

Поволжское управление министерства образования и науки Самарской  
области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской  
области  
средняя общеобразовательная школа № 5 «Образовательный центр»  
имени М.П. Бочарикова города Новокуйбышевска городского округа  
Новокуйбышевск Самарской области

структурное подразделение «Центр детско-юношеского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «28» июля 2023г.  
Протокол № 9

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СОШ № 5 «ОЦ»  
г. Новокуйбышевска

\_\_\_\_\_ О.В.Кудряшова  
Приказ № 64/01 - од  
от «31» июля 2023г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Чирлидинг профи»

Возраст обучающихся: 12 - 18 лет  
Срок реализации: 2 года  
Тип программы: модифицированная

Автор-составитель: Челякова Лилия Равиловна  
Педагог дополнительного образования

г. Новокуйбышевск, 2023

## **Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг-профи» составлена в соответствии с приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы» (Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30 марта 2020г. №МО-16.09.01/434-ТУ).

В содержание программы вошли современные педагогические практики по воспитанию и выявлению обучающихся, вариативных методик, способствующих созданию необходимых условий для личностного развития и самоопределения обучающихся, подготовки и поддержки талантливых обучающихся.

Настоящая общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг-профи» (далее Программа) – документ, определяющий содержание образовательного процесса в детском объединении дополнительного образования.

## **Введение**

**Актуальность программы** заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на формирование гармоничной личности, ответственного человека.

Чирлидинг (чир спорт) динамично развивающийся вид спорта в нашей стране, довольно молодой. История чирлидинга в России начинается с 1995 года, когда в Москве была создана первая чирлидинговая команда при Детской лиге американского футбола, зарегистрирован чирлидинговый клуб «Ассоль» и разработана Городская благотворительная программа по развитию спортивного чирлидинга для работы с детьми, подростками и молодежью по месту жительства. Спортивные дисциплины чирлидинга делятся на два вида: артистические - «чир перфоманс» (далее - чир перфоманс) и акробатические - «чирлидинг» (далее - чирлидинг).

Спортивные дисциплины чир перфоманса:

чир - джаз - двойка (чемпионат и первенство России в данной спортивной дисциплине не проводятся);

чир - джаз - группа;

чир - фристайл - двойка;

чир - фристайл - группа;

чир - хип - хоп - двойка;

чир - хип - хоп - группа;

Спортивные дисциплины чирлидинга:

чирлидинг - группа;

чирлидинг - группа - смешанная;  
чирлидинг - стант (чемпионат и первенство России в данной дисциплине не проводятся);  
чирлидинг - стант - смешанный (чемпионат и первенство России в данной дисциплине не проводятся);  
чирлидинг - стант - партнерский (чемпионат и первенство России в данной дисциплине не проводятся).

**Чирлидинг** (англ. cheerleading, от cheer — одобрительное, призывное восклицание и lead — вести, управлять) — вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика и акробатика). В последние годы чир спорт очень активно развивается в России. Свидетельством тому служат переполненные зрительные залы на соревнованиях по чир спорту, где спортсмены стараются продемонстрировать свои достижения, спортивное мастерство.

Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. Данная программа составлена на основе принципов:

демократизации и гуманизации педагогического процесса;  
педагогике сотрудничества, деятельностного подхода;  
интенсификации и оптимизации;  
соблюдения дидактических правил;  
расширения межпредметных связей.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Новизна программы.** Чирлидинг (чир спорт) является относительно новым видом спорта. Каждый педагог вносит свою лепту для развития данного вида спорта, находя что-то своё уникальное, новое, свои наработки в тренировочный процесс, а именно: использование различных приспособлений для занятий аэробикой и фитнесом: скакалок, амортизаторов, скамеек, степ-платформ, музыкального сопровождения, матов, гантелей и ,соответственно, подкрепляя проведение занятий с использованием информационных технологий для показа и обучения новым элементам), в том числе и дистанционного формата.

С учетом современных задач развития дополнительного образования Российской Федерации и региональной политики в программу включены часы патриотического воспитания, включая знакомство с государственной символикой РФ: Государственный гимн, герб, флаг. Это способствует развитию у подрастающего поколения чувства гордости, глубокого уважения и почитания к Родине, ее многообразной культуры.

Программа разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

**Отличительной особенностью** программы чир спорта является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направлений: гимнастики, акробатики, хореографии (чего нет в других видах спорта), высокая координированность, динамичность, сложность и самое привлекательное – зрелищность. Особенностью данной программы является применение современных образовательных технологий в учебно-тренировочном процессе в спортивно-оздоровительной группе чирлидинга. Несмотря на наличие элементов других видов спорта, чирлидинг имеет специфичные, присущие только данному виду спорта характеристики и направленность: построение «стантов» и «пирамид», использование «возгласов» и «скандирований», выполнение чирлидинговых прыжков, специфической атрибутики.

Для чирлидеров 12-18 лет элементы усложняются путем введения и усвоения более сложных прыжков типа той тач, хёрки, хёдлер; усложнение акробатических и гимнастических элементов со включением переворотов вперед и назад, элементов типа «тик-так».

#### **Педагогическая целесообразность.**

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит из целостности программы;

систематичности и последовательности обучения;

научности (связи теории с практикой) и актуальности учебного материала;

единства воспитания, обучения и развития;

преимущества в обучении и воспитании;

принципа сотрудничества;

принципа индивидуального подхода к учащемуся;

принципа воспитания в коллективе;

принципа опоры на положительные качества в личности ребенка.

Благодаря систематическим занятиям физкультурой и спортом, обучающиеся приобретают общую, специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

#### **Цель программы**

создание условий для воспитания гармонично развитой и социально-ответственной личности, используя инструменты для физического совершенствования с использованием дисциплин чир спорта, на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирования эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей у детей и молодежи, основанной на принципах справедливости, всеобщности

и направленной на самоопределение и профессиональную ориентацию всех обучающихся, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий чир спортом. Обучающиеся должны научиться пользоваться достигнутыми навыками в обычной от тренировочного процесса деятельности, а к концу второго года обучения обрести навыки преподавания по данному виду спорта.

## **Задачи программы**

### Обучающие

обучить воспитанников новым приемам данного вида спорта (элементам, включающих чир-прыжки, гимнастические элементы и элементам (пируэты, вращения, позиции рук и ног, хореографические навыки, усложненная акробатика).

обучить приемам и методам контроля физической нагрузки;

### Развивающие

развить творческие способности детей (мышление, воображение), эстетический вкус;

содействовать физическому развитию ребёнка (формирование осанки и мышечного корсета, подвижности суставов, связок, эластичности мышц, правильного дыхания).

### Воспитательные

воспитывать любовь и уважение к спорту и творческой составляющей, понимание его как эстетической ценности, так и морально-волевой;

воспитывать чувство любви к Родине, труду, ответственности, патриотизма; - воспитание коммуникативных способностей; умению работать в коллективе и в парах;

воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.

## **Ожидаемые результаты освоения программы.**

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

Личностные	Метапредметные	Предметные
Проявляет: чувство товарищества и дружбы, взаимопомощи, патриотизма; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, творчества и	Познавательные УУД: умение работать с информацией; умение анализировать, классифицировать элементы чир спорта; знание правил чир спорта; умение наблюдать за своими и чужими ошибками. Коммуникативные УУД:	Должен знать: Историю развития чирлидинга в России и Америке. Базовые основы ЗОЖ, гигиены, анатомии и физиологии человека. Причины травматизма и правила безопасности во время занятий и

<p>инициативности, трудолюбия и упорства, целеустремленности; культуру здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни; культуру поведения во время соревнований, уважения других участников соревнований, здоровой конкуренции</p>	<p>умение взаимодействовать с членами команды в программе; Регулятивные УУД: ставит цель во время занятий; достигает поставленной цели во время тренировочного процесса; исправление недочетов в результате выполнения элементов и в разучивании программы; организует деятельность команды по ОФП и СФП под контролем педагога.</p>	<p>соревнований. Правила проведения и участия в соревнованиях. Правила организации соревновательной площадки для чир спорта Обязательное участие в соревновательной деятельности.</p>
--	--	---

### **Целевая аудитория (возраст обучающихся).**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Чирлидинг профи» предполагает контингент обучающихся в возрасте от 12 до 18 лет.

### **Сроки реализации.**

252 учебных часа, 372 недели, 18 месяцев, 2 учебных года с сентября по май включительно.

**Формы обучения.** Обучение по программе осуществляется в очной форме.

**Формы организации деятельности.** Занятия в объединениях проводятся в группах. Группы формируются по возрастному принципу. Общее количество обучающихся в группе не должно превышать 15 человек. Допускаются совместные занятия детей разного возраста в одной группе.

*Форма организации детей на занятии:* групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Основными видами организации занятий являются:

Групповые практические тренировочные занятия;

Групповые теоретические;

Просмотр обучающего видеоконтента;

Контрольные занятия;

Открытые занятия;

Участие в различных соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях, показательных выступлениях.

### **Режим занятий.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю, 2 и 1,5 академических часа, предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах

после каждых 45 минут обучения.

### **Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся**

Направленность	Период подготовки	Мин. наполняемость группы (чел.)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (чел.)	Макс. количественный состав группы (чел.)	Макс. объем тренировочной нагрузки в неделю (академ. час)
Физкультурно-спортивная	Весь период	15	17-22	25	3,5

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 17 чел.

Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы могут быть смешанные (мальчики и девочки).

Группы формируются из детей, желающих продолжить занятия чир спортом и перешедшим после прохождения программы предыдущего уровня «Чирлидинг спорт», имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

#### **Критерии и способы определения результативности**

*Оценка теоретической подготовки* проводится в форме тестирования или беседы:

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, используя примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на 70-75%, в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки;

уровень «низкий» (до 50%) – в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовки за период обучения.

*Оценка практической подготовки на итоговом контроле:* уровень по ОФП, СФП определяется на основании контрольных испытаний (таблица в *Приложении №3*). Основной показатель работы по программе «Чирлидинг-профи» - выполнение в конце года программных требований

по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений, участия в соревнованиях. Педагог используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами в области физической культуры и спорта.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:**

Продуктивные формы: открытые занятия, показательные выступления, соревнования, контрольные испытания.

Документальные формы подведения итогов: карты оценки результатов освоения программы, результаты соревнований, разряды, присваиваемые по результатам соревнований, результаты контрольных испытаний.

### **Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:**

- повседневное систематическое наблюдение за обучающимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.
- Использование методов анкетирования, опроса, тестирования, анализа

### **Содержание программы**

Программа состоит из 6 модулей: «Чир-фристайл-группа», «Чирлидинг-станты», «Чир-фристайл-двойки», «Чир-хип-хоп-группа», «Чир-джаз-группа», «Помощник тренера».

### **Учебный план ДООП «Чирлидинг-профи»**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Чир-фристайл-группа» 1 год обучения	42	4	38
2	«Чирлидинг-станты» 1 год обучения	42	4	38
3	«Чир-фристайл-двойки» 1 год обучения	42	4	38
4	Чир-хип-хоп-группа 2 год обучения	42	4	38
5	«Чир-джаз-группа» 2 год обучения	42	4	38



б	«Помощник тренера» 2 год обучения	42	12	30
	Итого	252	32	220

## **Модуль «Чир-фристайл-группа»**

Задачи:

### **1. Воспитательные:**

Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;

Организация досуга средствами физической культуры;

Создание и обеспечение условий для личностного развития, профессионального самоопределения.

Развивающие:

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами чир спорта, а именно дисциплины «чир-фристайл-группа»;

Приобретение необходимых теоретических знаний по дисциплине «чир-фристайл-группа», знаний правил судейства в дисциплине чир-фристайл-группа;

Обучающие:

Обучить безупречной технике чир-прыжков;

Обучить четкому положению рук чир спорта;

Обучить навыкам перестроения по площадке во время выступления;

Обучить технике пируэтов;

Обучить технике поддержек.

### **Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

Историю развития чирлидинга в России и мире;

Правила техники безопасности на тренировках;

Влияние физ. подготовки на здоровье и профилактику травматизма;

Основные правила в дисциплине «чир-фристайл-группа» (разрешенные и запрещенные элементы);

Особенности выполнения элементов перфоманс дисциплин;

Выполнять все чир-прыжки, лип-прыжки;

Выполнять хореографические элементы (пируэты, ходьба на носках и др.);

Выполнять перемещения по площадке во время выступления;

Выполнять акробатическим элементам уровня, соответствующему программе «Чирлидинг профи»: маховое колесо, фляк, безопорный переворот и др.

**Учебно-тематический план модуля «Чир-фристайл-группа».**  
Всего: 42 часа

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Всего	Форма контроля
1. Теоретическая подготовка:	4					беседа/ опрос/ визуальный контроль
- техника безопасности на занятиях;	0,5	0,5			0,5	опрос
- история развития чирлидинга	1	1			1	беседа
- правила гигиены	0,5	0,5			0,5	опрос
- особенности выполнения элементов	1		1		1	беседа
- правила соревнований дисциплины «Чир-данс-фристайл»	1			1	1	тест
<b>Итого часов:</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
2. Практическая подготовка					<b>38</b>	
ОФП:	10	3	3	4	10	
- упражнения на развитие силы	3	1	1	1	3	зачет
- упражнения на развитие выносливости	3	1	1	1	3	зачет
- упражнения на развитие координации	4	1	1	2	4	зачет



подготовка													
Техническая подготовка	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3
Итого:	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5

### **Модуль «Чирлидинг-станты»**

Задачи:

#### 1. Воспитательные:

Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;

Организация досуга средствами физической культуры;

Создание и обеспечение условий для личностного развития, профессионального самоопределения.

Развивающие:

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами чир спорта, а именно дисциплины «Чирлидинг-станты»

Приобретение необходимых теоретических знаний по дисциплине «Чирлидинг-станты», знаний правил судейства в дисциплине «Чирлидинг-станты»;

Обучающие:

Обучить работе в группе и взаимодействию спортсменов в группе;

Обучить флайеров, базу и споттеров навыкам захода, спуска, балансу, вращениям, выбросам в дисциплине «Чирлидинг-станты», соответствующим уровню подготовки на этапе «Чирлидинг профи»;

Обучить элементам акробатики, соответствующим уровню подготовки спортсменов;

Обучить флайера заходу в стант после исполнения акробатической дорожки;

Обучить базу технике захода в стант с винтовым вращением

## Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

Историю развития чирлидинга в России и мире;

Правила техники безопасности на тренировках;

Влияние физ. подготовки на здоровье и профилактику травматизма;

Основные правила в дисциплине «Чирлидинг-станты» (разрешенные и запрещенные элементы);

Особенности выполнения элементов в дисциплине «Чирлидинг станты».

Выполнять базовую и усложненную акробатику.

Освоить навыки усложненных заходов и спусков в стант;

Умение базы и внутренних споттеров быстро реагировать на непредвиденные ситуации.

## Учебно-тематический план модуля «Чирлидинг-станты»

Содержание занятий	Кол-во часов	Декабрь	Январь	Февраль	Всего	Формы контроля
1. Теоретическая подготовка:	4					
- техника безопасности на занятиях;	0,5	0,5			0,5	тест
- отличительные особенности выполнения элементов в дисциплине «Чирлидинг-станты» от «Чир-данс-фристайл»	1	1			1	беседа
- правила гигиены	0,5	0,5			0,5	беседа
- особенности выполнения элементов	1		1		1	тест

- правила соревнований дисциплины «Чирлидинг-станты»	1			1	1	тест
<b>Итого часов:</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
2. Практическая подготовка					<b>38</b>	
ОФП:	10	3	3	4	10	
- упражнения на развитие силы	3	1	1	1	3	тест
- упражнения на развитие выносливости	3	1	1	1	3	тест
- упражнения на развитие координации и удержание равновесия	4	1	1	2	4	тест
СФП:	14	4	5	5	14	
- гимнастические элементы чир спорта	4	1	2	1	4	тест
- акробатические элементы чир спорта	5	2	1	2	5	Визуальный контроль
- хореография	5	1	2	2	5	Визуальный контроль
Техническая подготовка:	6	2	2	2	6	
- техника работы ног;	4	1	1	2	4	Зачет
- техника выполнения чир-прыжков	2	1	1		2	Зачет
Тактическая подготовка	4	2	1	1	4	Зачет
<b>Итого часов:</b>						
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в показательных выступлениях,	4	1	2	1	4	Участие в соревнованиях, тестировании, командных выступлениях

участие в спортивных соревнованиях						
<b>Итого часов:</b>	<b>4</b>				<b>4</b>	
Всего часов:	42	14	14	14	42	

### Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4
Общая физическая подготовка	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
Специальная физическая подготовка	1,1	1,1	1,1	1,1	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2
Техническая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Тактическая подготовка	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
<b>Итого:</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>

### Модуль «Чир-фристайл-двойка»

Задачи:

#### 1. Воспитательные:

Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;

Организация досуга средствами физической культуры;

Создание и обеспечение условий для личностного развития, профессионального самоопределения.

Развивающие:

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами чир спорта, а именно дисциплины «чир-фристайл-двойка»; Приобретение необходимых теоретических знаний по дисциплине «чир-фристайл-двойка», знаний правил судейства в дисциплине чир-фристайл-двойка;

Обучающие:

Обучить технике чир-прыжков;  
Обучить четкому положению рук чир спорта;  
Обучить навыкам перестроения по площадке во время выступления;  
Обучить технике пируэтов;  
Обучить технике поддержек;  
Обучить партнерскому взаимодействию;

### **Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

Правила техники безопасности на тренировках;  
Влияние физ. подготовки на здоровье и профилактику травматизма;  
Основные правила в дисциплине «чир-фристайл-двойка» (разрешенные и запрещенные элементы);  
Особенности выполнения элементов перфоманс дисциплин;  
Выполнять все чир-прыжки, лип-прыжки;  
Выполнять хореографические элементы (пируэты, лип-прыжки, ходьба на носках и др.);  
Выполнять перемещения по площадке во время выступления;  
Выполнять акробатические элементы уровня, соответствующие программе «Чирлидинг профи»: маховое колесо, фляк, безопорный переворот и др.  
Выполнять поддержки в парах (партнерское взаимодействие).

### **Учебно-тематический план модуля «Чир-фристайл-двойка»**

Содержание занятий	Кол-во часов	Март	Апрель	Май	Всего	Форма контроля
1. Теоретическая подготовка:	4					
- техника безопасности на занятиях;	0,5	0,5			0,5	беседа
- правила гигиены	0,5	0,5			0,5	беседа



- особенности выполнения элементов	1		1		1	беседа
- особенности партнерского взаимодействия	1	1			1	зачет
- правила соревнований дисциплины «Чирлидинг-станты»	1			1	1	тест
<b>Итого часов:</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
2. Практическая подготовка					<b>38</b>	
<b>ОФП:</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	
- упражнения на развитие силы	3	1	1	1	3	зачет
- упражнения на развитие выносливости	3	1	1	1	3	зачет
- упражнения на развитие координации	4	1	1	2	4	зачет
<b>СФП:</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>14</b>	
- гимнастические элементы чир спорта	4	1	2	1	4	зачет
- акробатические элементы чир спорта	5	2	1	2	5	зачет
- хореография	5	1	2	2	5	зачет
<b>Техническая подготовка:</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
- техника работы рук;	4	1	1	2	4	зачет
- техника выполнения чир-прыжков	2	1	1		2	зачет
Тактическая подготовка	4	2	1	1	4	тест
<b>Итого часов:</b>						
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в показательных выступлениях, участие в спортивных соревнованиях	4	1	2	1	4	Участие в соревнованиях, выступлениях, аттестация
<b>Итого часов:</b>	<b>4</b>				<b>4</b>	
<b>Всего часов:</b>	<b>42</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>42</b>	

## Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4
Общая физическая подготовка	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
Специальная физическая подготовка	1,1	1,1	1,1	1,1	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2
Техническая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Тактическая подготовка	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
<b>Итого:</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>

### Модуль «Чир-хип-хоп-группа»

Задачи:

#### 1. Воспитательные:

Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;  
 Организация досуга средствами физической культуры;  
 Создание и обеспечение условий для личностного развития, профессионального самоопределения.

Развивающие:

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами чир спорта, а именно дисциплины «чир-хип-хоп-группа»;  
 Приобретение необходимых теоретических знаний по дисциплине «чир-хип-хоп-группа», знаний правил судейства в дисциплине чир-хип-хоп-

группа;

Обучающие:

Изучить разные стили хип-хоп направления;  
Обучить технике groove (грув);;  
Обучить технике взаимодействия с членами команды: поддержки, контактная хореография;  
Обучить координационной работе рук, ног, корпуса.

**Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

Историю развития чирлидинга в Америке и России;  
Правила техники безопасности на тренировках;  
Влияние физ. подготовки на здоровье и профилактику травматизма;  
Основные правила в дисциплине «чир-хип-хоп-группа» (разрешенные и запрещенные элементы);  
Особенности выполнения элементов данной дисциплины;  
Выполнять все элементы чир-спорта;  
Отличительные особенности разных стилей и направлений данной дисциплины;  
Выполнять перемещения по площадке во время выступления;  
Выполнять акробатические элементы уровня, соответствующему программе «Чирлидинг профи».

**Учебно-тематический план модуля «Чир-хип-хоп-группа».**

Всего: 42 часа

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Всего	Форма контроля
1. Теоретическая подготовка:	4					
- техника безопасности на занятиях;	0,5	0,5			0,5	беседа
- история развития хип-хопа	1	1			1	беседа

- правила гигиены	0,5	0,5			0,5	беседа
- особенности выполнения элементов	1		1		1	Видео-демонстрация
- правила соревнований дисциплины «Чир-хип-хоп-группа»	1			1	1	тест
<b>Итого часов:</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
2. Практическая подготовка					<b>38</b>	
ОФП:	10	3	3	4	10	
- упражнения на развитие силы	3	1	1	1	3	тест
- упражнения на развитие выносливости	3	1	1	1	3	тест
- упражнения на развитие координации	4	1	1	2	4	тест
СФП:	14	4	5	5	14	
- техника грув	4	1	2	1	4	тест
- акробатические элементы чир спорта	5	2	1	2	5	тест
- хореография	5	1	2	2	5	зачет
Техническая подготовка:	10	4	3	3	10	
- техника работы рук;	4	1	1	2	4	зачет
- техника выполнения чир-прыжков	6	2	2	2	6	зачет
<b>Итого часов:</b>						
Контрольные испытания,	4	1	2	1	4	Участие в соревнованиях, выступлениях

аттестация, тестирование, участие в показательных выступлениях, участие в спортивных соревнованиях						
<b>Итого часов:</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
Всего часов:	42	14	14	14		

### Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретическая подготовка	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
Общая физическая подготовка	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
Специальная физическая подготовка	1,1	1,1	1,1	1,1	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2
Техническая подготовка	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3
<b>Итого:</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>

### Модуль «Чир-джаз-группа»

Задачи:

1. Воспитательные:

Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;

Организация досуга средствами физической культуры;  
Создание и обеспечение условий для личностного развития,  
профессионального самоопределения.

Развивающие:

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни  
средствами чир спорта, а именно дисциплины «чир-джаз-группа»;  
Приобретение необходимых теоретических знаний по дисциплине «чир-  
джаз-группа», знаний правил судейства в дисциплине чир-джаз-группа;

Обучающие:

Изучить общие принципы создания любого джаз-направления  
(импровизация, полицентрия, полиритмия (аналог музыкальной  
полифонии)).  
Обучить технике джаз-направления, отталкиваясь от понятий: изоляция,  
импульс, волна, коллапс (сброс) и др.;  
Обучить технике взаимодействия с членами команды: поддержки,  
контактная хореография;  
Обучить координационной работе рук, ног, корпуса.

**Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

Историю развития чирлидинга в Америке и России;  
Правила техники безопасности на тренировках;  
Влияние физ. подготовки на здоровье и профилактику травматизма;  
Основные правила в дисциплине «чир-джаз-группа» (разрешенные и  
запрещенные элементы);  
Особенности выполнения элементов данной дисциплины;  
Выполнять основные элементы чир-спорта;  
Отличительные особенности разных стилей и направлений данной  
дисциплины;  
Выполнять перемещения по площадке во время выступления;  
Выполнять акробатические элементы уровня, соответствующему  
программе «Чирлидинг профи».

**Учебно-тематический план модуля «Чир-джаз-группа».**

Всего: 42 часа

Содержание занятий	Кол-во часов	Декабрь	Январь	Февраль	Всего	Форма контроля
1. Теоретическая подготовка:	4					
- техника безопасности на занятиях;	0,5	0,5			0,5	беседа
- техника джаза	1	1			1	тест
- правила гигиены	0,5	0,5			0,5	беседа
- особенности выполнения элементов	1		1		1	зачет
- судейство техники джаз	1			1	1	тест
<b>Итого часов:</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
2. Практическая подготовка					<b>38</b>	
ОФП:	10	3	3	4	10	
- упражнения на развитие силы	3	1	1	1	3	зачет
- упражнения на развитие выносливости	3	1	1	1	3	зачет
- упражнения на развитие координации	4	1	1	2	4	зачет
СФП:	14	4	5	5	14	
- техника джаза, позиции ног и рук	4	1	2	1	4	зачет
- акробатические элементы	5	2	1	2	5	зачет
- хореография	5	1	2	2	5	тест
Техническая подготовка:	10	4	3	3	10	
- техника работы рук;	4	1	1	2	4	зачет

- техника выполнения чир-прыжков	6	2	2	2	6	зачет
Итого часов:						
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в показательных выступлениях, участие в спортивных соревнованиях	4	1	2	1	4	Участие в соревнованиях, выступлениях
<b>Итого часов:</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
Всего часов:	42	14	14	14		

### Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретическая подготовка	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
Общая физическая подготовка	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
Специальная физическая подготовка	1,1	1,1	1,1	1,1	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2
Техническая подготовка	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3
<b>Итого:</b>	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5

### Модуль «Помощник тренера»



Задачи:

1. Воспитательные:

Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;

Организация досуга средствами физической культуры;

Создание и обеспечение условий для личностного развития, профессионального самоопределения.

Развивающие:

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами чир спорта.

Приобретение необходимых теоретических знаний в методах преподавания:

- общепедагогические: словесные (беседа, рассказ, объяснение);  
наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Приобретение необходимых практических знаний в методах преподавания:

- метод строго регламентированного упражнения:

- метод, направленный на освоение спортивной техники;

- метод, направленный на воспитание физических качеств;

- игровой метод;

- соревновательный метод.

Обучающие:

Изучить разные стили чир спорта;

Изучить правила чир спорта в разных направлениях;

Обучить технике взаимодействия с членами команды: поддержки, контактная хореография;

Обучить координационной работе рук, ног, корпуса.

**Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

Правила техники безопасности на тренировках;

Влияние физ. подготовки на здоровье и профилактику травматизма;  
 Основные правила построения урока;  
 Особенности перехода к сложным элементам (метод нарастающего итога);  
 Последовательность изучения элементов чир-спорта;  
 Правила общения тренера и спортсмена;  
 Умение завоевать авторитет через личный пример;  
 Умение создавать оптимальный моральный климат через индивидуальный подход к каждому спортсмену, создание комфортных условий тренировочного процесса, чередование интенсивности, умение использования волнообразности, разнообразности тренировок.

### Учебно-тематический план модуля «Помощник тренера»

Всего: 42 часа

Содержание занятий	Кол-во часов	Март	Апрель	Май	Всего	Форма контроля
1. Теоретическая подготовка:	4					
- техника безопасности на занятиях и как донести до новичков.	0,5	0,5			0,5	беседа
- история развития чир спора	1	1			1	тест
- правила гигиены (провести лекцию среди новичков)	0,5	0,5			0,5	беседа
- особенности выполнения элементов	1		1		1	зачет
- правила чир спорта (углубленное изучение)	1			1	1	зачет
<b>Итого часов:</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	
2. Практическая подготовка					<b>30</b>	
ОФП (проведение урока)	10	3	3	4	10	
- упражнения на развитие силы	3	1	1	1	3	зачет

- упражнения на развитие выносливости	3	1	1	1	3	зачет
- упражнения на развитие координации	4	1	1	2	4	зачет
СФП:	14	4	5	5	14	
- техника элементов	4	1	2	1	4	тест
- акробатические элементы чир спорта	5	2	1	2	5	тест
- хореография	5	1	2	2	5	зачет
Техническая подготовка:	10	4	3	3	10	
- техника работы рук;	4	1	1	2	4	зачет
- техника выполнения чир-прыжков	6	2	2	2	6	зачет
Итого часов:						
Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в показательных выступлениях, участие в спортивных соревнованиях	4	1	2	1	4	Участие в соревнованиях, выступлениях
<b>Итого часов:</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
Всего часов:	42	14	14	14		

### Календарный план график

Раздел подготовки	Недели/часы											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретическая подготовка	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
Общая физическая подготовка	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
Специальная физическая подготовка	1,1	1,1	1,1	1,1	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2
Техническая подготовка	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9
Контрольные испытания,	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3

аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся).													
Итого:	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5

## Содержание разделов подготовки обучающихся

### Теоретическая подготовка

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) необходимо добиться:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «чир спорт»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «чир спорт»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

на этом этапе предполагается совершенствование спортивного мастерства в чир спорте (избранный вид).

Изучение

теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до и после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, сопровождающихся демонстрацией (возможно использование видео-материалов).

## **Темы теоретических занятий:**

Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их. Инвентарь и оборудование мест занятий.

Физическая культура и спорт в России.

История развития чирлидинга и чир спорта в России. Особенности вида спорта «Чир спорт».

Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияние на организм.

Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Режим дня и питание спортсмена.

Многообразие дисциплин чир спорта.

Углубленное изучение правил соревнований вида спорта «Чир спорт».

## **Практическая подготовка**

### **Общая физическая подготовка**

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков.

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 разновремененно, 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; 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.

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 перекаладывание груза.

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 за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег со сменой скорости перемещения: от максимально быстрого до медленного. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости (гимнастические упражнения). 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. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости (акробатические элементы). Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, волейбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью.

Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 ч. (для разных возрастных групп).

### **Специально-физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. I ◊ прыгивания вверх с отягощениями (гантели, набивные и медицинские мячи, манжеты на голенях), прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м), лип-прыжки (с отягощениями и через препятствия).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения выбросов для баз (дисциплина «чирлидинг-станты»): упражнения для силы мышц бедер, спины, рук. Упражнения для флайера: на равновесие (использование неустойчивой поверхности типа набивных мячей, bosu, скамеек). Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке. Упражнения с партнером на плечах: приседания и перемещения. Акробатические элементы: стойка на руках и ходьба на руках с помощью партнера и без. Отскок из стойки на руках с переворотом в положение на ногах (без прогиба), рондат. Гимнастические элементы: мосты, перевороты, упражнения «тик-так» (из моста переворот через голову в положение наклон и обратно), шпагаты (продольные и поперечные).

Эстафеты.

Партнерское взаимодействие (поддержки в парах и группах).

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Тактическая подготовка в стантах при выбросах и ловле флайера. Круговая тренировка.

### **Техническая подготовка**

Под технической подготовкой понимается степень освоения обучающимися движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Конкретное двигательное действие или приём. Последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомление с двигательным действием или приёмом.
2. Разучивание его в облегчённых условиях.
3. Совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
4. Реализация изучаемого действия в соревнованиях

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств занимающихся.

В чир спорте особенно важно освоить правильную технику ходьбы при перемещениях, в дисциплине «чирлидинг-станты» важно освоить технику работы корпуса и ног (согласовать), а также взаимодействие членов команды с флайером.

### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка в данной программе может быть применена в модуле «Чирлидинг-станты». Рассматривается тактика поведения членов команды в различных ситуациях.

### **Ресурсное обеспечение программы**

#### **Методическое обеспечение**

Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке;

Видеоматериалы с различных соревнований;

Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.)

Правила вида спорта «чир спорт».

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

Для реализации данной программы необходимы:

спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 4м<sup>2</sup> на одного обучающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 м;

комната для переодевания;

скамейки;

гантели;

амортизаторы;

скакалки;

мячи набивные;

маты гимнастические;

коврики;

### **Кадровое обеспечение программы**

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного



образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 298-н от 5 мая 2018 года.

## **Информационное обеспечение**

### **Литература для обучающихся:**

Черлидинг. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ // Официальный сайт Федерации черлидинга России. – Режим доступа: <http://cheerleading.ru/ucheba/index.php?id=467>, свободный. – Загл. с экрана.

Гребенникова, Л.И. Содержание специализированной подготовки команд черлидеров [Электронный ресурс] / Л.И. Гребенникова // Гаудеамус. – 2013. – №1(21). – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/soderzhanie-spetsializirovannoy-podgotovki-komand-cherliderov-v-usloviyah-vuza>, свободный. – Загл. с экрана.

3. Патрушева, Л.В. Исследование физического развития и подготовленности студенток, занимающихся в секции черлидинга [Электронный ресурс] / Л.В. Патрушева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – №3. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-fizicheskogo-razvitiya-i-podgotovlennosti-studentok-zanimayuschih-sya-v-seksii-cherlidinga>, свободный. – Загл. с экрана.

4. Самохина, Е.А. Методика отбора в детские команды по черлидингу [Электронный ресурс] / Е. А. Самохина // Царскосельские чтения. – 2010. – №15. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/metodika-otbora-v-detskie-komandy-po-cherlidingu>, свободный. – Загл. с экрана.

5. Самохина, Е.А. Особенности организации занятий по черлидингу на этапе подготовки к соревнованиям детей 8-11 лет [Электронный ресурс] / Е.А. Самохина, Н.В. Седых // Царскосельские чтения. – 2010. – №15. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-organizatsii-zanyatiy-po-cherlidingu-na-etape-podgotovki-k-sorevnovaniyam-detey-8-11-let>, свободный. – Загл. с экрана.

6. Правила вида спорта «Чир спорт»  
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71771840/>

### **Нормативно-правовые акты и документы:**

Всеобщая декларация прав человека.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).

План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 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". (Зарегистрирован 29.01.2021 № 62296)

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 №МО/1141-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция дополненная)».

Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе структурного подразделения «Центр детско-юношеского творчества» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 5 «Образовательный центр» имени М.П. Бочарикова города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области.

Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам".

Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

### **Методическая литература:**

Эпп, Т.И. Методика совершенствования согласованности групповых двигательных действий квалифицированных спортсменов в черлидинге [Электронный ресурс]/ Т.И. Эпп, Г.Н. Пшеничникова // Омский научный вестник. – 2014. – №2(126). – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/metodika-sovershenstvovaniya-soglasovannosti-gruppovyh-dvigatelnyh-deystviy-kvalifitsirovannyh-sportsmenok-v-cherlidinge>, свободный. – Загл. с экрана.

Тимошенко, Е.В. Черлидинг – инновационная форма в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс] / Е.В. Тимошенко // VII Международная студенческая электронная научная конференция «Студенческий научный форум». – М.: Институт экономики и финансов. – 2015. – Режим доступа: <http://www.scienceforum.ru/2015/816/9968>, свободный. – Загл. с экрана

### Учебно-тематический план-график 1 года обучения программы

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
<b>1. Теоретическая подготовка:</b>										
- техника безопасности на занятиях;	0,5			0,5			0,5			1,5
- история развития чирлидинга	1									1
- правила гигиены	0,5			0,5			0,5			1,5
- особенности выполнения элементов		1			1			1		3
- правила соревнований дисциплины «Чир-фристайл»			1			1			1	3
- отличительные особенности выполнения элементов в дисциплине «Чирлидинг-станты» от «Чир-фристайл»				1						1
- особенности партнерского взаимодействия							1			1
<b>Итого часов:</b>	2	1	1	2	1	1	2	1	1	12
<b>2. Практическая подготовка</b>										
<b>ОФП:</b>	3	3	4	3	3	4	3	3	4	30
- упражнения на развитие силы	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
- упражнения на развитие выносливости	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
- упражнения на развитие координации	1	1	2	1	1	2	1	1	2	9
<b>СФП:</b>	4	5	5	4	5	5	4	5	5	42



## Учебно-тематический план-график 2 года обучения программы

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
<b>1. Теоретическая подготовка:</b>										
- техника безопасности на занятиях;	0,5			0,5			0,5			1,5
- методы обучения спортсменов	1									1
- правила гигиены	0,5			0,5			0,5			1,5
- особенности выполнения элементов		1			1			1		3
- правила соревнований дисциплины «Чир-хип-хоп-группа»			1			1			1	3
- правила соревнования дисциплины «Чир-джаз-группа»				1						1
- основные терминологические понятия (умение использования на практике).							1			1
<b>Итого часов:</b>	2	1	1	2	1	1	2	1	1	12
<b>2. Практическая подготовка</b>										
<b>ОФП:</b>	3	3	4	3	3	4	3	3	4	30
- упражнения на развитие силы	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
- упражнения на развитие выносливости	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
- упражнения на развитие координации	1	1	2	1	1	2	1	1	2	9
<b>СФП:</b>	4	5	5	4	5	5	4	5	5	42
- гимнастические элементы чир спорта	1	2	1	1	2	1	1	2	1	12
- акробатические элементы чир спорта	2	1	2	2	1	2	2	1	2	15
- хореография	1	2	2	1	2	2	1	2	2	15



### Тест по теоретической подготовке обучающихся по всей программе.

Вопросы с 1 по 15 относятся к дисциплине чирлидинг (станты и чирлидинг).

1. Какая последовательность чир-прыжков по мере возрастания сложности правильная?:

- а) хедлер, абстракт, пайк, той тач, вокруг света;
- б) абстракт, пайк, той тач, вокруг света, хедлер
- в) абстракт, хедлер, той тач, пайк, вокруг света;**
- г) той тач, хедлер, вокруг света, абстракт, пайк.

2. Какой из перечисленных элементов акробатики самый сложный?:

- а) фляк;
- б) переворот вперед на одну ногу;
- в) стойка на руках;
- г) сальто назад из положения стоя.**

3. Разрешено ли выполнение акробатических элементов, удерживая в руках средство агитации?:

- а) разрешено;
- б) запрещено.**

4. Инверсия –это:

- а) положение флаера, при котором его плечи находятся ниже уровня поясицы и как минимум одна стопа находится выше головы;**
- б) горизонтальное положение спортсмена лицом вверх.

5. Какая последовательность положения флаера в станте по мере возрастания правильная?:

- а) либерти, купи, стэг, скорпион, флажок;
- б) либерти, стэг, купи, флажок, скорпион;**
- в) купи, стэг, флажок, либерти, скорпион.

6. Какое из утверждений верно для возрастной категории "юниоры"?:

- а) минимум один споттер должен страховать каждого спортсмена выше уровня преп (плеч);
- б) удержание шпагата (положение стредл) одиночной базой запрещено;
- в) оба утверждения неверны;
- г) оба утверждения верны.**

7. Маунтер -это:



- а) спортсмен, чей вес поддерживают другие спортсмены (база), для выполнения станта или выброса;
- б)** спортсмен, который удерживает вес другого спортсмена и в то же время не имеет контакта со спортивной поверхностью;
- в) дополнительный спортсмен, находящийся в физическом контакте с флаером и предоставляющий последнему устойчивость и стабильность.

8. Какая последовательность положения флаера в выбросе по мере убывания сложности правильная?:

- а)** бланш, сальто назад в группировке, той тач, так аут;
- б) той тач, так аут, бланш, сальто назад в группировке;
- в) сальто назад в группировке, бланш, той тач, так аут.

9. Какая пирамида у всех возрастных категорий запрещена?:

- а) "Бумажные куклы";
- б)** "Теншен ролл/дроп".

10. Какое максимальное количество оборотов флаера разрешено при заходах на стант, спусках со станта, а также переходах между стантами винтовым вращением у юниоров?:

- а) 1 и 1/4 оборота;
- б) 2 оборота;
- в)** 2 и 1/4 оборота.

11. Прервет ли акробатическую дорожку включение в нее чир-прыжка?:

- а)** да прервет;
- б) нет не прервет.

12. Какое из утверждений не верно:

- а) при выполнении акробатики с места разрешены элементы в 1 горизонтальное и 1 вертикальное вращение;
- б) при выполнении акробатики с разбега разрешены элементы в 1 горизонтальное и 1 вертикальное вращение;
- в)** при выполнении акробатики с места разрешено выполнять подряд два элемента, включающих в себя винтовое вращение;
- г) при выполнении акробатики с разбега запрещено выполнять подряд два элемента, включающих в себя винтовое вращение.

13. Флэт бэк -это:

- а) стант, в котором флаер находится в вертикальном положении;

- б)** стант, в котором флаер находится в горизонтальном положении;
- в) стант, в котором флаер находится в положении инверсии.

14. Разрешены ли в возрастной категории "юниоры" станты, в которых флаер находится в положении инверсии?:

- а) нет не разрешены;
- б)** да, разрешены.

15. Какие виды аксессуаров или украшений (костюма, тела), разрешены при выступлении в чир-программе?:

- а) шпильки, неведимки;
- б) сережки, кольца;
- в)** татуировки;
- г) пирсинг.

Вопросы с 16 по 30 относятся к программам чир данс фристайл.

16. Разрешены ли в программах чир данс фристайл акробатические элементы с фазой полета, при которых бедра вращаются выше головы?:

- а) разрешены;
- б) запрещены;
- в)** запрещены, исключения: колесо без касания руками спортивной поверхности («маховое»), кувырок с прыжка с удержанием позиции *pike*, *рондат* и только если они выполнены отдельно.

17. Lift

(лифт) –это:

- а) партнерское взаимодействие, при котором спортсмен выполняет элемент, который он бы сам не смог сделать, но при этом не теряет контакт со спортивной поверхностью и поддерживается (страхуется) другим спортсменом;
- б)** элемент, в котором спортсмен приподнимается и опускается над спортивной поверхностью партнером или группой.

18. Какая последовательность пируэтов по мере возрастания сложности правильная?:

- а) пируэт-флажок, аттитюд, джаз-пируэт, фуэте, гранд пируэт;

- б) джаз-пируэт, гранд пируэт, пируэт-флажок, аттитюд, фуэте;  
**в)** джаз-пируэт, аттитюд, гранд пируэт, пируэт-флажок, фуэте.

19. Лип-прыжок –это:

- а)** прыжок с одной ноги на другую;  
б) прыжок с двух ног на две;  
в) прыжок с двух ног на одну.

20. Горизонтальное положение спортсмена лицом вверх называется:

- а) релиз;  
**б)** супайн;  
в) дроп.

21. Особенностью джаз-пируэтов является:

- а) вращение, при котором рабочая нога находится в положении «пассе»;  
б) вращение с продвижением (серия пируэтов);  
в) вращение на согнутой ноге.

22. Расположите варианты махов по мере убывания сложности:

- а) мах в сторону, мах вперед, мах назад (вертикальный шпагат);  
б) мах назад (вертикальный шпагат), мах вперед, мах в сторону;  
**в)** мах назад (вертикальный шпагат), мах в сторону, мах вперед.

23. Экзекьютер (выполняющий) может выполнить вращение типа «бедра над головой», если:

- а) саппотер (поддерживающий) осуществляет контакт рукой/кистью/телом с рукой/кистью/телом экзекьютера, пока он не вернется обратно на спортивную поверхность или не примет вертикальное положение;  
б) выполняется только 1 вращение;  
**в)** выполнены оба условия (варианты а и б).

24. Прон –это:

- а) действие, при котором спортсмен перемещается на позицию выше и не имеет контакта со спортивной поверхностью;  
**б)** горизонтальное положение спортсмена лицом вверх.

25. 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.

26. Какая часть программы чир данс фристайл должна быть выполнена с помпонами?:

- а) 50% программы;  
**б)** 80% программы;  
в) 100% программы.

27. Можно ли после прыжка той тач приземляться в положение на колени или в шпагат?:

- а) нет нельзя;  
б) да можно;  
**в)** да можно в том случае, если первое касание соревновательной поверхности приходится на руку и/или стопу/ы.

28. Пируэт «Солнышко» -это:

- а)** пируэт с переворотом корпуса, при котором маховая нога вытянута вертикально вверх;  
б) пируэт, при котором рабочая нога открыта в сторону на 90°;  
в) пируэт, при котором рабочая нога удерживается рукой в положении вперед или в сторону на 180°.

29. Верно ли утверждение: «При выполнении акробатических элементов в чир данс фристайле в руках не должно быть помпонов»?

- а) да верно;  
б) нет не верно;  
**в)** да верно, исключение –кувырки.

30. Разрешен ли в чир данс программах прыжок «Шешуновой»?:

- а)** нет;  
б) да.

**Контрольные нормативы  
оценки физической подготовленности освоения программы**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	
Выносливость	Бег 500 м (не более 2,10 мин.)	Бег 500 м (не более 2,40 мин.)
Силовые качества	Сгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Координация	Выполнение последовательности упражнений: кувырок вперед – прыжок с разворотом 360° – выпрыгивание в той тач – стойка на руках (не более 10 с.)	Выполнение последовательности упражнений: кувырок вперед – прыжок с разворотом 360° – выпрыгивание в той тач – стойка на руках (не более 10,5 с.)

## Основные требования к проведению занятий

### Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения обучающихся на площадке, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления.

Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение и расположение инвентаря и оборудования с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

### Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й этап – разучивание движения;

3-й этап – совершенствование движения.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

*Совершенствование движения* – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

№ п/п	Тема, форма	Форма организации занятий	Методы и приемы	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП, Беседа,	практическое, контрольное занятие, диагностика	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических	<u>Оборудование:</u> Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

			упражнений, выполнение контрольных заданий.		
2	СФП , Инструктаж,	практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка <u>Методическиматериалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> набивные, скамейки, маты. <u>Методическиматериалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<u>Оборудование:</u> маты, скамейки, музыкальное сопровождение, скакалки, амортизаторы. <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры Инструктаж,	игровое занятие	<u>Методы:</u> Соревновательно - игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация.	<u>Оборудование:</u> Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. <u>Методические материалы:</u> карточки.	Обсуждение.

7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<u>Методы:</u> соревновательно-игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>Оборудование:</u> Стойки, конусы, столы, рулетка, ракетки. <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи (учебные, соревнования) иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений
---	---------------------	---	--	--	---------------------------------------