип вперед, лип в сторону, переменный лип вперед, переменный лип с переходом в той тач.
17	Сколько судей оценивают спортивные соревнования по чир спорту?	Всегда должно быть нечетное количество. В зависимости от ранга соревнований – от 3 до 7 судей.
18	Какое количество спортсменов во время выступления находится на площадке?	В группе от 16 до 24 спортсменов. В групповом стане 4-5 спортсменов. В двойках и партнерских станах – спортсмена.
19	Какие возрастные группы принимают участия в официальных соревнованиях?	Мальчики/девочки (8-12 лет). Юниоры/юниорки (12-16 лет). Мужчины/женщины (14 лет и старше)

4. Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Коврик гимнастический	штук	10
2.	Лента резиновая (жгут)	штук	10
3.	Скакалка гимнастическая	штук	10
4.	Скамейка гимнастическая	штук	4
5.	Стенка гимнастическая	штук	2
6.	Турник навесной на стенку гимнастическую	штук	4
7.	Утяжелители для рук и ног	комплект	10

5. Информационно-методические условия реализации программы

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник/ под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2016.-431 с.

2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М.: Терра-Спорт, 2002. - 508с.
3. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры под редакцией А.Т. Брыкина, В.Н. Смолевского - М: ФиС. 1985 - 368 с.
4. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения.- М., 2001.
5. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно - методической деятельности в физической культуры и спорта. М., 2005
6. Коркин В.П. Акробатика, М.: ФиС, 1983.
7. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/П.К.Петров. - Учеб. Для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
8. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств черлидерс-групп поддержки спортивных команд - 13 Методическое пособие для педагогов-инструкторов. М., МОСГУ, 2000г.
9. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Интернет ресурсы:

1. Сайт Минспорта России. www.minsport.gov.ru (Министерство спорта РФ);
3. Сайт Союз чир спорта и черлидинга России: <https://www.cheerleading.su>
4. Сайт спортивной школы: <http://belsport8.ru>
5. Официальный сайт федерация чирлидинга и чир спорта России: <http://cheerleading.ru>