

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования – Центр  
внешкольной работы «Надежда» городского округа город Стерлитамак Республики  
Башкортостан

Рассмотрено МО педагогов  
физкультурно-спортивной направленности  
Протокол № 1 от «22» 08 2023.  
Руководитель МО

Согласовано на заседании  
методического Совета МАУ  
ДО – ЦВР «Надежда» г. Стерлитамак  
Протокол № 1 от «29» 08 2023 г.  
 Давыдова Ф.Р.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ЧИРЛИДИНГУ**

**«Только вверх!»**

(для учащихся от 6 - 15 лет,  
срок реализации программы 10 лет)

Автор-составитель программы:  
Перепёлкина А.А.  
тренер-преподаватель  
МАУ ДО – ЦВР «Надежда»  
г. Стерлитамак РБ

## Содержание

I. Пояснительная записка.....	2
II. Учебный план .....	16
Первый год обучения.....	16
Второй год обучения.....	18
Третий год обучения.....	21
Четвертый год обучения.....	24
Пятый год обучения.....	27
Шестой год обучения.....	30
Седьмой год обучения.....	34
Восьмой год обучения.....	38
Девятый год обучения.....	41
Десятый год обучения.....	45
III. Содержание программы.....	49
IV. Организационно-педагогические условия.....	70
V. Условия для реализации программы.....	76
VI. Список литературы.....	78
VII. Приложение .....	82
Приложение №1 .....	82
Приложение № 2 .....	100
Приложение № 3 .....	102
Приложение № 4 .....	111
Приложение № 5 .....	120
Приложение № 6 .....	138

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Только вверх!» секции «Чирлидинг» относится к физкультурно-спортивной направленности, рекомендована для тренеров-преподавателей и педагогов общеобразовательных и дополнительных учреждений. Данный вид спорта развивается в детско-подростковом клубе «Восход» и «Юность», где созданы все условия для проведения занятий.

Чирлидинг, зрелищный вид спорта, который поднимает боевой дух у спортсменов, а также способствует командам принимать активное участие в различных мероприятиях и соревнованиях.

**Новизна.** Учебно-тренировочный процесс осуществляется через различные виды направлений:

- развитие навыков исполнительской деятельности;
- формирование нравственных качеств у учащихся;
- физическая, техническая, психологическая и теоретическая подготовка
- развитие морально-этических, эмоциональных волевых, интеллектуальных, физических качеств;
- приобретение теоретических и практических знаний избранной спортивной дисциплины.

Содержание программы «Только вверх!» будет способствовать:

- высокому уровню и качеству знаний учащихся с последующим личностным ростом, с использованием индивидуального подхода к каждому ребёнку;
- выработке лидерских качеств, гармоничному развитию, формированию командного духа и взаимопонимания;

Особое внимание в программе уделяется становлению нового уровня самосознания «Я» – концепции, выражающегося в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие – уникальность и неповторимость.

**Актуальность** при поступлении в секцию Чир спорт наблюдается следующее:

- отсутствие физических качеств;
- быстрая утомляемость;
- неумение слышать музыку и т.д.;

Программа состоит в изучении не одной дисциплины чир спорта, а нескольких (джаз, хип-хоп, элементы национального танца), с использованием элементов акробатики, хореографии, гимнастики, ритмики, музыкальной грамоты.

При этом создаются условия для продвижения учащихся к образцам физического совершенства. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и

навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества.

В спортивно-досуговой деятельности у учащихся устанавливается гармоничная связь между обучением, воспитанием и здоровьем, развиваются физические качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления во время занятий в спортивной секции «Чирлидинг». Во время занятий используются различные формы обучения, благодаря которым дети сосредоточены только на учебно-тренировочном занятии (воспитательно-патриотические, профилактические, и оздоровительные мероприятия; учебно-товарищеские конкурсы; занятия в игровой форме; театральная практика; силовые тренировки; фитнес; визаж; выступления в рамках сетевого взаимодействия со школами; инструкторская и судейская практики и пр.)

Программа разработана с учетом корректировки ранее разработанных программ, в современных условиях теоретических концепций и практики функционирования чирлидинга как вида спорта.

**Педагогическая целесообразность** данной общеобразовательной программы заключается в ориентации на определенный возраст, физическую подготовленность и пол учащихся.

Обучение выстраивается на принципах доступности, биологической целесообразности, индивидуализации, возрастных изменений в организме, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентаций подростков.

Особое значение в ней имеет художественное движение ведь музыка – уникальная, совершенная «информационная система» (Н. Бекетова), хранящая звучащий образ мира.

Данная образовательная программа по чирлидингу составлена на основе: Рабочая программа «Чирлидинг» оздоровительно-спортивной направленности (автор: А.С. Артёмова); Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности с элементами вида спорта «Чирлидинг» (автор: Э.Ф. Дыма-тренер-преподаватель); Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Школа чирлидинга» (автор: А.А. Дракунова) и рекомендована для использования в системе дополнительного образования детей.

Освоение программы дает возможность дополнить и расширить умения и навыки программ образовательных учреждений по следующим дисциплинам: биологии, физике, ОБЖ, психологии, музыки и, конечно, физкультуре.

**Отличительная особенность:**

-охват большого количества учащихся, будет способствовать решению многих молодежных проблем занятости досуга, психологического состояния личности; -

формирование здорового стиля жизни через участие в культурно-массовых мероприятиях, соревнованиях и фестивалях не только индивидуально, но и в команде. Это является одним из факторов развития мотивации к занятиям чир спорта.

При реализации программы используются следующие педагогические технологии: технология личностно-ориентированного развивающего обучения, технология коллективного взаимообучения, коммуникативные технологии, здоровьесберегающие и игровые, которые влияют на результативность учащихся, где основой образовательной деятельности являются средства общей и специальной физической подготовки.

В программе также предусмотрено сетевое взаимодействие, которое предполагает налаживание коммуникаций, устойчивых связей между учащимися разных организаций.

**Цель:** формирование и совершенствование физической формы, общей и специальной физической подготовки у детей и подростков, основанной на последовательном применении элементов чир спорта и спортивной хореографии.

**Задачи:**

**Обучающие (предметные):**

- обучить различать дисциплины чир спорта, определять специфические особенности каждого из направлений;
- формировать у учащихся знания в области физической культуры и спорта, истории развития чирлидинга, правил чир спорта;
- научить самостоятельно разрабатывать соревновательные программы в соответствии с правилами по чир спорту

**2. Развивающие (метапредметные):**

- развить и совершенствовать у учащихся необходимые двигательные умения и навыки, необходимые для занятий чирлидингом;
- развить творческую активность и артистизм на основе полученных технических знаний о чир спорте;
- способствовать повышению индивидуального уровня исполнительского мастерства.

**3. Воспитывающие (личностные):**

- воспитывать у обучающихся творческое отношение к работе, аккуратность, трудолюбие, пунктуальность, дисциплинированность, настойчивость в достижении поставленных целей, решительность, чувство коллективизма, развивать лидерские качества;
- воспитать потребность самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, дома, тренировок и укрепления здоровья;

-воспитать положительные качества личности, а также качества взаимодействия и сотрудничества в команде;

-формировать у учащихся взгляды и убеждения по вопросам патриотизма и межнациональных отношений на основе сохранения и развития чувства гордости за свою страну.

Программа по степени авторства является модифицированной, по форме содержания комплексной, разработана в соответствии с нормативными документами:

- Конституция Российской Федерации – высший нормативный правовой акт РФ, гарантирующий, что «каждый имеет право на образование» (статья 43);

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», который также гарантирует право каждого человека в Российской Федерации на образование (статья 5);

-Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»(под редакцией от04..08.2023г.);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;

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

- Приказ Минобрнауки России от 14.06.2013 №462 (ред. от14.12.2017г.) «Об утверждении порядка проведения самообследования образовательной организацией»;

- Приказ Минпросвещения России от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

-Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;

- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

Основным акцентом в обучении является творческая деятельность. Учащиеся осваивают самостоятельное творчество, что является главной идеей образовательной программы.

Свобода творчества, реализация фантазии и воображения учащихся по законам искусства вещания под чутким присмотром тренера (педагога) является основным содержанием образовательного процесса.

Занятия чирлидингом позволяет учащимся выработать необходимые для современного исполнителя качества: координацию, чувства ритма, свободу тела, ориентацию в сценическом пространстве. Способствуют более серьезному и сознательному отношению к тренировочному процессу, что положительно сказывается и в других сферах деятельности.

В программе уделяется внимание и на воспитательную работу, так как она оказывают огромное влияние на формирование личности обучающегося как гражданина и как целеустремленного спортсмена, преданного своему любимому виду спорта, стране. Особо хотелось бы отметить на развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей российскими традиционными духовными ценностями.

Ведущая идея данной программы – обращенность в будущее, построение жизненных планов и перспектив при занятиях чирлидингом. Именно, система дополнительного образования призвана дать учащимся необходимые знания и умения, позволяющие найти свой стиль как в манере программы по чир спорту, так и в манере поведения.

**Срок реализации программы: 10 лет**

**1 этап** – начальная подготовка (продолжительность 2 года).

Выявление задатков и способностей занимающихся, всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники движений, воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям физической культурой, чир спортом. В секцию зачисляются дети, желающие заниматься чир спортом, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей;

**2 этап** – тренировочная подготовка (продолжительность 5 лет).

Всесторонняя физическая подготовка; развитие физических и специально-двигательных качеств; обучение техники движений и подготовка к обучению сложным элементам и соединениям, воспитание волевых качеств (смелости, решительности, умения самостоятельно работать и соревноваться), приобретение и развитие соревновательного опыта выступлений;

**3 этап** – совершенствование спортивного мастерства (продолжительность 3 года).

Развивается соревновательный опыт выступлений; воспитываются высокие морально-волевые качества, побуждающие достижение цели. Воспитывается чувство патриотизма. Проходит судейская и инструкторская практика.

**Контингент обучающихся:** от 6 до 15 лет.

Общими **особенностями** выбранного контингента являются:

- организованность
- дисциплинированность
- системность

6-8 лет: У детей в данном возрасте необходимо выработать мотивацию к двигательной активности и совершенствованию данных, занятия чир спортом помогут этого достичь. Программа направлена на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе: общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, самоконтроля, а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры – как раз это и необходимо для детей 6-8 лет.

8-11 лет: у детей данного возраста появляется сила и выдержка, поэтому трудности не будут отталкивать ребенка от тренировок. Занятия будут способствовать, общему оздоровлению его организма, разностороннему развитию личности ребёнка, укреплению физических и духовных сил, воспитанию патриотизма, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни.

12 до 15 лет: Юношеский возраст – это самостоятельный период развития человека, его личности и индивидуальности. Подростки в этот период хотят достичь успехов в учебе и других сферах жизни. Программа «Только вверх!», которая направлена на воспитание у учащихся творческого отношения к работе, аккуратности, пунктуальности, решительности, гражданственности, трудолюбия, дисциплинированности и настойчивости в достижении поставленных целей поможет не только достичь успехов в поставленных задачах, но и развить физические данные у подростков.

Чирлидингом могут заниматься дети разной физической формы и комплекции. Физическое развитие, общение со сверстниками, доброжелательный подход помогают выявлению творческих задатков, лидерских качеств, преодолению комплексов и стремления к успеху. А благодаря участию детей в международных конкурсах происходит формирование у обучающихся патриотизма и культуры межнациональных отношений, они выступают как составные элементы его мировоззрения и отношения к Родине, другим нациям и народам.

**Объем часов:**

1 год обучения – 144ч.,

2 год обучения – 216ч.,

3 год обучения – 216ч.,  
4 год обучения– 216ч.,  
5 год обучения–216ч.,  
6год обучения– 216ч.,  
7год обучения– 216ч.,  
8год обучения– 216ч.,  
9год обучения– 216ч.,  
10год обучения– 216ч.  
(Всего: 2088 часов)

#### **Режим работы:**

1 года обучения проводятся – 2 раза в неделю (4 часа);  
2 года обучения- 3 раза в неделю (6 часов);  
3 года обучения- 3 раза в неделю (6 часов);  
4 года обучения- 3 раза в неделю (6 часов);  
5 года обучения- 3 раза в неделю (6 часов);  
6 года обучения- 3 раза в неделю (6 часов);  
7года обучения- 3 раза в неделю (6 часов);  
8года обучения- 3 раза в неделю (6 часов);  
9года обучения- 3 раза в неделю (6 часов);  
10года обучения- 3 раза в неделю (6 часов).

#### **Планируемые результаты**

##### **К концу первого года обучения:**

###### **будут знать:**

- историю развития чирлидинга;
- правила соревнований по чир спорту;
- основные базовые руки, чир-прыжки;
- технику безопасности по чирлидингу;
- технику выполнения упражнений.

###### **будут уметь:**

- показывать музыкально-двигательные навыки;
- исполнять несложные гимнастические элементы (шпагаты, мостики, стойка на лопатках и т. д.);
- выполнять акробатические элементы (кувырок, стойка на руках, колесо и др.);
- выполнять лип-прыжки;
- слушать музыку и выполнять определенные упражнения;
- построить стант 1 уровня.

##### **К концу второго года обучения:**

###### **будут знать:**

- историю развития чирлидинга;
- правила соревнований по чир спорту;
- основные базовые руки, чир-прыжки;

- технику безопасности по чирлидингу;
- технику выполнения упражнений.
- правильное исполнение движений;
- способы страховки и помощи при выполнении прыжков, акробатических упражнений.

**будут уметь:**

- более чётко передавать характер музыкальные программы, качественно исполнять номера;
- выполнять акробатические элементы более сложного уровня (колесо на 1 руке, переворот вперед, переворот назад и др.);
- выполнять более усложненные гимнастические элементы (перекат в шпагате; прыжки с приземлением в шпагат и др.);
- выполнять усложненные хореографические движения (поворот на 1 ноге 180,360 градусов, вращения различного характера – фуэте);
- построить: станты и пирамиды 2,3 уровня;
- чисто исполнять маховые упражнения (круговой мах, в стороны, вперед и др.);
- выполнять лип-прыжки с ускорениями.

**К концу третьего года обучения:**

**будут знать:**

- историю развития чирлидинга;
- правила соревнований по чир спорту;
- основные базовые руки, чир-прыжки;
- технику безопасности по чирлидингу;
- технику выполнения упражнений;
- способы страховки и помощи при выполнении стантов, прыжков, акробатических элементов.

**будут уметь:**

- взаимодействовать в малых, больших группах со своими ровесниками;
- выполнять танцевальные программы в различном темпе ритма музыки;
- четко выполнять движения;
- выполнять акробатические элементы более сложного уровня (перевороты на 1 руке, рондат и др.);
- выполнять комплексы классической и танцевальной аэробики, стретчинга и силовых упражнений;
- построить станты, пирамиды 1-4 уровня сложности;
- выполнять лип-прыжки;
- выполнять усложненные хореографические движения (поворот на 1 ноге 180,360, 720 градусов, вращения различного характера – фуэте и др.).

**К концу четвертого года обучения:**

**будут знать:**

- историю развития чирлидинга;
- правила соревнований по чир спорту;
- основные базовые руки, чир-прыжки;
- правильности исполнения «возгласов и скандирований»;
- технику безопасности по чирлидингу;
- технику выполнения упражнений;
- правильное исполнение движений;
- способы страховки и помощи при выполнении стантов, прыжков, акробатических элементов;
- методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, круговой, контрольный;
- правильное распределение нагрузки при тренировочном процессе.

**будут уметь:**

- самостоятельно создавать программы различных дисциплин «Перфоманс» и «Чирлидинг»;
- выполнять чир-прыжки высокого уровня (Той-тач, хедлер, херки, девятка, пайк и пр.);
- выполнять акробатические элементы более сложного уровня;
- составлять тексты возгласов и скандирований;
- отрабатывать интонации и синхронности в выполнении возгласов и скандирований;
- строить станты, пирамиды различного уровня сложности;
- выполнять пируэты разного типа (пируэт-карандаш, джаз-пируэты, тур-пике, фуэте, солнышко);
- презентовать себя на выступлениях.

**К концу пятого года обучения:****будут знать:**

- историю развития чирлидинга;
- правила соревнований по чир спорту;
- основные базовые руки, чир-прыжки;
- технику безопасности по чирлидингу;
- технику выполнения упражнений;
- правильное исполнение движений;
- понятия анатомии: мышцы, связки, сухожилия, различные виды мышечных групп
- оказание первой помощи при травмах;
- правильный подход к растяжке;
- правильное дыхание во время растяжки.

**будут уметь:**

- самостоятельно создавать программы различных дисциплин «Перфоманс» и «Чир», используя элементы чирлидинга, акробатики и аэробики;
- провести самостоятельно отдельные этапы растяжки;
- выполнять усложненные варианты обязательных элементов чир спорта;
- представлять свою деятельность на публике с актерской подачей;
- правильно использовать свой физический потенциал;
- выполнять танцевальные композиции в различном темпе ритма музыки.

### **К концу шестого года обучения:**

#### **будут знать:**

- правила соревнований по чир спорту;
- о уровнях программы (крауч, сидя на коленях, стоя на коленях, стоя в полный рост и др.);
- о визуальных эффектах в программе;
- основные базовые руки, чир-прыжки;
- технику безопасности по чирлидингу;
- технику выполнения упражнений;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- понятия анатомии: мышцы, связки, сухожилия, различные виды мышечных групп
- оказание первой помощи при травмах;
- правильное дыхание во время растяжки;
- о гигиене чирлидеров (внешнем виде, макияже в соответствии с возрастной категорией);
- особенности программных постановок и их отражение во внешнем облике чирлидеров.

#### **будут уметь:**

- использовать визуальные эффекты в программах (уровни, рипплы, группы, пил офф, контейндж, «вау» эффект);
- судить дисциплины «чир-фристайл», «чир-хип-хоп», «чир-джаз»;
- составлять правильный режим питания и отдыха;
- проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов на сайте «РУСАДА»;
- делать макияж, прическу на соревнования, в соответствии с возрастной категорией спортсмена;
- провести самостоятельно отдельные этапы тренировки.

### **К концу седьмого года обучения:**

#### **будут знать:**

- о психогигиене;
- технику выполнения упражнений;
- понятия анатомии: мышцы, связки, сухожилия, различные виды мышечных групп

- овыдающихся личностях, которые начинали свою карьеру с чир спорта;
- о физиологических изменениях в организме и как это влияет на тренировочную деятельность;
- как работать с сайтом российской национальной организацией «РУСАДА»;
- правила оценки элементов.

**будут уметь:**

- быстро ориентироваться в изменившихся условиях (перемена движений, перестроение рисунков, отсутствие одного или нескольких спортсменов на соревнованиях и пр.);
- проводить анализ выступлений на соревнованиях, конкурсах и фестивалях;
- составлять программы «чирлидинг-стант» самостоятельно;
- выполнять вращения: тур-пик, аттитюд, фуэте, грант-пируэт, пируэт-флажок;
- составлять кричалки и чанты для чир программы любого уровня.

**К концу восьмого года обучения:**

**будут знать:**

- кодекс чирлидеров;
- о обязанностях и взаимодействиях участников стантов: споттера, флаера, кетчера и базы;
- о способах мотивации себя и других участников команды;
- основные обязанности споттера;
- как правильно составить соревновательную музыкальную композицию, соответствующую стилям «джаз», «хип-хоп», «фристайл»;
- о цензуре в музыкальных соревновательных программах;
- о инструкции оказания первой помощи при травме.

**будут уметь:**

- выполнять чир-прыжки высокого уровня (ранверсе титл джамп, файерберд джамп, сплит джамп);
- выполнять страховку во время выполнения акробатики, стантов, пирамид;
- менять позиции в станте: споттер и база, споттер и флаер, база и кетчер;
- судить дисциплины «чирлидинг-стант», «чирлидинг-группа»;
- создавать соревновательную музыкальную композицию (проработка акцентов, добавление «битов», ускорение определенных частей и пр.);
- оказывать первую помощь при травмах;
- составлять усложненные комбинации «базовых рук».

**К концу девятого года обучения:**

**будут знать:**

- прогрессии чир-прыжков, лип-прыжков, вращений;
- правила организации занятия;
- значение и содержание врачебного контроля (ежегодная диспансеризация);

- о спортивной форме, утомлении, перетренировке;
- технику выполнения акробатических элементов;
- этапы проведения тренировки.

**будут уметь:**

- выполнять чир-прыжки высокого уровня (фаннинг так джамп, баррел джамп);
- осуществлять медицинский самоконтроль при занятиях спортом;
- составлять усложненные комбинации «базовых рук» и «чир-прыжков»;
- составлять спортивную хореографию с использованием перфоманс-элементов;
- исправлять очевидные ошибки у себя и у других спортсменов;
- проводить занятия в группах начальной подготовки под контролем со стороны тренера;
- подобрать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера;
- анализировать результаты соревновательной деятельности;
- создавать рисунки и перемещения для соревновательных программ;
- использовать атрибутику чирлидеров (помпонов) в качестве визуального эффекта в соревновательной программе.

**К концу десятого года обучения:**

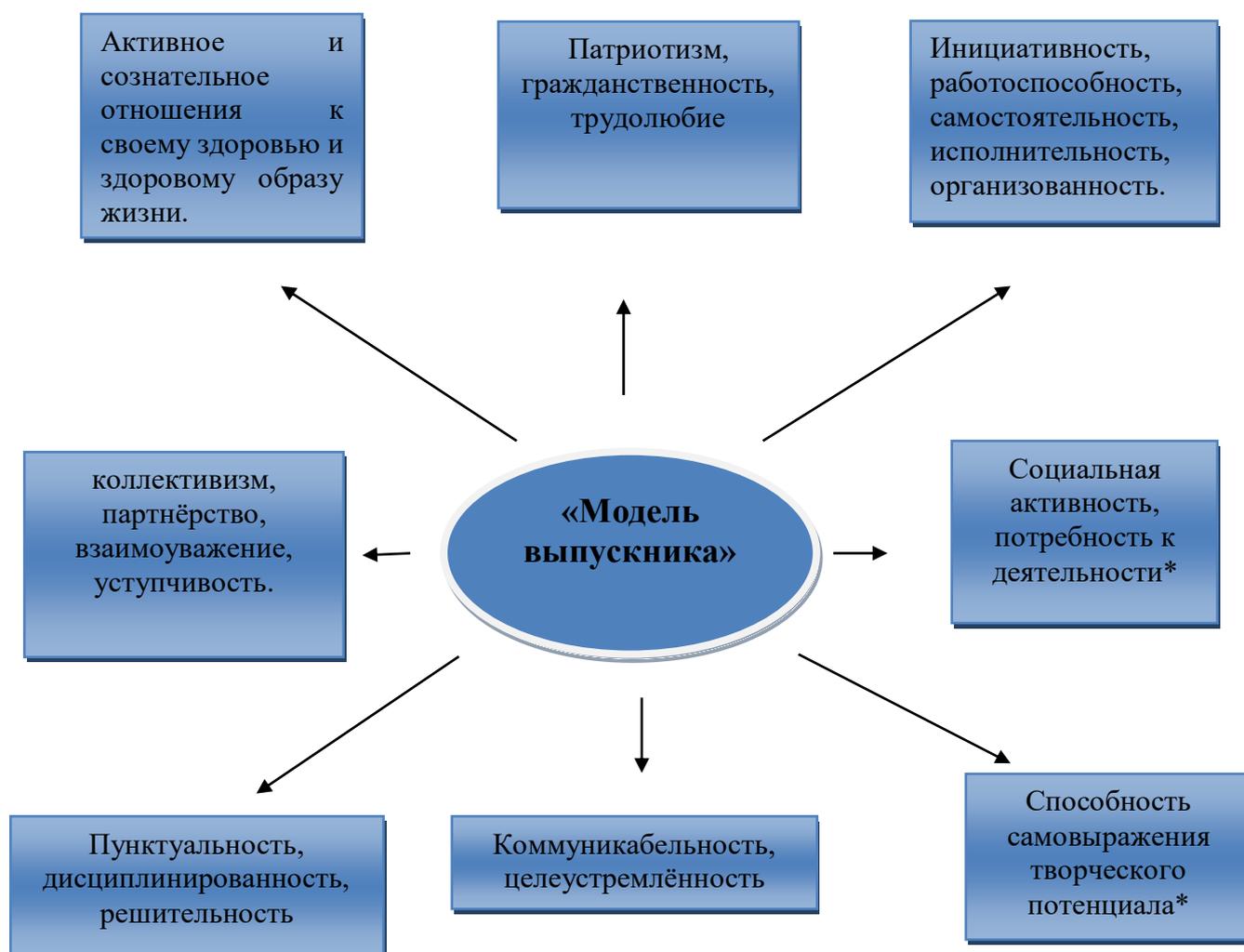
**будут знать:**

- технику выполнения вращений, махов, акробатических элементов;
- культуру правильного питания;
- процедуру прохождения допинг-контроля;
- приложения создания треков для соревновательных программ (аудиоредактор);
- о способах мотивации себя и других участников команды;
- правила оценки элементов.

**будут уметь:**

- составлять подводящие упражнения для акробатических элементов;
- образовывать парные взаимодействия;
- проводит мотивационные игры и беседы с участниками своей команды для устранения конфликтов;
- выполнять разнообразные движения с атрибутикой чирлидеров (броски, ловля и отбивы);
- скомпоновать музыкальную композицию под уже созданные связки, с использованием битов, акцентов;
- разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости;
- создавать рисунки и перемещения для соревновательных программ;
- судить «Перфоманс» и «Чирлидинг» дисциплины.

Главными результатами программы «Только вверх!» являются не только творческие и спортивные достижения, а те личностные изменения, которые произошли в ребёнке во время обучения. Выпускников секции «Чирлидинг» отличают



**Личностные результаты:** Выпускник в ходе обучения приобретает положительные качества личности, качества взаимодействия и сотрудничества в команде, обретение личностной тождественности, готовности к жизненному самоопределению, что предполагает достаточный уровень развития ценностных представлений, волевой сферы, самостоятельности и ответственности. У выпускника возникает потребность самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, дома, тренировок и укрепления здоровья.

**Демонстрация достижений учащихся** (см. приложение № 1)

**Отслеживание результативности.** Результативность программы «Только вверх!», физкультурно-спортивной направленности отслеживается с помощью аттестационной работы.

Аттестация учащихся идет по двум видам:

- теория (тестирование, по которому тренер/педагог анализирует знания детей по каждому из разделов);
- практика (ОФП, по которой можно проследить динамику развития физических данных спортсмена).

### **Критерии определения результативности программы:**

- ❖ Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.
- ❖ Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания хореографической композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу, печаль и т.д.)
- ❖ Гибкость, пластичность – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнить несложные акробатические упражнения («рыбка», «полу шпагат», «лодочка», «мостик» и т.д.).
- ❖ Координация, ловкость движений – точность исполнения упражнений, правильное сочетание движений рук и ног в танце.
- ❖ Творческие способности – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».
- ❖ Внимание – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения (выполнять композиции самостоятельно, без подсказок).
- ❖ Память – способность запоминать музыку и движения.

## II. Учебный план

### Первый год обучения

№	Раздел	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1.1. Знакомство с учащимися. Правила поведения и внутреннего распорядка на занятиях. Инструктажи по технике безопасности	2	2	-	Опрос
2	Основы чирлидинга	2.1. История развития чирлидинга. Базовые руки, чир-прыжки, основные элементы в направлении «Чирлидинг». Танцевальные связки 2.2. Промежуточная аттестация учащихся 2.3. Правила соревнований, их организация и проведение	8	5	3	Тестирование  Аттестация учащихся  Самостоятельная работа  Взаимоконтроль  Опрос

<b>3</b>	Хореография в спорте	<b>3.1.</b> Повторение основных базовых шагов, базовых рук, основных элементов. Акробатика. Хореографическая постановка в программе по чирлидингу	22	5	17	Контроль за правильностью выполнения  Выполнение нормативов  Показ
		<b>3.2.</b> Повторение композиции. Растяжка. Повторение базовых рук, чир-прыжков. Виды махов. Акробатика. Хореография.				
		<b>3.3.</b> Общая физическая подготовка.				
<b>4</b>	Пируэты и лип-прыжки в чирлидинге	<b>4.1.</b> Пируэты. Чир-прыжки. Лип-прыжки	36	4	32	Опрос  Выполнение нормативов
		<b>4.2.</b> Фитнес. ОФП				

		<b>4.3. Гимнастические упражнения</b>				Самостоятельная работа  Контроль за правильностью выполнения
<b>5</b>	Станты	<b>5.1. Пирамиды</b>	42	7	35	Соревнования  Контроль за правильностью выполнения  Наблюдение
		<b>5.2. Сплочение команды. Значение кричалок и атрибутов в чирлидинге</b>				
		<b>5.3. Фитнес-аэробика</b>				
		<b>5.4. Совершенствование навыков: чир и лип прыжков в чирлидинге.</b>				
<b>6</b>	Хореография	<b>6.1. Теоретические аспекты</b>	34	4	30	Аттестация учащихся  Тестирование
		<b>6.2. Повторение музыкальных связок.</b>				
		<b>6.3. Подведение итогов</b>				
	Всего часов:		144	27	117	

**Второй год обучения**

№	Разделы	Темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1.1. Знакомство с учащимися. Правила поведения и внутреннего распорядка на занятиях. Инструктажи по технике безопасности	2	2	-	Опрос
2	Основы чир спорта	2.1. История развития чирлидинга. Базовые руки, чир-прыжки, основные элементы в направлении «Чирлидинг». Танцевальные связки 2.2. Промежуточная аттестация учащихся 2.3. Правила соревнований, их организация и проведение	16	7	9	Тестирование Наблюдение Контроль за правильностью выполнения Опрос Аттестация учащихся
3	Акробатика	3.1. Базовые руки. Акробатика. Хореографическая постановка в программе по чирлидингу	54	9	45	Контроль за правильностью выполнения Выполнение

		<b>3.2. Хореография</b> Повторение базовых рук, чир-прыжков. Виды махов. Акробатика				нормативов  Взаимоконтроль
		<b>3.3. Общая физическая подготовка</b>				
4	Пируэты, чир-прыжки и лип-прыжки в чирлидинге	<b>4.1. Пируэты. Чир-прыжки. Лип-прыжки</b>	56	6	50	Опрос  Самостоятельная работа
		<b>4.2. Фитнес. ОФП</b>				
		<b>4.3. Гимнастические упражнения</b>				
5	Станты	<b>5.1. Пирамиды</b>	58	12	46	Соревнования Наблюдение  Самоконтроль  Взаимоконтроль  Контроль за правильностью выполнения
		<b>5.2. Сплочение команды. Значение кричалок и атрибутов в чирлидинге</b>				
		<b>5.3. Фитнес-аэробика</b>				
		<b>5.4. Совершенствование навыков: чир и лип прыжков в чирлидинге</b>				
6	Элементы спортивной	<b>6.1. Базовые шаги в аэробике.</b>	12	1	11	Показ

	аэробики в чирлидинге	6.2.Обучение силового элемента				Соревнования Взаимоконтроль
		6.3. ОФП. Фитнес. Хореография.				
7	Хореография	7.1. Повторение музыкальных связок.	18	2	16	Тестирование Выступления
		7.2. Теоретические аспекты				
		7.3. Подведение итогов				
	Всего часов:		216	39	177	

### Третий год обучения

№	Разделы	Темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	Знакомство с учащимися. Правила поведения и внутреннего распорядка на занятиях. Инструктажи по технике безопасности	2	2	-	Опрос
2	Основы чир спорта	2.1. История развития чирлидинга. Базовые руки, чир-прыжки, основные элементы в	16	7	9	Показ Тестирование

		направлении «Чирлидинг». Танцевальные связки				Аттестация учащихся
		<b>2.2.</b> Промежуточная аттестация учащихся				Опрос
		<b>2.3.</b> Правила соревнований, их организация и проведение				
<b>3</b>	Акробатика	<b>3.1.</b> Акробатика. Хореографическая постановка в дисциплине «чирлидинг-группа»	54	9	45	Выполнение нормативов
		<b>3.2.</b> Общая физическая подготовка				Показ
		<b>3.3.</b> Техника выполнения акробатических элементов. Подводящие упражнения				Самостоятел ьная работа
						Контроль за правильност ью выполнения
<b>4</b>	Пируэты, чир- прыжки и лип- прыжки в чирлидинге	<b>4.1.</b> Пируэты. Техника выполнения	56	6	50	Самостоятел ьная работа
		<b>4.2.</b> Чир-прыжки. Лип- прыжки				Наблюдение
		<b>4.3.</b> ОФП				
<b>5</b>	Станты	<b>5.1.</b> Пирамиды	46	8	38	Опрос

		<b>5.2.</b> Значение кричалок и атрибутов в чирлидинге				Контроль за правильностью выполнения  Самостоятельная работа  Взаимоконтроль
		<b>5.3.</b> Станты. Способы страховки и помощи при выполнении стантов, прыжков, акробатических элементов				
<b>6</b>	Специальная физическая подготовка	<b>6.1.</b> Силовая подготовка	12	1	11	Контроль за правильностью выполнения  Самостоятельная работа
		<b>6.2.</b> Скоростная подготовка				
		<b>6.3.</b> Развитие выносливости				
<b>7</b>	Хореография	<b>7.1.</b> Составление танцевальных комбинаций	18	2	16	Наблюдение  Опрос  Взаимоконтроль
		<b>7.2.</b> Дисциплины «чир-фристайл-двойка», «чир-фристайл-соло»				
<b>8</b>	Контрольные испытания	<b>8.1.</b> Совершенствование хореографической подготовки	12	2	10	Показ  Тестирование  Аттестация учащихся
		<b>8.2.</b> Промежуточная аттестация учащихся				

	Всего часов:	216	37	179	
--	--------------	-----	----	-----	--

### Четвертый год обучения

№	Разделы	Темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	Знакомство с учащимися. Правила поведения и внутреннего распорядка в детско-подросткового клуба. Инструктажи по технике безопасности	2	2	-	Опрос
2	Основы чир спорта	<p><b>2.1.</b> Правила чир спорта. Базовые руки, чир-прыжки, основные элементы в направлении «Чирлидинг»</p> <p><b>2.2.</b> Промежуточная аттестация учащихся.</p> <p><b>2.3.</b> Способы страховки при выполнении стантов, прыжков, акробатических упражнений.</p>	16	10	6	<p>Тестирование</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Аттестация учащихся</p> <p>Опрос</p>

		Гимнастика				
3	Акробатика и хореография.	3.1. Растяжка. Акробатика. Хореографическая постановка в программах	52	6	46	Опрос  Выполнение нормативов
		3.2. Общая физическая подготовка				
		3.3. Повторение композиции. Растяжка. Повторение базовых рук, чир-прыжков. Виды махов. Акробатика. Хореография				
4	Составление танцевальных комплексов, соревновательных программ «перфоманс дисциплин»	4.1. Пируэты. Чир-прыжки. Лип-прыжки.	56	6	50	Самостоятельная работа  Выступления  Взаимоконтроль
		4.2. «Перфоманс программы» – основные аспекты.				
		4.3. Подведение итогов. Выступления				
5	Станты,	5.1. Пирамиды	42	6	36	Наблюдение

	пирамиды	<b>5.2.</b> Возгласы и скандировании. Интонации и синхронности в выполнении возгласов и скандирований <b>5.3.</b> Станты				Соревнование
6	Специальная физическая подготовка	<b>6.1.</b> Чир элементы	16	2	14	Показ  Выполнение нормативов
		<b>6.2.</b> СФП				
		<b>6.3.</b> ОФП				
7	Составление танцевальных комплексов, соревновательных программ «чирлидинг дисциплин»	<b>7.1.</b> Отработка «возгласов и скадинавий». Гимнастика	18	4	16	Самостоятельная работа  Выступления  Взаимоконтроль
		<b>7.2.</b> «Чирлидинг программы» - основные аспекты				
		<b>7.3.</b> Подведение итогов. Выступления				
8	Контрольные переводные испытания	<b>8.1.</b> Сплочение команды. Методы выполнения упражнений.	12	4	8	Тестирование  Выступления  Аттестация учащихся
		<b>8.2.</b> Совершенствование спортивной подготовки. Стили в хореографии Промежуточная аттестация учащихся				

	Всего часов:	216	40	176	
--	--------------	-----	----	-----	--

### Пятый год обучения

№	Разделы	Темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1.1. Знакомство с учащимися. Правила поведения и внутреннего распорядка на занятиях Инструктажи по технике безопасности	2	2	-	Опрос
2	Основы чир спорта	2.1. Правила чир спорта. Базовые руки, чир-прыжки	16	10	6	Контроль за правильностью выполнения  Наблюдение  Тестирование
		2.2. Промежуточная аттестация учащихся				

		<p><b>2.3. Способы страховки при выполнении стантов, прыжков, акробатических элементов.</b></p> <p>Гимнастика</p>				<p>Аттестация учащихся</p> <p>Показ</p>
<b>3</b>	Акробатика и хореография	<p><b>3.1. Растяжка.</b></p> <p>Акробатика.</p> <p>Хореографическая постановка в программах</p>	52	6	46	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Контроль за правильностью выполнения</p> <p>Наблюдение</p> <p>Выполнение нормативов</p> <p>Показ</p>
		<p><b>3.2. Общая физическая подготовка</b></p>				
		<p>Виды махов.</p> <p>Гимнастика</p>				
<b>4</b>	Составление танцевальных комплексов, соревновательных программ «перфоманс» дисциплин	<p><b>4.1. Пируэты. Чир-прыжки. Лип-прыжки</b></p>	56	6	50	<p>Показ</p> <p>Наблюдение</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Мини-соревнования</p>
		<p><b>4.2. «Перфоманс программы» – основные аспекты</b></p>				
		<p><b>4.3. Подведение итогов.</b></p> <p>Выступления</p>				

						Выполнение нормативов
<b>5</b>	Станты, пирамиды	<b>5.1. Пирамиды</b>	42	6	36	Мини-соревнования  Взаимоконтроль  Самоконтроль  Игра
		<b>5.2. Возгласы и скандирования. Интонации и синхронности в выполнении возгласов и скандирований</b>				
		<b>5.3. Станты</b>				
<b>6</b>	Специальная физическая подготовка	<b>6.1. Чир элементы</b>	16	2	14	Самостоятельная работа  Выполнение нормативов
		<b>6.2. СФП</b>				
		<b>6.3. ОФП</b>				
<b>7</b>	Составление танцевальных комплексов, соревновательных программ «чирлидинг дисциплин»	<b>7.1. Отработка возгласов и скандирований. Гимнастика</b>	18	4	16	Взаимоконтроль  Самоконтроль  Наблюдение
		<b>7.2. «Чирлидинг программы» – основные аспекты</b>				
		<b>7.3. Подведение итогов. Выступления</b>				

8	Репетиционная работа. Контрольные и итоговые испытания	8.1. Сплочение команды. Методы выполнения упражнений.	12	4	8	Самостоятельная работа  Наблюдение  Аттестация учащихся  Тестирование
		8.2. Совершенствование спортивной подготовки. Стили в хореографии. Промежуточная аттестация учащихся				
Всего часов:			216	40	176	

### Шестой год обучения

№	Разделы	Темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1.1. Знакомство с учащимися. Правила поведения и внутреннего распорядка на занятиях. Инструктажи по технике безопасности	2	2	-	Опрос



		хип-хоп», «чир-джаз»				Наблюдение
		<b>3.2.</b> Специальная физическая подготовка				Показ
		<b>3.3.</b> Гимнастические элементы				
<b>4</b>	Тактическая подготовка. Хореография	<b>4.1.</b> Техника работы с помпонами (Бросок, ловля)	56	6	50	Контроль за правильностью выполнения
		<b>4.2.</b> Соревновательная программа: синхронно-групповая работа, динамичность, композиционные перестроения и взаимодействия				Взаимоконтроль Самоконтроль Самостоятельная работа Наблюдение
<b>5</b>	Пирамиды	<b>5.1.</b> Пирамиды	42	6	36	Наблюдение
		<b>5.2.</b> Акробатика				Взаимоконтроль Самоконтроль
<b>6</b>	Специальная	<b>6.1.</b> Чир элементы.	16	2	14	Выполнение

	физическая подготовка	Подводящие упражнения				нормативов
		6.2. СФП				Наблюдение
		6.3.ОФП				
7	Спортивная хореография	7.1. Составление танцевальных комбинаций	18	2	16	Самостоятельная работа
		7.2. Махи. Лип-прыжки. Вращения				Наблюдение
						Мини-соревнования
8	Репетиционная работа. Контрольные и итоговые испытания.	8.1. Отработка соревновательных программ	14	4	10	Тестирование
		8.2. Промежуточная аттестация учащихся.				Аттестация учащихся
						Показ
						Контроль за правильностью выполнения
						Мини-соревнования
	Всего часов:		216	38	178	

## Седьмой год обучения

№	Разделы	Темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1.1. Знакомство с учащимися. Правила поведения и внутреннего распорядка на занятиях. Инструктажи по технике безопасности	2	2	-	Опрос
2	Теоретическая подготовка	<p>2.1. Общероссийские антидопинговые правила, всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Сайт РУСАДА</p> <p>2.2. Биография знаменитых чирлидеров. Промежуточная аттестация учащихся</p> <p>2.3. Анатомия и физиология человека. Общая</p>	16	8	8	<p>Опрос</p> <p>Тестирование</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Контроль за правильностью выполнения</p> <p>Аттестация</p>

		физическая подготовка				учащихся
3	Спортивная хореография	3.1.Программа «Чир-джаз»	46	8	38	Показ
		3.2.Программа «Чир-хип-хоп»				Наблюдение
		3.3.Программа «Чир-фристайл»				Контроль за правильностью выполнения
						Взаимоконтроль
4	Судейская практика	4.1. Правила оценки элементов в дисциплинах «чирлидинг-группа», «чирлидинг стант»	18	6	12	Самостоятельная работа
		4.2. Специальная физическая подготовка				Опрос
		4.3. Гимнастические элементы				Выполнение нормативов
						Наблюдение
						Показ

<b>5</b>	Основы «перфоманс» дисциплин	<b>5.1.Пируэты</b>	50	6	44	Контроль за правильност ью выполнения  Взаимоконт роль  Самоконтро ль  Самостояте ль ная работа  Наблюдени е
		<b>5.2. Липы</b>				
		<b>5.3. Данс-прыжки</b>				
		<b>5.4. Психологическа я подготовка спортсмена. Анализ выступлений на соревнованиях, конкурсах и фестивалях</b>				
<b>6</b>	Станты	<b>6.1.Сплочение команды. Кричалки. Возгласы</b>	38	6	32	Наблюдени е  Самостояте ль ная работа  Самоконтро ль  Контроль за правильност ью выполнения
		<b>6.2.Акробатика</b>				
<b>7</b>	Специальная	<b>7.1.Чир элементы.</b>	16	2	14	Выполнени

	физическая подготовка	Подводящие упражнения				е нормативов
		7.2. СФП				Наблюдени е
		7.3.ОФП				
8	Спортивная хореография	8.1. Составление танцевальных комбинаций	18	2	16	Самостояте ль ная работа
		8.2. Дисциплины «чир-фристайл-двойка», «чир-фристайл-соло»				Наблюдени е  Мини- соревнован ия
9	Контрольные испытания	9.1. Общая физическая подготовка	12	4	8	Тестирован ие
		9.2. Специальная физическая подготовка				Аттестация учащихся
		9.3. Промежуточная аттестация учащихся				Показ  Контроль за правильнос тью выполнени я

						Мини-соревнования
	Всего часов:		216	44	172	

### Восьмой год обучения

№	Разделы	Темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1.1. Знакомство с учащимися. Правила поведения и внутреннего распорядка на занятиях. Инструктажи по технике безопасности	2	2	-	Опрос
2	Станты	2.1. Обязанности, взаимодействия участников в станте  2.2. Программа «чирлидинг-стант»	36	8	28	Опрос  Тестирование  Самостоятельная

		<b>2.3. Программа «чирлидинг-группа»</b>				работа  Контроль за правильностью выполнения  Аттестация учащихся
<b>3</b>	Музыкальный трек	<b>3.1. Музыкальные приложения. Цензура музыкальных соревновательных программ</b>	30	8	22	Показ  Наблюдение  Контроль за правильность  Самостоятельная работа
		<b>3.2. Разбор музыкальных композиций, соответствующие стилям: джаз, хип-хоп, перфоманс</b>				
		<b>3.3. Спортивная хореография</b>				
<b>4</b>	Судейская практика	<b>4.1. Правила оценки элементов в дисциплинах «чирлидинг-</b>	38	8	30	Опрос  Наблюдение

		группа», «чирлидинг стант»				Контроль за правильнос ть  Самостояте льная работа
		<b>4.2.</b> Кодекс чирлидеров				
		<b>4.3.</b> Судейство клубных соревнований спортсменов начальной подготовки				
		<b>4.4.</b> Спортивная хореография				
<b>5</b>	Психологическая подготовка	<b>5.1.</b> Анализ выступлений на соревнованиях, конкурсах и фестивалях	12	6	6	Взаимоконт роль  Самоконтро ль  Опрос  Самостояте льная работа
		<b>5.2.</b> Анализ идеомоторной тренировки. Разбор понятия «идеальный чирлидер»				
		<b>5.3.</b> Способы мотивации				
<b>6</b>	Специальная физическая подготовка	<b>6.1.</b> Силовая подготовка	42	-	42	Самостояте льная работа  Контроль
		<b>6.2.</b> Скоростная подготовка				
		<b>6.3.</b> Развитие				

		ВЫНОСЛИВОСТИ				за правильнос тью выполни я
7	Хореография	7.1. Спортивная хореография	42	4	38	Взаимоконт роль
		7.2. Гимнастика. Развитие силы				Самоконтро ль
		7.3. Создание усложненных комбинаций «базовых рук» чирлидинга				Самостояте льная работа
8	Контрольные испытания	8.1. Промежуточная аттестация учащихся	14	4	10	Тестирован ие
		8.2. Выступления				Аттестация учащихся
	<b>Всего часов:</b>		216	40	176	

### Девятый год обучения

№	Разделы	Темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Техника	1.1. Знакомство с учащимися. Правила	2	2	-	Опрос

	безопасности	поведения и внутреннего распорядка на занятиях. Инструктажи по технике безопасности				
<b>2</b>	Основы «перфоманс» дисциплины	<b>2.1.</b> Прогрессии вращений <b>2.2.</b> Прогрессии лип- прыжков, махов <b>2.3.</b> Прогрессии чир- прыжки	38	2	36	Показ  Взаимоконт роль  Самоконтро ль  Самостояте льная работа
<b>3</b>	Акробатика	<b>3.1.</b> Акробатические элементы. Подводящие упражнения. Способы страховки <b>3.2.</b> Развитие силы <b>3.3.</b> Развитие выносливости	30	6	24	Показ  Наблюдени е  Контроль за правильнос тью выполнени я  Самостояте

						льная работа
<b>4</b>	Теоретическая подготовка	<b>4.1.</b> Спортивная форма. Утомление. Перетренировка	34	8	26	Опрос  Наблюдени е  Контроль за правильнос тью выполнени я  Самостояте льная работа
		<b>4.2.</b> Этапы проведения тренировки в группах начальной подготовки. Правила организации занятиях				
		<b>4.3.</b> Значение врачебного и самоконтроля				
		<b>4.4.</b> Спортивная хореография				
<b>5</b>	Соревновательны е программы	<b>5.1.</b> Визуальные эффекты соревновательных программ «перфоманс» дисциплин (уровни, рипплы, контейндж, пил офф и др.)	28	6	22	Показ  Наблюдени е  Самостояте льная работа  Контроль за правильнос
		<b>5.2.</b> Соревновательн ая программа: синхронно- групповая работа,				

		динамичность, композиционные перестроения и взаимодействия				тью выполнени я  Мини- соревнован ия
		<b>5.3.</b> Спортивная хореография. Анализ соревновательной деятельности				
<b>6</b>	Специальная физическая подготовка	<b>6.1.</b> Силовая подготовка	38	-	38	Самостояте льная работа  Контроль за правильнос тью выполнени я
		<b>6.2.</b> Скоростная подготовка				
		<b>6.3.</b> Развитие выносливости				
<b>7</b>	Хореография	<b>7.1.</b> Спортивная хореография	34	4	30	Взаимоконт роль  Самоконтро ль  Самостояте ль ная работа
		<b>7.2.</b> Гимнастические элементы. Разбор подводящих упражнений				

8	Контрольные испытания	8.1. Промежуточная аттестация учащихся	12	4	8	Тестирован ие
		8.2. Выступления				Аттестация учащихся  Мини- соревнован ия
<b>Всего часов:</b>			216	32	184	

### Десятый год обучения

№	Разделы	Темы	Общее кол-во часов	Теория	Прак тика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1.1. Знакомство с учащимися. Правила поведения и внутреннего распорядка на занятиях. Инструктажи по технике безопасности	2	2	-	Опрос
2	Культура правильного питания	2.1. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха	38	2	36	Показ  Взаимоконт роль
		2.2. Разбор продуктов питания:				Самоконтро ль

		белки, жиры, углеводы. Витамины. Микроэлементы				Самостояте льная работа
		<b>2.3.</b> Гигиена чирлидеров (макияж, прическа, костюмы)				
		<b>2.4.</b> Спортивная хореография				
<b>3</b>	Допинг-контроль. Акробатика	<b>3.1.</b> Промежуточная аттестация учащихся	30	6	24	Показ  Наблюдени е  Контроль за правильнос ть  Самостояте льная работа
		<b>3.2.</b> Общероссийски е антидопинговые правила, всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА				
		<b>3.3.</b> Процедура прохождения допинг-контроля				
		<b>3.4.</b> Акробатически е элементы. Парные взаимодействия				
<b>4</b>	Музыкальный трек. Станты	<b>4.1.</b> Музыкальные приложения. Создание треков для соревновательных	34	8	26	Опрос  Наблюдени е

		программ (аудиоредактор)				Контроль за правильнос тью выполнени я  Самостояте льная работа
		<b>4.2.</b> Разбор музыкальных композиций для дисциплин «чирлидинг-группа» (акценты, биты, ускорения)				
		<b>4.3.</b> Станты				
<b>5</b>	Психологическая подготовка	<b>5.1.</b> Способы мотивации. Форс-мажорные ситуации: причины, методы их решения	28	6	22	Показ  Наблюдени е  Самостояте льная работа  Мини- соревнован ия  Контроль за правильнос тью выполнени я
		<b>5.2.</b> Актерская работа. Конфликты, способы их избежания				
<b>6</b>	Специальная физическая	<b>6.1.</b> Силовая подготовка	38	-	38	Самостояте льная

	подготовка	<b>6.2.</b> Скоростная подготовка				работа
		<b>6.3.</b> Развитие выносливости				Контроль за правильностью выполнения
<b>7</b>	Хореография. Судейская практика	<b>7.1.</b> Спортивная хореография	34	4	30	Показ
		<b>7.2.</b> Судейская практика. Оценка «пефоманс» и «чир» элементов				Взаимоконтроль Самоконтроль Самостоятельная работа
<b>8</b>	Контрольные испытания	<b>8.1.</b> Промежуточная аттестация учащихся	12	4	8	Тестирование
		<b>8.2.</b> Отчетная аттестация. Итоговое выступление. Подведение итогов				Аттестация учащихся Соревнования Выступление
	<b>Всего часов:</b>		216	32	184	

### III. Содержание программы

#### 1 года обучения

**1)Тема:** Вводное занятие. Техника безопасности

**1.1.** Знакомство с учащимися. Правила поведения и внутреннего распорядка в детско-подросткового клуба. Инструктажи по технике безопасности.

**Теория:** Детям рассказывается о технике безопасности, специфике занятий, о том, что они будут знать и уметь. Расписание, форма.

**2)Тема:** Основы чирлидинга

**2.1.** История развития чирлидинга. Базовые руки, чир-прыжки, основные элементы в направлении «Чирлидинг». Танцевальные связки.

**2.2.** Промежуточная аттестация учащихся.

**2.3.** Правила соревнований, их организация и проведение

**Теория:** Разучивание базовых рук в чирлидинге, чир-прыжков (по мере возрастания сложности). Правильная постановка рук и ног. Опрос по правилам чир спорта

**Практика:** Растяжка. Составление танцевальных связок. Сдача нормативов общей физической подготовки

**3)Тема:** Хореография в спорте.

**3.1.** Повторение основных базовых шагов, базовых рук, основных элементов. Растяжка. Акробатика. Хореографическая постановка в программе по чирлидингу.

**3.2.** Повторение композиции. Растяжка. Повторение базовых рук, чир-прыжков. Виды махов. Акробатика. Хореография.

**3.3.** Общая физическая подготовка.

**Теория:** Разучивание акробатических и гимнастических элементов:

Колесо, Стойка на лопатках, стойка на руках, мостики из положения лёжа, шпагаты и тд. Просмотр видеоматериалов

**Практика:** Повторение танцевальных связок. Упражнения на развитие мышц. Отработка акробатических и гимнастических элементов. Растяжка. Контрольная сдача нормативов ОФП.

**4) Тема:** Пируэты и лип-прыжки в чирлидинге.

**4.1.** Пируэты. Чир-прыжки. Лип-прыжки.

**4.2.** Фитнес. ОФП.

**4.3.** Фитнес. Гимнастические упражнения.

**Теория:** Рассказ и объяснение техники выполнения упражнений, опрос по основным аспектам. Просмотр видеоматериалов и презентация по пируэтам и лип-прыжкам.

**Практика:** Повторение детьми пируэтов и лип-прыжков и чир-прыжков всех уровней сложности. Упражнения на координацию, гибкость, прыгучесть и силу. Контрольная сдача нормативов ОФП. Самостоятельная репетиционная работа

**5)Тема:** Станты.

## **5.1. Пирамиды**

**5.2. Сплочение команды. Значение кричалок и атрибутов в чирлидинге**

**5.3. Фитнес-аэробика**

**5.4. Совершенствование навыков: чир и лип прыжков в чирлидинге.**

**Теория:** Просмотр видеоматериалов дисциплины «Стант». Рассмотрение задач флаера и базы, беседа с учащимися. Разучивание пирамид в композиции. Психологическая, моральная и волевая подготовка (теория, рассказ, обсуждение). Разучивание кричалок для дисциплины: ЧИРЛИДИНГ-ГРУППА.

**Практика:** Применение на практике изученного материала (спуски, выбросы, пирамиды 1 уровня. Упражнения на развитие мышц рук и ног. Отработка пирамид в композиции. Специальные упражнения для флаера. Репетиционная работа.

**б)Тема:** Хореография.

**6.1. Теоретические аспекты**

**6.2. Повторение музыкальных связок**

**6.3. Подведение итогов**

**Теория:** Промежуточная аттестация учащихся.

**Практика:** Разминка под музыку, для развития чувства ритма.Отработка музыкальных программ всех изученных дисциплин. Акробатика. Повторение пируэтов и лип-прыжков. Отработка чир прыжков в диагонали. Показательные выступления.

## **Содержание программы**

### **2 года обучения**

**1)Тема:** Вводное занятие. Техника безопасности

**1.1. Знакомство с учащимися. Правила поведения и внутреннегораспорядка на занятиях. Инструктажи по технике безопасности.**

**Теория:** Детям рассказывается о технике безопасности, специфике занятий. Опрос учащихся по технике безопасности. Постановка целей и задач на новый учебный год.

**2) Тема:** Основы «Чир спорта».

**2.1. История развития чирлидинга. Базовые руки, чир-прыжки, основные элементы в направлении «Чирлидинг». Танцевальные связки.**

**2.2.Промежуточная аттестация учащихся.**

**2.3.Правила соревнований, их организация и проведение**

**Теория:** Разучивание и повторение базовых рук в чирлидинге, чир- прыжков по мере возрастания сложности. Повторение правил чирлидинга по всем дисциплинам. Правильная постановка рук и ног. Исправление ошибок по необходимости

**Практика:** Растяжка. Составление танцевальных связок. Сдача нормативов общей физической подготовки

**3) Тема:** Акробатика.

**3.1.** Базовые руки. Акробатика. Хореографическая постановка в программе по чирлидингу.

**3.2.** Хореография. Повторение базовых рук, чир-прыжков. Виды махов. Акробатика.

**3.3.** Общая физическая подготовка.

**Теория:** Разучивание акробатических и гимнастических элементов.

Просмотр видеоматериалов

**Практика:** Повторение на практике изученных акробатических и гимнастических элементов: кувырки, колесо, Стойка на лопатках, стойка на руках, перевороты вперед и назад, мостики из положения лёжа, шпагаты и т. д. Упражнения на развитие мышц. Контрольная сдача нормативов ОФП. Растяжка. Изучение новых связок. Репетиционная работа

**4) Тема:** Пируэты, чир прыжки и лип-прыжки в чирлидинге.

**4.1.** Пируэты. Чир-прыжки. Лип-прыжки.

**4.2.** Фитнес. ОФП.

**4.3.** Гимнастические упражнения.

**Теория:** Рассказ и объяснение техники выполнения упражнений. Просмотр видеоматериалов, презентаций пируэтов, чир-прыжков и лип-прыжков.

**Практика:** Повторение детьми пируэтов и лип-прыжков и чир-прыжков всех уровней сложности. Упражнения на координацию, равновесие, гибкость, прыгучесть и силу. Сдача нормативов ОФП. Повторение музыкальной программы дисциплины: «ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ГРУППА»

**5) Тема:** Станты.

**5.1.** Пирамиды

**5.2.** Сплочение команды. Значение кричалок и атрибутов в чирлидинге

**5.3.** Фитнес-аэробика.

**5.4.** Совершенствование навыков: чир и лип прыжков в чирлидинге.

**Теория:** Просмотр видеоматериалов дисциплины «Стант». Рассмотрение задач флаера и базы. Разучивание пирамид в композиции. Психологическая, моральная и волевая подготовка (теория, рассказ, обсуждение). Разучивание кричалок для дисциплины: ЧИРЛИДИНГ-ГРУППА.

**Практика:** Растяжка. Применение на практике изученного материала( спуски, выбросы, пирамиды 1-2 уровня. Упражнения на развитие мышц рук и ног. Отработка пирамид в композиции. Специальные упражнения для флаера( «равновесие», перепрыгивание с ноги на ногу на скамье и пр.) и базы( приседы с грузом и жим с усложнениями) . Репетиционная работа.

**6)Тема:** Элементы спортивной аэробики в чирлидинге.

**6.1.** Базовые шаги в аэробике.

**6.2.** Обучение силового элемента

**6.3.** ОФП. Фитнес. Хореография.

**Теория:** Обучение основных базовых шагов. Показ и разбор силовых элементов аэробики и базовых рук чирлидинга. Просмотр видеоматериалов соревнований по аэробике.

**Практика:** Растяжка. Упражнение на развитие прыгучести и четкости. Отработка всех видов махов (вперед, в сторону, вертикальный и круговой). Сдача пройденных упражнений на оценку. Фитнес. Подкачка с использованием скамьи/степа для прокачивания мышц ног. Отработка силовых элементов чирлидинга (стредл, той-тач, абстракт, пайк и др.) и аэробики (казак, страдл, пайк и пр.) Сдача нормативов ОФП.

**7) Тема:** Хореография.

**7.1.** Повторение музыкальных связок.

**7.2.** Теоретические аспекты

**7.3.** Подведение итогов

**Теория:** Аттестация учащихся (тестирование). Показ новых связок.

**Практика:** Разминка под музыку, для развития чувства ритма. Растяжка. Отработка музыкальных программ всех изученных дисциплин. Акробатика. Повторение пируэтов и лип-прыжков. Отработка чир прыжков в диагонали. Показательные выступления. Составление детьми своих композиций в дисциплине «ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ГРУППА» с использованием всех базовых рук, прыжков, пируэтов и махов.

## **Содержание программы**

### **3 года обучения**

**1) Тема:** Вводное занятие.

**1.1.** Знакомство с учащимися. Правила поведения и внутреннегo распорядка на занятиях. Инструктажи по технике безопасности.

**Теория:** Детям рассказывается о технике безопасности, специфике занятий. Постановка целей и задач на новый учебный год. Расписание, форма.

**2) Тема:** Основы «Чир спорта».

**2.1.** История развития чирлидинга. Базовые руки, чир-прыжки, основные элементы в направлении «Чирлидинг». Танцевальные связки.

**2.2.** Промежуточная аттестация учащихся.

**2.3.** Правила соревнований, их организация и проведение

**Теория:** Разучивание и повторение базовых рук в чирлидинге, чир-прыжков по мере возрастания сложности. Опрос по правилам чирлидинга всех дисциплин. Правильная постановка рук и ног. Исправление ошибок по необходимости.

**Практика:** Растяжка. Составление танцевальных связок. Сдача нормативов общей физической подготовки

**3) Тема:** Акробатика.

**3.1.** Повторение основных базовых шагов, базовых рук, основных элементов. Растяжка. Акробатика. Хореографическая постановка в программе по чирлидингу.

**3.2.** Общая физическая подготовка.

**3.3.** Повторение композиции. Растяжка. Повторение базовых рук, чир-прыжков. Виды махов. Акробатика. Хореография.

**Теория:** Разучивание акробатических и гимнастических элементов.

Просмотр видеоматериалов

**Практика:** Повторение на практике изученных акробатических и гимнастических элементов. Стойка на лопатках, стойка на руках, перевороты вперед и назад, мостики из положения лёжа, шпагаты и тд. Упражнения на развитие мышц. Контрольная сдача нормативов ОФП. Растяжка. Изучение новых связок. Репетиционная работа

**4)Тема:** Пируэты, чир прыжки и лип-прыжки в чирлидинге.

**4.1.** Пируэты. Чир-прыжки. Лип-прыжки.

**4.2.** Фитнес. ОФП.

**4.3.** Гимнастические упражнения.

**Теория:** Рассказ и объяснение техники выполнения упражнений. Просмотр видеоматериалов и презентация по пируэтам, чир прыжкам и лип-прыжкам.

**Практика:** Повторение детьми пируэтов и лип-прыжков и чир-прыжков всех уровней сложности, самостоятельная работа. Отработка парных взаимодействий. Упражнения на координацию, равновесие, гибкость, прыгучесть и силу. Сдача нормативов ОФП. Повторение музыкальной программы дисциплины: «ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ГРУППА»

**5)Тема:** Станты.

**5.1.** Пирамиды

**5.2.** Значение кричалок и атрибутов в чирлидинге

**5.3.** Фитнес-аэробика.

**5.4.** Совершенствование навыков: чир и лип прыжков в чирлидинге.

**Теория:** Просмотр видеоматериалов дисциплины «Стант». Рассмотрение задач флаера и базы. Разучивание пирамид в композиции. Психологическая, моральная и волевая подготовка (теория, рассказ, обсуждение). Разучивание кричалок для дисциплины: ЧИРЛИДИНГ-ГРУППА.

**Практика:** Растяжка. Применение на практике изученного материала (спуски, выбросы, пирамиды 1-3 уровня. Упражнения на развитие мышц рук и ног. Игровая программа «Чир-кричалка». Отработка пирамид в композиции. Специальные упражнения для флаера («равновесие», перепрыгивание с ноги на ногу на скамье и пр.) и базы (присед с грузом и жим с усложнениями). Сдача упражнений на оценку.

**6)Тема:** Элементы спортивной аэробики в чирлидинге.

**6.1.** Аэробные упражнения

## **6.2. Силовые элементы**

## **6.3. ОФП. Фитнес. Хореография.**

**Теория:** Разбор аэробных, силовых упражнений. Просмотр видеоматериалов соревнований по аэробике.

**Практика:** Растяжка, отработка аэробных, силовых упражнений. Упражнение на развитие прыгучести и четкости. Отработка всех видов махов (вперед, в сторону, вертикальный и круговой). Фитнес. Подкачка с использованием скамьи/степа для прокачивания мышц ног. Отработка силовых элементов чирлидинга (стрел, той-тач, абстракт, пайк и др.) и аэробики (казак, страдл, пайк и пр.) Сдача нормативов ОФП.

## **7) Тема: Хореография.**

### **7.1. Повторение музыкальных связок.**

### **7.2. Теоретические аспекты**

### **7.3. Подведение итогов**

**Теория:** Аттестация учащихся. Показ новых связок.

**Практика:** Разминка под музыку, для развития чувства ритма. Растяжка. Отработка музыкальных программ всех изученных дисциплин. Акробатика. Повторение пируэтов и лип-прыжков. Отработка чир прыжков в диагонали. Показательные соревнования. Составление детьми своих композиций в дисциплине «ЧИР ФРИСТАЙЛ» с использованием всех базовых рук, прыжков, пируэтов и махов.

## **8) Тема: Репетиционная работа.**

### **8.1. Сплочение команды. Правила по чир спорту.**

### **8.2. Совершенствование хореографической подготовки.**

**Теория:** Проведение беседы: «В чем успех чирлидеров?».

**Практика:** Отработка номеров дисциплин: «ЧИРЛИДИНГ-ГРУППА», «ЧИРЛИДИНГ-СТАНТ», «ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ГРУППА» и др. Растяжка. Повторение и показ тренеру чир-прыжков, всех видов махов и шпагатов. Итоговые выступления.

## **Содержание программы**

### **4 года обучения**

#### **1) Тема: Вводное занятие. Техника безопасности.**

**1.1.** Знакомство с учащимися. Правила поведения и внутреннегораспорядка на занятиях. Инструктажи по технике безопасности.

**Теория:** Детям рассказывается о технике безопасности, специфике занятий. Постановка целей и задач на новый учебный год.

#### **2) Тема: Основы чир спорта.**

**2.1.** Правила чир спорта. Базовые руки, чир-прыжки, основные элементы в направлении «Чирлидинг».

**2.2.** Промежуточная аттестация учащихся.

**2.3.** Способы страховки при выполнении стантов, прыжков, акробатических упражнений. Гимнастика.

**Теория:** Беседа по правилам чирлидинга всех дисциплин. Объяснение Способов страховки при выполнении стантов, прыжков, акробатических упражнений. Просмотр видеоматериалов. Анализ ошибок.

**Практика:** Растяжка. Составление танцевальных связок. Сдача нормативов общей физической подготовки. Выполнения упражнений акробатические стойки (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, используемые в чирлидинге (стойка на бедре, стойка на плечах, стойка сидя на плечах), станты-построения (1,5 роста и 2 уровня, 2 роста и 2 уровня), пирамиды; Применение знаний о страховке на практике, показ тренеру.

**3)Тема:** Акробатика и хореография

**3.1.** Растяжка. Акробатика. Хореографическая постановка в программах

**3.2.** Общая физическая подготовка.

**3.3.** Повторение композиции. Растяжка. Повторение базовых рук, чир-прыжков. Виды махов. Акробатика. Хореография.

**Теория:** Разучивание акробатических и гимнастических элементов.

Просмотр видеоматериалов. Изучение хореографической терминологии: Плие, пассе, пике, батман танд и др.

**Практика:** Повторение на практике изученных акробатических и гимнастических элементов. Стойка на лопатках, стойка на руках, перевороты вперед и назад, мостики из положения лёжа, шпагаты и тд. Упражнения на развитие мышц. Контрольная сдача нормативов ОФП.

Позиции рук - подготовительная, 1-3. Плие. Гран плие. Пассе пар тер. Пике Пор де бра. Рон де жамб пар тер (ан деор ан дедан). Пас балансе. Батман тандю. Гранд батман. Прямой и боковой галоп. Повороты направо, налево переступанием по команде на 45°, 90°, 180°. Перестроение в круг, парами по кругу и друг за другом. Бег «змейкой». Отработка базовых рук, чир-прыжков под музыкальное сопровождение.

**4)Тема:** Составление танцевальных комплексов, соревновательных программ «перфоманс дисциплин»

**4.1.** Пируэты. Чир-прыжки. Лип-прыжки.

**4.2.** «Перфоманс программы» – основные аспекты.

**4.3.** Подведение итогов. Выступления

**Теория:** Просмотр видеоматериалов и презентация по пируэтам, чир прыжкам и лип-прыжкам. Основные базовые движения эстрадных танцев. Названия позиций, движений, шагов. Понятия шане, фуэтэ, кик, шассе и др. Базовые элементы и позиции классических танцев. Основные понятия и названия элементов классических танцев (щеренга, повороты, построение в круг и т.д.). Рассказ и объяснение техники выполнения упражнений.

**Практика:** Совершенствование базовых движений «Перфоманс» дисциплины: Пируэты (вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов), шпагаты

(выполнение этого элемента должно быть обязательно зафиксировано минимум на два счёта), Чир-прыжки (Выполняется, как минимум, два прыжка по выбору, В выполнении прыжков, участвует 100% состава команды). Оценивается гибкость, высота, сила, скорость и правильная техника. Лип-прыжки - прыжки в шпагат с приходом на одну ногу. Самостоятельная работа учащихся. Отработка парных взаимодействий. Упражнения на координацию, равновесие, гибкость, прыгучесть и силу. Повторение музыкальной программы дисциплины: «ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ГРУППА», выступления.

**5)Тема:** Станты, пирамиды

**5.1.** Пирамиды

**5.2.** Возгласы и скандирования. Интонации и синхронности в выполнении возгласов и скандирований.

**5.3.** Станты

**Теория:** Просмотр видеоматериалов дисциплины «Стант». Психологическая, моральная и волевая подготовка (теория, рассказ, обсуждение). Разучивание кричалок для дисциплины: ЧИРЛИДИНГ-ГРУППА.

**Практика:** Растяжка.Отработка в группах спусков, выбросов, пирамид 1-4 уровня. Выполнение Чант – скандирование (повторяющееся слово или фраза); Чир – двустушья и т.д в игровой программе. Работа над постановкой голоса: выполнение модуляция, громкость, высота звука, выразительность, разучивание и исполнение гимнов, командных песен. Дыхательные упражнения (упражнения на вдохе и выдохе). Упражнения для тренировки голоса и силы звука. Специальные упражнения для флаера («равновесие», перепрыгивание с ноги на ногу на скамье и пр.) и базы (приседы с грузом и жим с усложнениями) . Соревнования.

**б)Тема:** Специальная физическая подготовка

**6.1.** Чир элементы

**6.2.** СФП

**6.3.** ОФП.

**Теория:** Разбор силовых упражнений.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения на согласованность движений. Кувырок вперед, назад. Шпагаты, сальто, отработка падений. Отработка техники повышенной сложности (прыжки в шпагат). Отработка силовых элементов чирлидинга (хедлер, херки, той-тач, абстракт, пайк и др.), сдача упражнений на оценку. ОФП: Совершенствование физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей. Упражнения для укрепления различных групп

мышц без отягощений. Прыжки через скакалку вперед, прыжки через скакалку назад, двойные прыжки через скакалку, прыжки в длину.

**7)Тема:** Составление танцевальных комплексов, соревновательных программ «чирлидинг дисциплин»

**7.1.** Отработка «возгласов и скадинавий». Гимнастика.

**7.2.** «Чирлидинг программы» - основные аспекты.

**7.3.** Подведение итогов. Выступления

**Теория:** Аттестация учащихся. Показ новых связок. Беседа с учащимися «Пирамиды, уровни в пирамиде.»

**Практика:** Разминка под музыку, для развития чувства ритма. Растяжка. Чир блок:Фляк, Рандат-Фляк, колесо, переворот назад-вперед. Положение флайера (верхнего спортсмена) в станте. Основная стойка. Либерти, Стэг, ноги вместе, Точ, Флажок, Арабески, Скорпион. Спуск флайера со станта (действие флайера в воздухе). Простой вылет: Той тач, пайк и др. Винт.открытие пайк, пайк-кик аут, открытый стредл, бланш с винтом. Основные перестроения в чирлидинге. Проведение фрагментов занятий в роли помощника инструктора (педагога). Выступления.

**8) Тема:** Контрольные переводные испытания

**8.1.** Сплочение команды. Методы выполнения упражнений.

**8.2.** Совершенствование спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация учащихся.

**Теория:** Методы выполнения упражнений: обсуждение, опрос. Аттестация учащихся: тестирование

**Практика:** Работа в группах: игры. Выполнения силовых упражнений на все группы мышц. Выполнение упражнений восьмерки, танцевальные блоки, танцевальные стили и направления (джаз, фанк, брейк, рок, поп, рэп, лирический, народный танец, сочетание стилей), чир-данс – танцевальный блок с использованием основных элементов чирлидинга. Итоговые выступления.

### **Содержание программы**

#### **5 года обучения**

**1)Тема:** Вводное занятие. Техника безопасности.

**1.1.** Знакомство с учащимися. Правила поведения и внутреннего распорядка на занятиях Инструктажи по технике безопасности

**Теория:** Детям рассказывается о технике безопасности. Постановка целей и задач на новый учебный год. Просмотр видео выступлений за прошлые года обучения.

**2)Тема:** Основы чир спорта

**2.1.** Правила чир спорта. Базовые руки, чир-прыжки.

**2.2.** Промежуточная аттестация учащихся

**2.3. Способы страховки при выполнении стантов, прыжков, акробатических элементов. Гимнастика**

**Теория:** Тестирование по правилам чир спорта. Объяснение Способов страховки при выполнении стантов, прыжков, акробатических упражнений. Просмотр видеоматериалов. Анализ ошибок предыдущих годов обучения.

**Практика:** Растяжка. Составление танцевальных связок. Сдача нормативов общей физической подготовки. Отработка чир-прыжков, работа над четкостью выполнения базовых рук.

**3) Тема:** Акробатика и хореография.

**3.1.** Растяжка. Акробатика. Хореографическая постановка в программах

**3.2.** Общая физическая подготовка.

**3.3.** Виды махов. Гимнастика

**Теория:** Лекция «Чистое исполнение акробатических и гимнастических элементов». Просмотр видеоматериалов. Повторение хореографической терминологии: Плие, пассе, пике, батман танд и др.

**Практика:** Растяжка. Отработка силовых прыжков в линиях. Выполнение упражнений на укрепление мышц спины, рук. Акробатика. Самостоятельная работа учащихся: Отработка махов вперед, в стороны, круговые махи, «Либела». Позиции рук - подготовительная, 1-3. Плие. Гран плие. Пассе пар тер. Пике Пор де бра. Рон де жамб пар тер (ан деор ан дедан). Пас балансе. Батман тандю. Гранд батман. Прямой и боковой галоп. Повороты направо, налево переступанием по команде на 45°, 90°, 180°. Перестроение в круг, парами по кругу и друг за другом.

**4) Тема:** Составление танцевальных комплексов, соревновательных программ «перфоманс»

дисциплин

**4.1.** Пируэты. Чир-прыжки. Лип-прыжки.

**4.2.** «Перфоманс программы» - основные аспекты.

**4.3.** Подведение итогов. Выступления

**Теория:** Основные базовые движения эстрадных танцев. Названия позиций, движений, шагов. Понятия шане, фуэтэ, кик, шассе и др. Базовые элементы и позиции классических танцев. Основные понятия и названия элементов классических танцев (щеренга, повороты, построение в круг и т.д.). Рассказ и объяснение техники выполнения упражнений.

**Практика:** Совершенствование базовых движений «Перфоманс» дисциплины: Пируэты (вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов), шпагаты

(выполнение этого элемента должно быть обязательно зафиксировано минимум на два счёта), Чир-прыжки (Выполняется, как минимум, два прыжка по выбору, В выполнении прыжков, участвует 100% состава команды). Сдача работы на оценку

(Оценивается гибкость, высота, сила, скорость и правильная техника). Лип-прыжки - прыжки в шпагат с приходом на одну ногу. Отработка парных взаимодействий в дисциплине «ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ДВОЙКА», «ЧИР-ХИП-ХОП-ДВОЙКА» и др. Упражнения на координацию, равновесие, гибкость, прыгучесть и силу. Повторение музыкальной программ. Выступления.

**5)Тема:** Станты, пирамиды

**5.1.** Пирамиды

**5.2.** Возгласы и скандирования. Интонации и синхронности в выполнении возгласов и скандирований

**5.3.** Станты

**Теория:** Психологическая, моральная и волевая подготовка (теория, рассказ, обсуждение). Придумывание чиров и чантов для дисциплины: ЧИРЛИДИНГ-ГРУППА.

**Практика:** Растяжка.Отработка в группах спусков, выбросов, пирамид 1-4 уровня. Выполнение Чант - скандирование (повторяющееся слово или фраза); Чир - двустушья и т.д в игровой программе. Работа над постановкой голоса: выполнение модуляция, громкость, высота звука, выразительность, разучивание и исполнение гимнов, командных песен. Дыхательные упражнения (упражнения на вдохе и выдохе). Упражнения для тренировки голоса и силы звука. Специальные упражнения для флаера («равновесие», перепрыгивание с ноги на ногу на скамье и пр.) и базы (приседы с грузом и жим с усложнениями). Гимнастические и акробатические упражнения. Соревнования.

**6)Тема:** Специальная физическая подготовка

**6.1.** Чир элементы

**6.2.** СФП

**6.3.** ОФП.

**Теория:** Разбор силовых упражнений.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения на согласованность движений. Кувырок вперед, назад. Шпагаты, сальто, отработка падений. Отработка техники повышенной сложности (прыжки в шпагат). Отработка силовых элементов чирлидинга (хедлер, херки, той-тач, абстракт, пайк и др.), сдача упражнений на оценку. ОФП: Совершенствование физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей. Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений. Прыжки через скакалку вперед, прыжки через скакалку назад, двойные прыжки через скакалку, прыжки в длину.

**7)Тема:** Составление танцевальных комплексов, соревновательных программ «чирлидинг дисциплин»

**7.1.** Отработка «возгласов и скандирований». Гимнастика.

**7.2.** «Чирлидинг программы» – основные аспекты.

### **7.3. Подведение итогов. Выступления**

**Теория:** Аттестация учащихся. Показ новых связок. Беседа с учащимися «Пирамиды, уровни в пирамиде.»

**Практика:** Разминка под музыку, для развития чувства ритма. Растяжка. Чир блок: Фляк, Рандат-Фляк, колесо, переворот назад-вперед. Положение флайера (верхнего спортсмена) в станте. Основная стойка. Либерти, Стэг, ноги вместе, Точ, Флажок, Арабески, Скорпион. Спуск флайера со станта (действие флайера в воздухе). Простой вылет: Той тач, пайк и др. Винт. открытие пайк, пайк-кик аут, открытый стредл, бланш с винтом. Основные перестроения в чирлидинге. Проведение фрагментов занятий в роли помощника инструктора (педагога). Выступления.

### **8) Тема: Контрольные переводные испытания**

**8.1.** Сплочение команды. Методы выполнения упражнений.

**8.2.** Совершенствование спортивной подготовки. Стили в хореографии. Промежуточная аттестация учащихся.

**Теория:** Методы выполнения упражнений: обсуждение, опрос. Аттестация учащихся: тестирование

**Практика:** Растяжка. ОФП: Развитие выносливости, быстроты, координации, Развитие силы. СПФ: Силовые упражнения, Скоростно-силовые упражнения, Координационные упражнения. Подготовка к итоговым, отчетным выступлениям.

## **Содержание программы**

### **6 года обучения**

**1) Тема:** Вводное занятие.

**1.1.** Знакомство с учащимися. Правила поведения и внутреннег распорядка на занятиях. Инструктажи по технике безопасности.

**Теория:** Детям рассказывается о технике безопасности. Постановка целей и задач на новый учебный год. Просмотр видео выступлений за прошлые года обучения. Инструктаж по технике безопасности

**2) Тема:** Основы «Чир спорта».

**2.1.** Правила чир спорта. Промежуточная аттестация учащихся.

**2.2.** Анатомия и физиология человека. Общероссийские антидопинговые правила, всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА.

**2.3.** Визуальные эффекты соревновательных программ «перформанс» дисциплин (уровни, рипплы, контейндж, пил офф и др.)

**Теория:** Лекция на тему «Анатомия и физиология человека». Изучение видов нарушений антидопинговых правил, знакомство с сайтом РУСАДА. Беседа о гигиене чирлидеров. Разбор визуальных эффектов программы. Тестирование по правилам чир спорта.

**Практика:** Выполнение упражнений на развитие гибкости, прыгучести. Создание рисунков и схем перемещений участников в программе. Сдача нормативов общей физической подготовки. Экзамен по теме «Анатомия и физиология человека». Проверка лекарственных препаратов через сайт «РУСАДА»

### **3) Тема:** Судейская практика

**3.1.** «Перфоманс программы» – основные аспекты. Правила оценки элементов в дисциплинах «чир-фристайл», «чир-хип-хоп», «чир-джаз».

**3.2.** Специальная физическая подготовка

**3.3.** Гимнастические элементы.

**Теория:** Изучение правил оценки элементов в дисциплинах «чир-фристайл», «чир-хип-хоп», «чир-джаз». Разбор гимнастических элементов.

**Практика:** Судейство дисциплин «чир-фристайл», «чир-хип-хоп», «чир-джаз». Составление режима питания. Сдача нормативов специальной физической подготовки. Выполнение упражнений на развитие силы, прыгучести. Показ гимнастических элементов.

### **4) Тема:** Тактическая подготовка. Хореография

**4.1.** Техника работы с помпонами (Бросок, ловля)

**4.2.** Соревновательная программа: синхронно-групповая работа, динамичность, композиционные перестроения и взаимодействия

**Теория:** Разбор техники работы с помпонами. Изучение бросковых действий, которые влияют на начальные параметры вылета помпонов.

**Практика:** Отработка синхронности, однородности движений в программе. Выполнение упражнений на координацию, способствующие толчку для выброса помпонов. Работа над четкими перестроениями и рисунками. Базовые руки: жесткость, резкость исполнения.

### **5) Тема:** Пирамиды

**Теория:** Психологическая, моральная и волевая подготовка (теория, рассказ, обсуждение). Разучивание кричалок для дисциплины: ЧИРЛИДИНГ-ГРУППА. Повторение видов пирамид

**Практика:** Выполнение упражнений для развития силы, прыгучести, координации. Отработка в группах по 5 человек спусков, выбросов, пирамид 3-4 уровня. Выполнение чанта (повторяющееся слово или фраза), Чир-блока. Работа над постановкой голоса, эмоциональной работы лица. Выполнение специальных упражнений всех участников станта для флаера, базы, кетчера, споттера. Акробатические элементы (разбор и выполнение подводящих упражнений).

### **6) Тема:** Специальная физическая подготовка

**Теория:** психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям (мотивационные игры). Разбор «форс-мажорных» ситуаций на соревнованиях, способы их решения.

**Практика:** Выполнение упражнений на развитие гибкости, прыгучести, силы, выносливости, координации. Разбор техника выполнения элементов чир спорта.

**7) Тема:** Спортивная хореография

**Теория:** повторение стилей хореографии: модерн, джаз, контемп и пр.

**Практика:** Составление танцевальных комбинаций. Совершенствование базовых движений «Перфоманс» дисциплины: вращения, лип-прыжки, махи. Отработка жесткости и четкости «базовых рук».

**8) Тема:** Репетиционная работа. Контрольные итоговые испытания

**Теория:** Методы выполнения упражнений: обсуждение, опрос. Аттестация учащихся: тестирование

**Практика:** Сдача нормативов ГТО. Подготовка к итоговым выступлениям, отработка соревновательных программ.

## **Содержание программы**

### **7 года обучения**

**1) Тема:** Вводное занятие. Техника безопасности

**1.1.** Знакомство с учащимися. Правила поведения и внутреннегораспорядка на занятиях. Инструктажи по технике безопасности

**Теория:** Постановка целей и задач на новый учебный год. Инструктаж по технике безопасности

**2) Тема:** Теоретическая подготовка

**2.1.** Общероссийские антидопинговые правила, всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Сайт РУСАДА.

**2.2.** Биография знаменитых чирлидеров. Промежуточная аттестация учащихся.

**2.3.** Анатомия и физиология человека. Общая физическая подготовка

**Теория:** Изучение биографии выдающихся личностей, которые начинали свою карьеру с чир спорта. Лекция «Физиологические изменения в организме подростка». Тестирование на сайте «РУССАДА». Беседа на тему «Психогигиена». Рассмотрение понятий: связки, сухожилия, мышцы и пр. Анализ программы после выступления.

**Практика:** Выполнение упражнений на развитие гибкости, прыгучести, силы, координации, выносливости

**3) Тема:** Спортивная хореография

**3.1.** Программа «Чир-джаз»

**3.2.** Программа «Чир-хип-хоп»

**3.3.** Программа «Чир-фристайл»

**Теория:** повторение стилей хореографии

**Практика:** Выполнение вращений: тур-пик, аттитлод, фуэте, грант-пируэт, пируэт-флажок. Составление кричалки

**4) Тема:** Судейская практика

**4.1.** Правила оценки элементов в дисциплинах «чирлидинг-группа», «чирлидинг стант»

**4.2.** Специальная физическая подготовка.

**4.3.** Гимнастические элементы

**Теория:** Изучение правил оценки элементов в дисциплинах «чирлидинг-группа», «чирлидинг стант». Разбор гимнастических элементов.

**Практика:** Судействовдисциплин: «чирлидинг-группа», «чирлидинг стант». Выполнение упражнений на развитие силы, прыгучести. Показ гимнастических элементов.

**5) Тема:** Основы «перфоманс» дисциплин

**5.1.** Пируэты

**5.2.** Липы

**5.3.** Данс-прыжки

**5.4.** Психологическая подготовка спортсмена. Анализ выступлений на соревнованиях, конкурсах и фестивалях

**Теория:** Анализ выступлений на соревнованиях (просмотр видеоматериалов). Беседа на тему «Мотивация».

**Практика:** Рассмотрение техники выполнения пируэтов более сложных уровней. Отработка липов: дабл-стег-лип, прямой лип вперед, лип-сюрприз, свич сайд лип. Исполнение данс прыжков в программе.

**6)Тема:** Станты

**6.1.** Сплочение команды. Кричалки. Возгласы

**6.2.** Акробатика

**Теория:** Психологическая, моральная и волевая подготовка (теория, рассказ, обсуждение). Разучивание кричалок для дисциплины: ЧИРЛИДИНГ-СТАНТ  
Повторение видов пирамид

**Практика:** Выполнение упражнений для развития силы, прыгучести, координации. Отработка в группах по 5 человек спусков, выбросов, пирамид 3-4 уровня. Выполнение чанта (повторяющееся слово или фраза), Чир-блока. Работа над постановкой голоса, эмоциональной работы лица. Выполнение специальных упражнений всех участников станта для флаера, базы, кетчера, споттера. Акробатические элементы (разбор и выполнение подводящих упражнений).

**7) Тема:** Специальная физическая подготовка

**7.1.** Чир элементы. Подводящие упражнения

**7.2.** СФП

**7.3.** ОФП

**Теория:** психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям (мотивационные игры). Разбор «форс-мажорных» ситуаций на соревнованиях, способы их решения

**Практика:** Выполнение упражнений на развитие гибкости, прыгучести, силы, выносливости, координации. Разбор техника выполнения элементов чир спорта.

**8) Тема:** Спортивная хореография

**8.1.** Составление танцевальных комбинаций

**8.2.** Дисциплины «чир-фристайл-двойка», «чир-фристайл-соло»

**Теория:** Обрисовка перемещений. Создание образа для «двойки».

**Практика:** Создание хореографических комбинаций «чир-фристайл-двойка», «чир-фристайл-соло». Отработка парных взаимодействий, построение рисунков и перемещений. Работа над образом и музыкальным треком.

**9) Тема:** Контрольные испытания

**9.1.** Общая физическая подготовка

**9.2** Специальная физическая подготовка

**9.3.** Промежуточная аттестация учащихся

**Теория:** Тестирование по правилам чир спорта.

**Практика:** Аттестация учащихся. Итоговые выступления. Выполнение упражнений на развитие гибкости, прыгучести, силы, выносливости, координации

### **Содержание программы**

#### **8 года обучения**

**1)Тема:** Вводное занятие. Техника безопасности

**1.1.** Знакомство с учащимися. Правила поведения и внутреннегораспорядка на занятиях. Инструктажи по технике безопасности

**Теория:** Постановка целей и задач на новый учебный год. Инструктаж по технике безопасности

**2)Тема:** Станты

**2.1.** Обязанности, взаимодействия участников в станте

**2.2.** Программа «чирлидинг-стант»

**2.3.** Программа «чирлидинг-группа»

**Теория:** беседа о важности правильного страхования флаера. Повторение обязанности участников в станте.

**Практика:**

**3)Тема:** Музыкальный трек

**3.1.** Музыкальные приложения. Цензура музыкальных соревновательных программ

**3.2.** Разбор музыкальных композиций, соответствующие стилям: джаз, хип-хоп, перфоманс

**3.3.** Спортивная хореография

**Теория:** Изучение музыкальных приложений. Разбор музыкального трека.

**Практика:** «Скомпановка» музыкальной программы под соответствующий стиль (проработка акцентов, добавление «битов», ускорение определенных частей и пр.). Отработка хореографии. Работа над четкостью «базовых рук».

#### **4)Тема:** Судейская практика

**4.1.** Правила оценки элементов в дисциплинах «чирлидинг-группа», «чирлидинг стант»

**4.2.** Кодекс чирлидеров

**4.3.** Судейство клубных соревнований спортсменов начальной подготовки

**4.4.** Спортивная хореография

**Теория:** Разбор кодекса чирлидеров, разбор судейского листа дисциплин «чирлидинг-группа», «чирлидинг стант».

**Практика:** Судейство клубных соревнований. Составление усложненных комбинации «базовых рук», в сочетании с махами и лип-прыжками.

#### **5) Тема:** Психологическая подготовка

**5.1.** Анализ выступлений на соревнованиях, конкурсах и фестивалях

**5.2.** Анализ идеомоторной тренировки. Разбор понятия «идеальный чирлидер»

**5.3.** Способы мотивации

**Теория:** Беседа о способах мотивации себя и других участников команды. Рассмотрение понятия «идеомоторная тренировка», «идеальный чирлидер». Проведение анализа выступлений на соревнованиях, конкурсах и фестивалях.

**Практика:** Повторение музыкальной программы дисциплины «чирлидинг-группа», «чирлидинг стант». Гимнастика.

#### **6) Тема:** Специальная физическая подготовка

**6.1.** Силовая подготовка

**6.2.** Скоростная подготовка

**6.3.** Развитие выносливости

**Теория:** Рассказ и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силы, выносливости, скорости.

**Практика:** Сдача нормативов СФП.

#### **7) Тема:** Хореография

**7.1.** Спортивная хореография

**7.2.** Гимнастика. Развитие силы

**7.3.** Создание усложненных комбинаций «базовых рук» чирлидинга

**Теория:** Рассказ и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силы

**Практика:** Выполнение гимнастических упражнений, проработка подводящих упражнений (работа в парах, группах). Составление усложненных комбинации «базовых рук», в сочетании с гимнастическими элементами. Отработка хореографии в дисциплине «чир-фристайл-группа». Обрисовка перемещений

#### **8)Тема:** Контрольные испытания

**8.1.** Промежуточная аттестация учащихся

**8.2.** Выступления

**Теория:** Тестирование по правилам чир спорта

**Практика:** Итоговые выступления. Выполнение упражнений на развитие гибкости, прыгучести, силы, выносливости, координации. Аттестация учащихся.

## **Содержание программы**

### **9 года обучения**

**1) Тема:** Вводное занятие. Техника безопасности

**1.1.** Знакомство с учащимися. Правила поведения и внутреннегораспорядка на занятиях. Инструктажи по технике безопасности

**Теория:** Постановка целей и задач на новый учебный год. Инструктаж по технике безопасности

**2) Тема:** Основы «перфоманс» дисциплины

**2.1.** Прогрессии вращений

**2.2.** Прогрессии лип-прыжков, махов

**2.3.** Прогрессии чир- прыжки

**Теория:** Анализ прыжков, просмотр видео-материалов.

**Практика:** выполнение нескольких уровней вращений, лип-прыжков, чир-прыжков (в прогрессии от простого к более сложным). Разбор подводящих упражнений для улучшения выполнения: вращений, лип-прыжков, чир-прыжков. Исполнение упражнений на развитие гибкости, прыгучести. Работа над элементами в парах и малых группах для проверки друг друга.

**3) Тема:** Акробатика

**3.1.** Акробатические элементы. Подводящие упражнения. Способы страховки

**3.2.** Развитие силы

**3.3.** Развитие выносливости

**Теория:** Разбор акробатических упражнений, способы страховки.

**Практика:** Упражнения на развитие силы, выносливости. Акробатика (поводящие упражнения)

**4) Тема:** Теоретическая подготовка

**4.1.** Спортивная форма. Утомление. Перетренировка

**4.2.** Этапы проведения тренировки в группах начальной подготовки. Правила организации занятиях

**4.3.** Значение врачебного и самоконтроля

**4.4.** Спортивная хореография

**Теория:** Изучение этапов тренировки. Лекция на тему «Утомление. Перетренировка». Беседа на тему сохранения физической формы на 9 году обучения. Лекция на тему «диспансеризация».

**Практика:** Создание спортивной хореографии с использованием перфоманс-элементов. Проведение занятий в группах начальной подготовки под контролем со стороны тренера.

**5) Тема:** Соревновательные программы

**5.1.** Визуальные эффекты соревновательных программ «перфоманс» дисциплин (уровни, рипплы, контейндж, пил офф и др.)

**5.2.** Соревновательная программа: синхронно-групповая работа, динамичность, композиционные перестроения и взаимодействия

**5.3.** Спортивная хореография. Анализ соревновательной деятельности

**Теория:** Просмотр соревновательных программ (разбор, анализ)

**Практика:** Создание спортивной хореографии с использованием перфоманс-элементов. Проведение занятий в группах начальной подготовки под контролем со стороны тренера. Проработка техники работы с помпонами. Создание комбинаций, где помпоны украшают номер, создавая визуальные эффекты. Выстраивание точек для перемещений с использованием эффектов: «риплов», «пил офф», а также «контейндж». Отработка синхронности, однородности соревновательной программы.

**б) Тема:** Специальная физическая подготовка

**6.1.** Силовая подготовка

**6.2.** Скоростная подготовка

**6.3.** Развитие выносливости

**Теория:** Рассказ и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силы, выносливости, скорости.

**Практика:** Сдача нормативов СФП.

**7) Тема:** Хореография

**7.1.** Спортивная хореография

**7.2.** Гимнастические элементы. Разбор подводящих упражнений

**Теория:** Рассказ и объяснение техники выполнения гимнастических элементов.

**Практика:** Показ новых комбинаций. Отработка прыжковых элементов. Упражнения на развитие силы, ловкости, прыгучести

**8) Тема:** Контрольные испытания

**8.1.** Промежуточная аттестация учащихся

**8.2.** Выступления

**Теория:** Тестирование.

**Практика:** Итоговые выступления. Выполнение упражнений на развитие гибкости, прыгучести, силы, выносливости, координации. Аттестация учащихся.

## **Содержание программы**

### **10 года обучения**

**1) Тема:** Вводное занятие. Техника безопасности

**1.1.** Знакомство с учащимися. Правила поведения и внутреннегораспорядка на занятиях. Инструктажи по технике безопасности

**Теория:** Постановка целей и задач на новый учебный год. Инструктаж по технике безопасности.

## **2) Тема: Культура правильного питания**

### **2.1. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха**

**2.2. Разбор продуктов питания: белки, жиры, углеводы. Витамины. Микроэлементы, махов**

### **2.3. Гигиена чирлидеров (макияж, прическа, костюмы)**

### **2.4. Спортивная хореография**

**Теория:** Изучение принципов системного чередования нагрузок и отдыха. Разбор продуктов питания: белки, жиры, углеводы. Витамины. Микроэлементы, махов. Беседа о гигиене чирлидеров (макияж, прическа, костюмы).

**Практика:** Создание спортивной хореографии с использованием перфоманс-элементов. Проведение занятий в группах начальной подготовки под контролем со стороны тренера.

## **3) Тема: Допинг-контроль. Акробатика**

### **3.1. Промежуточная аттестация учащихся**

**3.2. Общероссийские антидопинговые правила, всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА.**

### **3.3. Процедура прохождения допинг-контроля**

### **3.4. Акробатические элементы. Парные взаимодействия**

**Теория:** Тестирование на сайте «РУССАДА». Лекция «Общероссийские антидопинговые правила, всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА». Повторение процедуры прохождения допинг-контроля.

**Практика:** Акробатические элементы (разбор и выполнение подводящих упражнений). Отработка акробатики в дисциплинах «чирлидинг-группа».

## **4) Тема: Музыкальный трек. Станты**

**4.1. Музыкальные приложения. Создание треков для соревновательных программ (аудиоредактор)**

**4.2. Разбор музыкальных композиций для дисциплин «чирлидинг-группа» (акценты, биты, ускорения)**

### **4.3. Станты**

**Теория:** Изучение музыкальных приложений. Разбор музыкального трека.

**Практика:** «Скомпановка» музыкальной программы под соответствующий стиль (проработка акцентов, добавление «битов», ускорение определенных частей и пр.). Отработка в группах по 5 человек спусков, выбросов, пирамид 3-4 уровня. Выполнение чанта (повторяющееся слово или фраза), Чир-блока. Работа над постановкой голоса, эмоциональной работы лица. Выполнение специальных упражнений всех участников станта для флаера, базы, кетчера, споттера. Акробатические элементы (разбор и выполнение подводящих упражнений).

## **5) Тема: Психологическая подготовка**

**5.1. Способы мотивации. Форс-мажорные ситуации: причины, методы их решения**

## **5.2. Актерская работа. Конфликты и способы их избежания.**

**Теория:** Разбор форс-мажорных ситуаций на соревнованиях, выступлениях. Лекция «Конфликты и способы их избежания».

**Практика:** Актерская работа в паре и в группах, показ тренеру в программе. Отработка хореографических программ.

### **6) Тема: Специальная физическая подготовка**

#### **6.1. Силовая подготовка**

#### **6.2. Скоростная подготовка**

#### **6.3. Развитие выносливости**

**Теория:** Рассказ и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силы, выносливости, скорости.

**Практика:** Сдача нормативов СФП.

### **7) Тема: Хореография. Судейская практика**

#### **7.1. Спортивная хореография**

#### **7.2. Судейская практика. Оценка «пефоманс» и «чир» элементов**

**Теория:** разбор судейского листа дисциплин «перфоманс» и «чир» дисциплин.

**Практика:** Судейство клубных соревнований. Разбор оценок «пефоманс» и «чир» элементов. Повторение номеров для соревнований и выступлений, работа над перемещениями

### **8) Тема: Контрольные испытания**

#### **8.1. Промежуточная аттестация учащихся**

#### **8.2. Отчетная аттестация. Итоговое выступление. Подведение итогов**

**Теория:** Тестирование.

**Практика:** Итоговые выступления. Выполнение упражнений на развитие гибкости, прыгучести, силы, выносливости, координации. Аттестация учащихся. Выступления.

#### IV. Организационно-педагогические условия

У каждого тренера, безусловно, существует своя стратегия обучения. Программы необходимо усложнять от уровня к уровню, в зависимости от подготовки тренирующихся.

Общеобразовательная программа имеет комплексный подход к обучающей деятельности—сочетание нескольких направлений: (джаз, хип-хоп, элементы национального танца), а также использование элементов из акробатики, хореографии, гимнастики, ритмики, музыкальной грамоты.

- проведение тренингов – это непрерывная смена игр и упражнений, главная задача которых развивать у обучающихся внимание, наблюдательность, воображение, творческую фантазию, логическое мышление, органичность и непосредственность исполнения заданий;

- диалоговый метод обучения;

- тренировочный процесс;

-упражнения;

- практическое задание.

Разделы программы:

-теоретическая работа;

-практическая работа

Программой предусмотрено вариативное использование других форм организации: занятия малокомплектными группами для работы над видео выступлениями, репетиции, тренировочный процесс.

**Формы проведения занятий различны:** групповая форма работы, индивидуальная работа, учебная игра, презентация

**Обучение выстраивается на следующих принципах:**

-**принцип сознательности и активности**—сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности;

- **принцип наглядности** обязывает строить процесс физического воспитания с широким использованием наглядности при обучении и воспитании. Наглядность означает привлечение органов чувств человека в процессе познания.

- **принцип доступности** и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся. При реализации принципа -ставит преподавателей физического воспитания перед чрезвычайно сложной меняющейся картиной множества

различных факторов, которые нужно постоянно учитывать. При этом необходимо предвидеть дальнейшие изменения всех факторов для перспективного программирования воздействий.

- **принцип непрерывности** процесса физического воспитания заключается в методически правильном построении занятий, их последовательности. Важнейшие правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

- **принцип системного чередования нагрузок и отдыха.** Для сохранения повышенного уровня функционирования различных систем организма нужны повторные нагрузки через строго определенные интервалы отдыха. При длительном интервале отдыха между нагрузками произойдет реадаптация – возможность организма вернуться к прежнему уровню.

- **принцип постепенного** наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Он обуславливает необходимость систематического повышения требований к проявлению у занимающихся двигательных и связанных с ними психических функций за счет повышения сложности заданий и увеличения нагрузок.

Основными принципами наших взаимоотношений являются:

- совместимость (когда все учащиеся, а также тренер, удовлетворены работой друг друга);

- сработанность (продуктивность и результативность каждого в общем деле);

- организованность (которая выражается в единстве, собранности и ответственности).

А также обучение выстраивается на принципах доступности, «Не навреди!», биологической целесообразности, интеграции, индивидуализации, возрастных изменений в организме, его биоритмической структуры, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентаций подростков. Программа разработана с учетом корректировки в современных условиях теоретических концепций и практики функционирования чирлидинга как вида спорта.

**Методика** преподавания чирлидинга, как и во всякой научно-практической дисциплине, имеющей дело с проблемами обучения и воспитания, важное значение я придаю определению теоретико-методических положений – принципов, которые отражают основные закономерности в данной сфере практической деятельности и в силу этого служат руководством к действию. На спортивную тренировку по чирлидингу распространяются основные педагогические принципы, поскольку в них концентрированно выражены наиболее общие отправные положения, справедливые для любой образовательно-воспитательной деятельности: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, а также другие принципы, выражающие специфику физического

воспитания.

В числе принципов, также имеющих основополагающее значение в системе преподавания чирлидинга, я выделяю также общие социальные принципы, такие как всемерное содействие всестороннему гармоническому развитию личности; оздоровительной направленности физического воспитания.

Так же при построении спортивной тренировки по чирлидингу я считаю чрезвычайно важным учет индивидуальных особенностей. Принцип индивидуализации требует построения и проведения тренировки юных чирлидеров с учетом их возрастных особенностей, способностей, уровня подготовленности.

Необходимо стремиться так строить тренировочный процесс, чтобы в наибольшей степени обеспечить возможную в данных конкретных условиях преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, исключить неоправданные перерывы между ними и свести к минимуму регресс тренированности. Эффект этих воздействий непостоянен и зависит от продолжительности нагрузки и ее направленности, а также величины.

#### **Методы:**

- **метод музыкальной интерпретации** используется при построении танцевальных композиций в чирлидинге. Здесь можно выделить два подхода. Первый – это конструирование конкретного упражнения, второй – вариации движений в зависимости от содержания музыки.

Первый подход основан на составлении упражнения с учетом содержания, формы, ритма, динамических оттенков музыки. Можно назвать этот метод конструированием упражнения с учетом основ музыкальной грамоты. Так, например, самым удобным музыкальным размером для выполнения большинства упражнений является размер 2/4 или 4/4.

Можно составить упражнение, в котором каждое движение выполняется на одну или несколько долей такта, но при этом нужно, чтобы начало и окончание упражнения совпало с музыкальным тактом или музыкальной фразой.

Определяя количество повторений упражнения, следует учитывать, что переход на новое движение должен осуществляться в соответствии с «музыкальным квадратом». Например, упражнение, составленное на 4 счета, нужно повторить 8 (16) раз. Тогда окончание движения совпадёт с относительно законченным музыкальным фрагментом – музыкальным предложением или музыкальным периодом. Сильные и слабые доли такта могут акцентироваться определенными движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.).

Реализация второго подхода собственно и является методом музыкальной интерпретации. В соответствие с музыкой подобранные упражнения komponуются. Если есть припев, то во время него можно выполнять одинаковые композиции. При звучании куплета можно использовать разные наборы упражнений, а можно

аналогичные, но с небольшим изменением ритма, движений рук, изменение амплитуды движений.

Рассмотрим подробнее особенности этих методов.

- метод усложнений;
- метод сходства;
- метод блоков;
- метод «Калифорнийский стиль»;
- метод музыкальной интерпретации.

**Метод усложнений заключается в том, что** упражнения подбираются в соответствии с определенной логической последовательностью, когда учитывается доступность этих упражнений. Постепенно происходит усложнение упражнений за счет новых деталей.

Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счет следующих приемов:

- изменение темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счета, а затем на каждый);
- добавление новых движений в ранее изученные комбинации (например, скрестный шаг в сторону закончить подъемом колена вперед);
- изменять технику выполнения движения (например, выполнение подъема колена сочетать с прыжком);
- изменение направления движения;
- изменение амплитуды движения;
- дробление и разучивание упражнения по частям, и последующим объединением

С помощью этих приемов переход занимающихся от простых упражнений к сложным не составит труда.

**Метод сходства** используется тогда, когда при составлении комплекса упражнений за основу берется какая-то одна двигательная тема, направление или стиль движений. Это может быть комплекс из упражнений, где преобладает движение вперед и назад. Такой комплекс может состоять из двух и более упражнений. В зависимости от уровня подготовки занимающихся переход на каждое последующее упражнение может быть медленным или более быстрым. Количество повторений каждого упражнения планируется с учетом его длительности (2, 4, 8 счетов) и координационной сложности. Главное – переход должен осуществляться в соответствии с «музыкальным квадратом».

**Метод блоко**в объединяются между собой в хореографическое соединение. В зависимости от уровня подготовки людей и сложности движений каждое из подобранных для «блока» упражнений может повторяться несколько раз, а затем переходят к следующему упражнению. Соединение упражнений в блок без повторений одних и тех же движений является более сложным. Обычно в блок

входит четное количество упражнений. Порядок упражнений в блоке можно варьировать. Можно также изменять ритм или способ выполнения отдельных упражнений и всего блока. Каждое упражнение повторяется многократно, поэтому применение этого метода позволяет добиться нужного качества исполнения.

**Метод «Калифорнийский стиль»** является комплексным проявлением изложенных выше методов. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях (с поворотами, по "квадрату", по кругу, по диагонали). Каждому упражнению тренер должен стараться придать танцевальную окраску. Для этого упражнение может быть дополнено разнообразными движениями руками, хлопками, а также притопами, подскоками и т.д. Все упражнения должны быть согласованы с музыкой.

**Метод музыкальной интерпретации** для упражнений подбираются в соответствии с определенной логической последовательностью, когда учитывается доступность этих упражнений. Постепенно происходит усложнение упражнений за счет новых деталей.

Чем больше упражнений и приемов есть в арсенале тренера, тем качественнее его работа. При подготовке к тренировке он должен заранее планировать физическую нагрузку, и, кроме того, корректировать её во время занятия. Инструктор также обязан видеть всех занимающихся, чтобы замечать признаки перенапряжения или недостаточной нагрузки. Он должен уметь определять признаки недостаточного восстановления после отдельных упражнений. Это могут быть такие признаки, как: повышенная частота сердечных сокращений, учащенное дыхание, обильное потоотделение, покраснение или побледнение, нарушение техники или координации движений. При появлении таких признаков необходимо внести изменения в нагрузку. Можно снизить или увеличить темп движений, уменьшить или увеличить амплитуду движений.

**С помощью этих приемов переход занимающихся от простых упражнений к сложным не составит труда.** Чем больше упражнений и приемов есть в арсенале тренера, тем качественнее его работа. При подготовке к тренировке он должен заранее планировать физическую нагрузку, и, кроме того, корректировать её во время занятия. Инструктор также обязан видеть всех занимающихся, чтобы замечать признаки перенапряжения или недостаточной нагрузки. Он должен уметь определять признаки недостаточного восстановления после отдельных упражнений. Это могут быть такие признаки, как: повышенная частота сердечных сокращений, учащенное дыхание, обильное потоотделение, покраснение или побледнение, нарушение техники или координации движений. При появлении таких признаков

необходимо внести изменения в нагрузку. Можно снизить или увеличить темп движений, уменьшить или увеличить амплитуду движений.

### **Методы обучения:**

- словесный (объяснение, замечание);
- наглядный (личный показ тренера/педагога);
- практический (выполнение движений).

**Формы и методы подведения итогов:** Общая физическая подготовка показательные выступления, соревнования.

### **Формы работы с учащимися:**

- лекции
- беседы
- игры
- просмотр видеоматериалов
- спортивно-оздоровительные мероприятия (выступления, соревнования, конкурсы)
- общая физическая подготовка
- специальная физическая подготовка
- индивидуальные и групповые занятия.

### **Формы организации учащихся:**

- индивидуальная
- групповая
- парная
- коллективная

### **Специфическое сопровождение:**

- аудио, видео аппаратура;
- ПК, DVD диски с записями музыки, видео, выступлений групп поддержки, танцев;
- костюмы для выступлений; помпоны; специальная обувь.

### **Организация работы тренера с родителями**

Одна из задач деятельности спортивной секции «Чирлидинг» – это установление партнерских отношений с родителями ради успешности конкретного ребенка.

В настоящее время, когда дополнительное образование может и должно стать базой для формирования нравственного образа жизни семьи, большое внимание уделяется свободному, творческому развитию личности, на основе свободного выбора.

Основным направлением работы тренера и родителей являются: психолого-педагогическое просвещение родителей, включение семьи в различные виды деятельности. Каждый год в детско-подростковых клубах МАУ ДО – ЦВР «Надежда» проходят родительские собрания, темы которых выбирает тренер-преподаватель спортивной секции «Чирлидинг».

Регулярно родители приглашаются на просмотр соревнований, учебно-тренировочных занятий, открытых занятий.

Для тренера-преподавателя сотрудничество с родителями – это реальная необходимость. Родители выезжают на соревнования в другие города для оказания помощи тренеру.

Необходимо понимать, что именно родители могут сыграть активную роль, в создании общественной поддержки образовательно-воспитательной деятельности спортивной секции. А самое главное то, что именно родители должны быть заинтересованы в качественном образовании детей.

### **Организация родительских собраний:**

- требования и правила посещения детско-подростковых клубов.
- Требования к учебно-тренировочному процессу.
- Роль семьи в воспитании здорового ребенка.
- О способностях к избранному виду спорта.
- Организация и проведение спортивно-оздоровительных лагерей.
- О роли занятий спортом в период летних каникул.
- Итоговые родительские собрания (в каждой группе).

Во всех группах планируется создать родительские комитеты, которые помогут в организации учебно-тренировочного процесса:

- приобретение спортивного инвентаря;
- сопровождение детей на соревнования и учебно-тренировочные сборы;
- организация и участие в мероприятиях (праздники, походы, экскурсии).

**Способы осуществления результативности:** тесты, соревнования, показательные выступления на соревнованиях различного уровня и общая физическая подготовка.

Занятия чирлидингом развивают физические способности, а также смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции учащихся. Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают пластику, формируют правильную осанку и походку. У подростков развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты.

## **V. Условия для реализации программы**

### **Материальная база**

- Площадка для постановки стандартной программы по чир спорту (должна быть размером 12x12 метров).

### **Необходимое оборудование и оснащение:**

- жесткие спортивные маты для отработки пирамид и стантов, акробатических элементов;
- спортивные коврики для работы в партере;
- гимнастический мостик для отработки прыжков;
- мелкий спортивный инвентарь (скакалки, грузы, гантели и т.п.);
- музыкальная аппаратура;
- медицинская аптечка для оказания первой медицинской помощи.

По возможности использовать дополнительное оснащение: настенные зеркала, батуты, видеоаппаратура и т.д.

## **VI. Список литературы**

### **Правовая база программы**

- 1.Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»(под редакцией от 04..08.2023г.);
- 2.Закон об образовании в Республике Башкортостан» № 696-з от 01.07.2013 г. (принят Государственным Собранием – Курултаем РБ 27.06.2013), (ред. от 24.12.2021);
- 3.Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», рассчитанный от 01.01.2019 до 30.12. 2024 года;
- 4.Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- 5.Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- 6.Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- 7.Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- 8.Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. № 35);
- 9.Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- 10.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- 11.Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- 12.Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 1 декабря 2016 г. № 642;
- 13.Концепция развития творческих (креативных) индустрий и механизмов осуществления их государственной поддержки в крупных и крупнейших городских агломерациях до 2030 года, утвержденная распоряжением
- 14.Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2021 г. № 2613-р;

Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);

15.Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);

16.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

17.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

18.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

19.Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

20.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

21.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

22.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

23.Письмо Минпросвещения России от 1 июня 2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного

минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);  
24. Устав МАУ ДО – Центр внешкольной работы «Надежда» городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан № 2153 от 02.11.2015 г.

### **Основная литература**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. – М.: Советский спорт, 2019.
2. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е.А. Багнетова. – М.: Феникс, 2019.
3. Безуглая, Г.А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа: Учебное пособие. Безуглая Г.А. / Г.А. Безуглая. – М.: Лань, Планета музыки, 2020.
4. Гордеева Н. А. Круговая тренировка на уроках физической культуры (Методическое пособие). – Уфа.: изд-во ГАОУ ДПО ИРО РБ, 2020
5. Маврина.Е.И. Методическое пособие для тренеров команд по ЧИР-ДАНС. – Нижний Новгород.: изд-во НФЧ, 2019г
6. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/ Учеб.для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2019. – 448 с.
7. ПРОЕКТ ПРАВИЛ ПО ЧИР СПОРТУ (ЧИРЛИДИНГУ) в соответствии с Правилами Международного Союза Чирлидинга (ICU). Москва, 2022.
8. Роо «Федерация чирлидерс – группы поддержки спортивных команд». Основные правила и положения. [Электронный ресурс]. 2019. (Режим доступа: <http://www.cheerleading.ru>). Дата доступа: 11.12.2019.
9. Янович, Ю.А., Корнелюк, Т.В., Дюмин, И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по чирлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧиР-программы команд поддержки.

### **Дополнительная литература**

1. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. – М.: Спутник, 2016.

2. Правила соревнований по чирлидингу. – М.: ООО «Федерация чирлидинга России», 2015.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студентов высш. Учеб. Заведений – М.: Академия, 2016.
4. Янович, Ю.А. Эффективность физического воспитания студентов в секции чирлидинга / Ю.А. Янович // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: материалы X Междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 3-4 октября 2015 г.: в 2ч. / Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины; редкол.: О.М. Демиденко (гл. ред.) [и др.]. – Гомель.: ГГУ им. Ф. Скорины, 2015. – Ч. 1.

**Интернет- ресурсы:**

1. <http://www.horeograf.com>
2. <https://vk.com/club29806778>
3. <http://muzofon.com>

## VII. Приложение

### Приложение №1

#### Достижения спортсменов 2018-2019 уч. год

№	ФИ	Виды соревнований						
		Сентябрь, 2018 г. Стерлитамак	Январь, 2019 г. Стерлитамак	Март, 2019 г. Стерлитамак	Апрель, 2019 г. Стерлитамак	Апрель, 2019 г. Уфа	Апрель, 2019 г. Стерлитамак	
		Соревнования по общей физической подготовке среди клубов ЦВР «Надежда»	Городской фестиваль по чир спорту	Городские соревнования по чир спорту, приуроченные Международному женскому дню	Кубок Федерации по чир спорту	Весенний фестиваль по чир спорту	Спортивно-массовое мероприятие Забег «Всей семьей за Надежду»	
<b>Клуб «Юность», 1 год обучения, 11-16 лет</b>								
1	Бурдакова Дарья	участник	участник	участник	участник	-	-	
2	Гаврилова Екатерина	участник	2 место (городской уровень)	1 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	2 место (республиканский уровень)	2 место (городской уровень)	
3	Гатиятуллина Ангелина	участник	участник	участник	2 место (городской уровень)	-	-	
4	Дорофеева Анастасия	участник	участник	2 место (городской уровень)	3 место (городской уровень)	-	-	
5	Кадысева Арина	участник	участник	участник	2 место (городской уровень)	-	-	
6	Кинзябаева Арина	участник	участник	участник	2 место (городской уровень)	-	-	
7	Козлова София	участник	участник	участник	2 место (городской уровень)	-	-	
8	Кузьмина Валерия	участник	участник	участник	2 место (городской уровень)	-	-	
9	Мукминова Эльвина	участник	2 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	2 место (республиканский уровень)	2 место (городской уровень)	
10	Огурцова Арина	3 место (клубный уровень)	2 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	2 место (республиканский уровень)	-	
11	Полякова Ксения	участник	3 место	2 место	3 место	-	2 место	

			(городской уровень)	(городской уровень)	(городской уровень)		(городской уровень)	
12	Салахова Ангелина	участник	3 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	3 место (городской уровень)	3 место (республиканский уровень)	-	
13	Фахрутдинова Татьяна	участник	3 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	3 место (городской уровень)	-	-	
14	Юдина Светлана	2 место (клубный уровень)	2 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	2 место (республиканский уровень)	2 место (городской уровень)	
15	Байназарова Карина	участник	2 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	2 место (республиканский уровень)	-	

**Клуб «Юность», 1 год обучения, 6-11 лет**

№	ФИ	Сентябрь, 2018 г. Стерлитамак	Январь, 2019 г. Стерлитамак	Март, 2019 г. Стерлитамак	Апрель, 2019 г. Стерлитамак	Апрель, 2019 г. Уфа	Апрель, 2019 г. Стерлитамак	
		Соревнования по общей физической подготовке среди клубов ЦВР «Надежда»	Городской фестиваль по чир спорту	Городские соревнования по чир спорту, приуроченные Международному женскому дню	Кубок Федерации по чир спорту	Весенний фестиваль по чир спорту	Спортивно-массовое мероприятие Забег «Всей семьей за Надежду»	
1	Антонова Марина	участник	3 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	3 место (городской уровень)	-	2 место (городской уровень)	
2	Бахтигареева Арина	участник	3 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	3 место (городской уровень)	3 место (республиканский уровень)	-	
3	Белозерова Ксения	участник	3 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	3 место (городской уровень)	-	-	
4	Буляккулова Лиана	участник	3 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	3 место (городской уровень)	-	2 место (городской уровень)	
5	Исмагилова Екатерина	участник	3 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	3 место (городской уровень)	-	-	
6	Коволенко Виктория	участник	3 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	3 место (городской уровень)	-	-	
7	Кононова Евгения	участник	3 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	3 место (городской уровень)	--	-	
8	Лазар София	участник	-	1 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	-	-	
9	Медведева Виолетта	участник	-	1 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	-	-	
10	Николаева Арина	участник	2 место (городской уровень)	1 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	-	-	
11	Перминова Арина	участник	-	1 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	-	2 место (городской уровень)	

12	Рахматуллина Арина	участник	-	2 место (городской уровень)	3 место (городской уровень)	-	-	
13	Салахова Дарина	участник	3 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	3 место (городской уровень)	-	2 место (городской уровень)	
14	Салихова Луиза	участник	3 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	3 место (городской уровень)	-	-	
15	Самкова Ксения	участник	2 место (городской уровень)	1 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	-	-	
16	Саягфарова Зарина	участник	3 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	3 место (городской уровень)	-	-	
17	Старшова Анна	участник	2 место (городской уровень)	1 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	-	2 место (городской уровень)	
18	Сугралимова Алина	участник	3 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	3 место (городской уровень)	-	-	
19	Фахрисламова Ясмينا	участник	3 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	3 место (городской уровень)	-	2 место (городской уровень)	
20	Шишикова Алена	участник	3 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	3 место (городской уровень)	-	2 место (городской уровень)	
21	Юмагузина Эмилия	участник	-	1 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	-	-	

**Клуб «Восход», 1 год обучения, 6-11 лет**

№	ФИ	Сентябрь, 2018 г. Стерлитамак	Январь, 2019 г. Стерлитамак	Март, 2019 г. Стерлитамак	Апрель, 2019 г. Стерлитамак	Апрель, 2019 г. Уфа	Апрель, 2019 г. Стерлитамак	
		Соревнования по общей физической подготовке среди клубов ЦВР «Надежда»	Городской фестиваль по чир спорту	Городские соревнования по чир спорту, приуроченные Международному женскому дню	Кубок Федерации по чир спорту	Весенний фестиваль по чир спорту	Спортивно-массовое мероприятие Забег «Всей семьей за Надежду»	
1	Абдуллина Диана	участник	2 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	2 место (республиканский уровень)	2 место (городской уровень)	
2	Барменкова Валерия	участник	3 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	3 место (городской уровень)	-	-	
3	Бирюкова Василиса	участник	-	1 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	-	-	
4	Воронова Валерия	участник	-	1 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	-	-	
5	Ильчигулова Алина	участник	2 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	2 место (республиканский уровень)	2 место (городской уровень)	
6	Исламгулова Амиля	участник	-	1 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	-	-	
7	Петрушенкова	участник	-	2 место	участник	-	-	

	Елизавета			(городской уровень)				
8	Порозова София	участник	-	2 место (городской уровень)	участник	-	-	
9	Решетина Дана	участник	-	1 место (городской уровень)	участник	-	-	
10	Салеева Элина	участник	2 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	участник	-	-	
11	Самойлова Анна	участник	-	-	участник	-	2 место (городской уровень)	
12	Степанова Дарья	участник	2 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	-	-	
13	Турдыева Диана	участник	3 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	-	-	
14	Шайхисламова Алина	участник	3 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	3 место (городской уровень)	-	-	
15	Яковлева Людмила	участник	-	1 место (городской уровень)	2 место (городской уровень)	-	2 место (городской уровень)	

**Достижения спортсменов  
2019-2020 уч. год**

№	ФИ	Виды соревнований				
		Ноябрь, 2019 г. Стерлитамак	Ноябрь, 2019 г. Стерлитамак	Декабрь, 2019 г. Уфа	Февраль, 2020 г. Стерлитамак	
		Соревнования по общей физической подготовке среди клубов ЦВР «Надежда»	Первенство города по чир спорту	Новогодний фестиваль По чир спорту	Открытое Первенство по чир спорту на Кубок МАОУ «СОШ № 23», посвященного 75 годовщине Победы в ВОВ и году Памяти и Славы	
<b>Клуб «Восход», 2 год обучения</b>						
1	Абдуллина Диана	участник	3 место (городской уровень)	2 место (республиканский уровень)	3 место (городской уровень)	
2	Барменкова Валерия	участник	3 место (городской уровень)	-	2 место (городской уровень)	
3	Ишмуратова Ангелина	участник	3 место (городской уровень)	2 место (республиканский уровень)	3 место (городской уровень)	
4	Сидорова Кристина	участник	3 место (городской уровень)	2 место (республиканский уровень)	3 место (городской уровень)	
5	Ильчигулова Анна	участник	3 место (городской уровень)	2 место (республиканский уровень)	3 место (городской уровень)	
6	Абдрахманова Карина	участник	3 место	2 место	3 место	

			(городской уровень)	(республиканский уровень)	(городской уровень)	
7	Егорова Полина	участник	3 место (городской уровень)	2 место (республиканский уровень)	3 место (городской уровень)	
8	Гайсина Диана	участник	3 место (городской уровень)	2 место (республиканский уровень)	3 место (городской уровень)	
9	Козлова Ангелина	участник	3 место (городской уровень)	2 место (республиканский уровень)	3 место (городской уровень)	
10	Салеева Элина	участник	3 место (городской уровень)	2 место (республиканский уровень)	3 место (городской уровень)	
11	Самойлова Анна	участник	-	-	-	
12	Степанова Дарья	участник	3 место (городской уровень)	2 место (республиканский уровень)	3 место (городской уровень)	
13	Турдыева Диана	участник	3 место (городской уровень)	-	2 место (городской уровень)	
14	Шайхисламова Алина	участник	3 место (городской уровень)	-	2 место (городской уровень)	
15	Яковлева Людмила	участник	2 место (городской уровень)	-		

**Клуб «Юность», 2 год обучения**

№	ФИ	Ноябрь, 2019 г. Стерлитамак	Ноябрь, 2019 г. Стерлитамак	Декабрь, 2019 г. Уфа	Февраль, 2020 г. Стерлитамак	
		Соревнования по общей физической подготовке среди клубов ЦВР «Надежда»	Первенство города по чир спорту	Новогодний фестиваль По чир спорту	Открытое Первенство по чир спорту на Кубок МАОУ «СОШ № 23», посвященного 75 годовщине Победы в ВОВ и году Памяти и Славы	
1	Антонова Марина	участник	2 место (городской уровень)	1 место (республиканский уровень)	2 место (городской уровень)	
2	Буляккулова Лиана	участник	2 место (городской уровень)	1 место (республиканский уровень)	2 место (городской уровень)	
3	Бурдакова Дарья	участник	2 место (городской уровень)	-	2 место (городской уровень)	
4	Гаврилова Екатерина	участник	2 место (городской уровень)	1 место (республиканский уровень)	2 место (городской уровень)	
5	Дорофеева Анастасия	участник	3 место	-	2 место	

			(городской уровень)		(городской уровень)	
6	Кадысева Арина	участник	2 место (городской уровень)	-	2 место (городской уровень)	
7	Козлова София	участник	2 место (городской уровень)	-	2 место (городской уровень)	
8	Кузьмина Валерия	участник	2 место (городской уровень)	-	2 место (городской уровень)	
9	Мукминова Эльвина	участник	2 место (городской уровень)	1 место (республиканский уровень)	2 место (городской уровень)	
10	Мукминова Юлия	участник	2 место (городской уровень)	1 место (республиканский уровень)	2 место (городской уровень)	
11	Огурцова Арина	участник	2 место (городской уровень)	1 место (республиканский уровень)	2 место (городской уровень)	
12	Полякова Ксения	участник	2 место (городской уровень)	1 место (республиканский уровень)	2 место (городской уровень)	
13	Салахова Ангелина	участник	2 место (городской уровень)	1 место (республиканский уровень)	2 место (городской уровень)	
14	Сулейманова Камилла	участник	2 место (городской уровень)	-	2 место (городской уровень)	
15	Юдина Светлана	3 место (клубный уровень)	2 место (городской уровень)	1 место (республиканский уровень)	2 место (городской уровень)	

**Клуб «Юность», 2 год обучения**

№	ФИ	Ноябрь, 2019 г. Стерлитамак	Ноябрь, 2019 г. Стерлитамак	Декабрь, 2019 г. Уфа	Февраль, 2020 г. Стерлитамак	
		Соревнования по общей физической подготовке среди клубов ЦВР «Надежда»	Первенство города по чир спорту	Новогодний фестиваль По чир спорту	Открытое Первенство по чир спорту на Кубок МАОУ «СОШ № 23», посвященного 75 годовщине Победы в ВОВ и году Памяти и Славы	
1	Бахтигареева Арина	участник	3 место (городской уровень)	2 место (республиканский уровень)	2 место (городской уровень)	
2	Вахитова Лия	участник	2 место (городской уровень)	-	2 место (городской уровень)	
3	Гайсина Радмила	участник	3 место (городской уровень)	2 место (республиканский уровень)	2 место (городской уровень)	
4	Исмагилова Екатерина	участник	3 место	2 место		

			(городской уровень)	(республиканский уровень)	2 место (городской уровень)	
5	Кононова Евгения	участник	3 место (городской уровень)	2 место (республиканский уровень)	2 место (городской уровень)	
6	Лазар София	участник	2 место (городской уровень)	-	2 место (городской уровень)	
7	Мургазина Вероника	участник	2 место (городской уровень)	-	2 место (городской уровень)	
8	Перминова Арина	участник	2 место (городской уровень)	-	2 место (городской уровень)	
9	Салахова Дарина	участник	3 место (городской уровень)	2 место (республиканский уровень)	2 место (городской уровень)	
10	Салихова Луиза	участник	3 место (городской уровень)	2 место (республиканский уровень)	2 место (городской уровень)	
11	Самкова Ксения	участник	2 место (городской уровень)	2 место (республиканский уровень)	2 место (городской уровень)	
12	Саягфарова Зарина	участник	3 место (городской уровень)	2 место (республиканский уровень)	2 место (городской уровень)	
13	Сидорова Виктория	участник	3 место (городской уровень)	2 место (республиканский уровень)	2 место (городской уровень)	
14	Старшова Анна	участник	2 место (городской уровень)	2 место (республиканский уровень)	2 место (городской уровень)	
15	Сугралимова Алина	участник	3 место (городской уровень)	2 место (республиканский уровень)	2 место (городской уровень)	
16	Узбекова Ника	участник	3 место (городской уровень)	2 место (республиканский уровень)	2 место (городской уровень)	
17	Шишикова Алена	участник	3 место (городской уровень)	2 место (республиканский уровень)	2 место (городской уровень)	
18	Яхина Аделина	участник	2 место (городской уровень)	-	2 место (городской уровень)	

**Достижения спортсменов  
2020-2021 уч. год**

№	ФИ	Виды соревнований				
		Декабрь, 2020	Январь, 2021	Апрель, 2021	Апрель, 2021	Май, 2021
		Клубные соревнования «CheerBattle»	Чемпионат и Первенство РБ по чир спорту	Городские соревнования по чир спорту	Клубные соревнования «CheerBattle»	Клубные соревнования По ОФП
<b>Клуб «Восход», 12-16 лет, 3 год обучения</b>						
1	Абдуллина Диана	участник	-	3 место (Городской уровень)	-	2 место (командный уровень)
2	Абдрахманова Карина	участник	-	3 место (Городской уровень)	-	участник
3	Аминова Алина	участник	-	3 место (Городской уровень)	-	участник
4	Булатова Руфина	участник	-	3 место (Городской уровень)	-	3 место (командный уровень)
5	Гайсина Диана	участник	-	участник		участник
6	Егорова Полина	участник	-	участник		участник
7	Ильчигулова Анна	2 место (командный уровень)	3 место (Республиканский уровень)	3 место (Городской уровень)	2 место (командный уровень)	участник
8	Ишмуратова Ангелина	3 место (командный уровень)	участник	3 место (Городской уровень)	3 место (командный уровень)	участник
9	Козлова Ангелина	участник	-	участник	-	участник
10	Самойлова Анна	участник	-	-	-	участник
11	Нагуманова Камила	участник	-	-	участник	участник
12	Налейкина Аделина	1 место (командный уровень)	3 место (Республиканский уровень)		1 место (командный уровень)	1 место (командный уровень)
13	Сидорова Кристина	участник	участник	участник	участник	участник
14	Солеева Элина	участник	-	участник	участник	участник
15	Турдыева Диана	участник	-	участник	участник	участник
16	Мухаметзянова Эльвина	участник	-	участник	участник	участник
<b>Клуб «Юность», 12-16 лет, 3 год обучения</b>						
№	ФИ	Декабрь, 2020	Январь, 2021	Апрель, 2021	Апрель, 2021	Май, 2021
		Клубные соревнования «CheerBattle»	Чемпионат и Первенство РБ по чир спорту	Городские соревнования по чир спорту	Клубные соревнования «CheerBattle»	Клубные соревнования По ОФП
1	Буляккулова Лиана	3 место (командный уровень)	-	2 место (Городской уровень)	2 место (командный уровень)	участник
2	Байназарова Карина	участник	-	-	участник	участник
3	Бурдакова Дарья	участник	-	-	участник	участник

4	Антонова Марина	участник	-	2 место (Городской уровень)	участник	участник
5	Гаврилова Екатерина	2 место (командный уровень)	-	2 место (Городской уровень)	участник	участник
6	Кадысева Арина	участник	-	-	участник	участник
7	Гумерова Карина	участник	-	-	участник	участник
8	Биктимерова Риана	участник	-	2 место (Городской уровень)	3 место (командный уровень)	участник
9	Мукминова Эльвина	участник	-	2 место (Городской уровень)	2 место (командный уровень)	участник
10	Мукминова Юлия	участник	-	2 место (Городской уровень)	участник	участник
11	Огурцова Арина	участник	-	2 место (Городской уровень)	участник	3 место (командный уровень)
12	Полякова Ксения	участник	-	2 место (Городской уровень)	участник	участник
13	Салахова Ангелина	участник	-	2 место (Городской уровень)	участник	2 место (командный уровень)
14	Судейманова Камила	участник	-	2 место (Городской уровень)	участник	участник
15	Юдина Светлана	1 место (командный уровень)	-	2 место (Городской уровень)	участник	1 место (командный уровень)

**Клуб «Юность», 7-12 лет, 3 год обучения**

№	ФИ	Декабрь, 2020	Январь, 2021	Апрель, 2021	Апрель, 2021	Май, 2021
		Клубные соревнования «CheerBattle»	Чемпионат и Первенство РБ по чир спорту	Городские соревнования по чир спорту	Клубные соревнования «CheerBattle»	Клубные соревнования По ОФП
1	Бахтигареева Арина	участник	-	2 место (Городской уровень)	1 место (командный уровень)	участник
2	Вахитова Лия	участник	-	3 место (Городской уровень)	1 место (командный уровень)	участник
3	Гайсина Радмила	участник	-	2 место (Городской уровень)	-	участник
4	Исмагилова Екатерина	участник	-	2 место (Городской уровень)	-	участник
5	Муртазина Вероника	3 место (командный уровень)	-	3 место (Городской уровень)	2 место (командный уровень)	3 место (командный уровень)
6	Кононова Евгения	участник	-	2 место (Городской уровень)	-	участник
7	Перминова Арина	2 место (командный уровень)	-	1 место (Городской уровень)	-	2 место (командный уровень)
8	Салахова Дарина	2 место	-	2 место	-	2 место

		(командный уровень)		(Городской уровень)		(командный уровень)
9	Самкова Ксения	3 место (командный уровень)	-	2 место (Городской уровень)	-	3 место (командный уровень)
10	Саягфарова Зарина	1 место (командный уровень)	-	2 место (Городской уровень)	1 место (командный уровень)	1 место (командный уровень)
11	Сидорова Виктория	участник	-	2 место (Городской уровень)	-	участник
12	Старшова Анна	участник	-	2 место (Городской уровень)	3 место (командный уровень)	участник
13	Узбекова Ника	1 место (командный уровень)	-	2 место (Городской уровень)	1 место (командный уровень)	1 место (командный уровень)
14	Шишикова Алена	участник	-	2 место (Городской уровень)	3 место (командный уровень)	участник
15	Яхина Аделина	участник	-	3 место (Городской уровень)	1 место (командный уровень)	участник

**Достижения спортсменов  
2021-2022 уч. год**

№	ФИ	Виды соревнований								
		октябрь, 2021 г.Уфа	Ноябрь, 2021 г. Санкт-Петербург	декабрь, 2021 г.Стерлитамак	декабрь, 2021 г. Барнаул	март, 2022 г. Москва	март, 2022 г. Москва	апрель, 2022 г. Салават	апрель, 2022 г. Стерлитамак	май, 2022 г. Стерлитамак
		Республиканские соревнования по чир спорту – 2021	Международный конкурс «Собирая таланты»	Клубные соревнования «Только вверх!»	Открытые окружные соревнования «Russian Cheer Open 2021». Сибирский чир. Формула успеха.	Международный конкурс-фестиваль «STAR-FEST»	Международный Конкурс «Зимняя муза»	Республиканский конкурс-фестиваль «Ганцевальный дождь»	Республиканские соревнования «Сегодня – дети, завтра – чемпионы»	Клубные соревнования по ОФП
<b>Клуб «Восход», 12-16 лет, 4 год обучения</b>										
1	Абдуллина Диана	2 место (Республиканский уровень)	2 место (Международный уровень)	-	3 место (Региональный уровень)	участник	-	2 место (Республиканский уровень)	участник	участник
2	Аминова Алина	-	-	участник	участник	участник	-	-	участник	участник
3	Булатова Руфина	2 место (Республиканский уровень)	2 место (Международный уровень)	3 место (командный уровень)	-	участник	-	2 место (Республиканский уровень)	1 место (Республиканский уровень)	участник
4	Биктимерова Риана	2 место (Республиканский уровень)	2 место (Международный уровень)	-	участник	участник	-	2 место (Республиканский уровень)	1 место (Республиканский уровень)	участник
5	Вагина Арина	2 место (Республиканский)	2 место (Международный)	2 место (командный)	участник	участник	-	2 место (Республиканский)	1 место (Республиканский)	участник

		уровень)	уровень)	уровень)				уровень)	уровень)	
6	Зарубина Елизавета	2 место (Республиканский уровень)	-	3 место (командный уровень)	-	участник	-	2 место (Республиканский уровень)	участник	участник
7	Ильчигулов а Анна	2 место (Республиканский уровень)	2 место (Международный уровень)	2 место (командный уровень)	3 место (Региональный уровень)	участник	-	2 место (Республиканский уровень)	1 место (Республиканский уровень)	участник
8	Ишбулдина Элина	2 место (Республиканский уровень)	2 место (Международный уровень)	-	участник	участник	-	2 место (Республиканский уровень)	1 место (Республиканский уровень)	участник
9	Ишмуратов а Ангелина	2 место (Республиканский уровень)	2 место (Международный уровень)	2 место (командный уровень)	участник	3 место (Международный уровень)	-	2 место (Республиканский уровень)	1 место (Республиканский уровень)	1 место (командный уровень)
10	Козлова Ангелина	-	2 место (Международный уровень)	участник	-	участник	-	2 место (Республиканский уровень)	участник	участник
11	Корякова Александр ина	2 место (Республиканский уровень)	2 место (Международный уровень)	-	участник	3 место (Международный уровень)	-	2 место (Республиканский уровень)	1 место (Республиканский уровень)	участник
12	Саттарова Крина	-	-	участник	участник	участник	-	-	участник	участник
13	Сидорова Кристина	-	-	участник	участник	участник	-	-	участник	участник
14	Савченко Полина	2 место (Республиканский уровень)	2 место (Международный уровень)	3 место (командный Уровень)	участник	участник	-	2 место (Республиканский уровень)	1 место (Республиканский уровень)	2 место (командный уровень)
15	Турдыева Диана	-	-	участник	участник	участник	6 место (Международный уровень)	2 место (Республиканский уровень)	участник	участник
№	ФИ	<b>Клуб «Юность», 7-12 лет, 4 год обучения</b>								
		октябрь, 2021 г.Уфа	Ноябрь, 2021 г. Санкт- Петербург	декабрь, 2021 г.Стерлитамак	декабрь, 2021 г. Барнаул	март, 2022 г. Москва	март, 2022 г. Москва	апрель, 2022 г. Салават	апрель, 2022 г. Стерлитамак	май, 2022 г. Стерлитамак
		Республиканские соревнования по чир спорту – 2021	Международный конкурс «Собирая таланты»	Клубные соревнования «Только вверх!	Открытые окажные соревнования «RussianCheerOpen 2021». Сибирский чир. Формула успеха.	Международный конкурс-фестиваль «STAR-FEST»	Международный Конкурс «Зимняя муза»	Республиканский конкурс-фестиваль «Танцевальный дождь»	Республиканские соревнования «Сегодня – дети, завтра – чемпионы»	Клубные соревнования по ОФП
1	Атангулова	-	-	3 место	-	участник	-		3 место	2 место

	Карина			(командный уровень)					(Республиканский уровень)	(клубный уровень)
2	Бахтигареева Арина	2 место (Республиканский уровень)	2 место (Международный уровень)	1 место (командный уровень)	-	3 место (Международный уровень)	-	2 место (Республиканский уровень)	1 место (Республиканский уровень)	участник
3	Брежнева Евгения	-		3 место (командный уровень)	-	участник	-		3 место (Республиканский уровень)	участник
4	Буляккулова Лиана	2 место (Республиканский уровень)	2 место (Международный уровень)	-	-	-	-		1 место (Республиканский уровень)	участник
5	Вахитова Лия	-		3 место (командный уровень)	-	участник	-		3 место (Республиканский уровень)	участник
6	Вахитова Зарина	-		3 место (командный уровень)	-	участник	-		3 место (Республиканский уровень)	участник
7	Закирова Арина	2 место (Республиканский уровень)	2 место (Международный уровень)	участник	-		-	2 место (Республиканский уровень)	1 место (Республиканский уровень)	участник
8	Исмагилова Екатерина	2 место (Республиканский уровень)	2 место (Международный уровень)	участник	-	-	-	2 место (Республиканский уровень)	1 место (Республиканский уровень)	участник
9	Коваленко Валерия	-	-	3 место (командный уровень)	-	участник	-		3 место (Республиканский уровень)	участник
10	Крестьянникова София	2 место (Республиканский уровень)	2 место (Международный уровень)	-	-	-	-	2 место (Республиканский уровень)	1 место (Республиканский уровень)	2 место (клубный уровень)
11	Малашенко Зарина	-	-	3 место (командный уровень)	-	участник	-	-	3 место (Республиканский уровень)	2 место (клубный уровень)
12	Муртазина Вероника	-	-	3 место (командный уровень)	-	участник	-	-	3 место (Республиканский уровень)	1 место (клубный уровень)
13	Саягфарова Зарина	2 место (Республиканский уровень)	2 место (Международный уровень)	1 место (командный уровень)	-	3 место (Международный уровень)	-	2 место (Республиканский уровень)	1 место (Республиканский уровень)	3 место (клубный уровень)
14	Старшова Анна	2 место (Республиканский уровень)	2 место (Международный уровень)	-	-	-	-	2 место (Республиканский уровень)	1 место (Республиканский уровень)	участник
15	Узбекова Ника	2 место (Республиканский уровень)	2 место (Международный уровень)	1 место (командный уровень)	-	-	-	2 место (Республиканский уровень)	1 место (Республиканский уровень)	1 место (клубный уровень)

16	Шишикова Алена	2 место (Республиканский уровень)	2 место (Международный уровень)	-	-	-	-	2 место (Республиканский уровень)	1 место (Республиканский уровень)	участник
17	Яхина Аделина	-	-	3 место (командный уровень)	-	участник	-	-	3 место (Республиканский уровень)	участник
18	Идрисова Диана	-	-	3 место (командный уровень)	-	участник	-	-	3 место (Республиканский уровень)	участник
№	ФИ	<b>Клуб «Восход», 7-12 лет, 1 год обучения</b>								
		октябрь, 2021 г.Уфа	Ноябрь, 2021 г. Санкт-Петербург	декабрь, 2021 г.Стерлитамак	декабрь, 2021 г. Барнаул	март, 2022 г. Москва	март, 2022 г. Москва	апрель, 2022 г. Салават	апрель, 2022 г. Стерлитамак	май, 2022 г. Стерлитамак
		Республиканские соревнования по чир спорту – 2021	Международный конкурс «Собирая таланты»	Клубные соревнования «Только вверх!	Открытые окружные соревнования «Russian Cheer Open 2021». Сибирский чир. Формула успеха.	Международный конкурс-фестиваль «STAR-FEST»	Международный Конкурс «Зимняя муза»	Республиканский конкурс-фестиваль «Танцевальный дождь»	Республиканские соревнования «Сегодня – дети, завтра – чемпионы»	Клубные соревнования по ОФП
1	Атягина Полина	-	-	2 место (командный уровень)	2 место (Региональный уровень)	-	-	2 место (Республиканский уровень)	1 место (Республиканский уровень)	
2	Газиева Камила	-	-	2 место (командный уровень)	2 место (Региональный уровень)	-	-	2 место (Республиканский уровень)	1 место (Республиканский уровень)	
3	Долбнина Кристина	-	-	1 место (командный уровень)	участник	3 место (Международный уровень)	3 место (Международный уровень)	участник	участник	
4	Дударева Ксения	-	-	2 место (командный уровень)	2 место (Региональный уровень)	-	-	2 место (Республиканский уровень)	1 место (Республиканский уровень)	
5	Егорова Алиса	-	-	2 место (командный уровень)	2 место (Региональный уровень)	-	-	2 место (Республиканский уровень)	1 место (Республиканский уровень)	2 место (клубный уровень)
6	Зарубина Елизавета	-	-	1 место (командный уровень)	участник	3 место (Международный уровень)	3 место (Международный уровень)	участник	участник	участник
7	Ибрагимов а Диана	-	-	1 место (командный уровень)	участник	3 место (Международный уровень)	3 место (Международный уровень)	участник	участник	участник

							уровень)			
8	Ильина Алиса	-	-	2 место (командный уровень)	2 место (Региональный уровень)	-	-	2 место (Республиканский уровень)	1 место (Республиканский уровень)	участник
9	Кононова Евгения	-	-	1 место (командный уровень)	участник	3 место (Международный уровень)	3 место (Международный уровень)	участник	участник	участник
10	Логвинова Александра	-	-	2 место (командный уровень)	2 место (Региональный уровень)	-	-	2 место (Республиканский уровень)	1 место (Республиканский уровень)	1 место (клубный уровень)
11	Савченко Полина	-	-	1 место (командный уровень)	участник	-	-	2 место (Республиканский уровень)	1 место (Республиканский уровень)	участник
12	Салахова Дарина	-	-	1 место (командный уровень)	участник	-	-	участник	участник	3 место (клубный уровень)
13	Салахова София	-	-	1 место (командный уровень)	2 место (Региональный уровень)	3 место (Международный уровень)	3 место (Международный уровень)	2 место (Республиканский уровень)	участник	участник
14	Сергеева Валерия	-	-	1 место (командный уровень)	участник	3 место (Международный уровень)	3 место (Международный уровень)	участник	участник	участник
15	Фаттахова София	-	-	2 место (командный уровень)	2 место (Региональный уровень)	3 место (Международный уровень)	3 место (Международный уровень)	2 место (Республиканский уровень)	1 место (Республиканский уровень)	участник

**Достижения спортсменов  
2022-2023 уч. год**

№	ФИ	Виды соревнований								
		Декабрь, 2022 г. Стерлитамак	Декабрь, 2022 г. Стерлитамак	Декабрь, 2022 г. Стерлитамак	Март, 2023 г. Уфа	Март, 2023 г. Уфа	Март, 2023 г. Ишимбай	Апрель, 2022 г. Стерлитамак	Май, 2022 г. Стерлитамак	Май, 2022 г. Стерлитамак
		Новогодний фестиваль на призы «Федерации чир спорта» г. Стерлитамак РБ	Клубные соревнования «Только вверх!»	Клубные соревнования по ОФП	Чемпионат и первенство Республики Башкортостан по чир спорту	Международный конкурс-фестиваль «Открытые мечты»	Международный и Всероссийский фестиваль «За синей птицей»	Республиканские соревнования «Сегодня – дети, завтра – чемпионы»	Клубные соревнования «CheerBattle»	Клубные соревнования по ОФП
<b>Клуб «Восход», 12-16 лет, 5 год обучения</b>										
1	Вагина Арина	2 место (городской)	-	участник	-	3 место (Международный)	3 место (Международный)	1 место (Республиканский)	3 место (командный)	-

		уровень)				уровень)	уровень)	уровень)	уровень)	
2	Ишмуратов а Ангелина	2 место (городской уровень)	1 место (командный уровень)	1 место (командный уровень)	-	3 место (Международный уровень)	3 место (Международный уровень)	1 место (Республиканский уровень)	1 место (командный уровень)	1 место (командный уровень)
3	Ишбулдина Элина	2 место (городской уровень)	-	участник	-	3 место (Международный уровень)	3 место (Международный уровень)	1 место (Республиканский уровень)	2 место (командный уровень)	участник
4	Савченко Полина	2 место (городской уровень)	участник	2 место (командный уровень)	-	-	3 место (Международный уровень)	участник	участник	участник
5	Булатова Руфина	участник	участник	участник	-	3 место (Международный уровень)	-	-	участник	участник
6	Биктимеро ва Риана	участник	участник	участник	-	-	3 место (Международный уровень)	-	участник	участник
7	Корякова Александр ина	2 место (городской уровень)	-	3 место (командный уровень)	-	3 место (Международный уровень)	3 место (Международный уровень)	1 место (Республиканский уровень)	1 место (командный уровень)	3 место (командный уровень)
8	Ильчигулов а Анна	2 место (городской уровень)	1 место (командный уровень)	участник	-	-	3 место (Международный уровень)	-	-	участник
9	Саттарова Карина	участник	участник	участник	-	-		участник	-	участник
10	Турдыева Диана	участник	участник	участник	-	-	3 место (Международный уровень)	участник	-	участник
11	Васильева Нелли	-	3 место (командный уровень)	участник	-	-		1 место (Республиканский уровень)	3 место (командный уровень)	участник
12	Хуснутдин ова Сафина	-	-	участник	-	-	-	1 место (Республиканский уровень)	3 место (командный уровень)	участник
13	Абдуллина Диана	участник	участник	участник	-	3 место (Международный уровень)	-	участник	участник	участник
14	Сидорова Кристина	участник	участник	участник	-	-	3 место (Международный уровень)	участник	участник	участник
15	Аминова Алина	участник	участник	участник	-	3 место (Международный уровень)	-	участник	участник	участник

**Клуб «Юность», 7-12 лет, 5 год обучения**

№	ФИ	Декабрь, 2022	Декабрь, 2022	Декабрь, 2022	Март, 2023	Март, 2023	Март, 2023	Апрель, 2022	Май, 2022	Май, 2022
---	----	---------------	---------------	---------------	------------	------------	------------	--------------	-----------	-----------

		г. Стерлитамак Новогодний фестиваль на призы «Федерации чир спорта» г. Стерлитамак РБ	г. Стерлитамак Клубные соревнования «Только вверх!	г. Стерлитамак Клубные соревнования по ОФП	г. Уфа Чемпионат и первенство Республики Башкортостан по чир спорту	г. Уфа Международный конкурс-фестиваль «Открытые мечты»	г. Ишимбай Международный и Всероссийский фестиваль «За синей птицей»	г. Стерлитамак Республиканские соревнования «Сегодня – дети, завтра – чемпионы»	г. Стерлитамак Клубные соревнования «CheerBattle»	г. Стерлитамак Клубные соревнования по ОФП
1	Бахтигарее ва Арина	2 место (городской уровень)	1 место (командный уровень)	участник	-	3 место (Международный уровень)	3 место (Международный уровень)	1 место (Республиканский уровень)	2 место (командный уровень)	участник
2	Саягфарова Зарина	2 место (городской уровень)	1 место (командный уровень)	участник	-	3 место (Международный уровень)	3 место (Международный уровень)	1 место (Республиканский уровень)	2 место (командный уровень)	2 место (командный уровень)
3	Шишкова Алёна	2 место (городской уровень)	2 место (командный уровень)	участник	-	3 место (Международный уровень)	3 место (Международный уровень)	1 место (Республиканский уровень)	3 место (командный уровень)	участник
4	Исмагилова Екатерина	2 место (городской уровень)	участник	участник	-	3 место (Международный уровень)	3 место (Международный уровень)	1 место (Республиканский уровень)	1 место (командный уровень)	участник
5	Перминова Арина	2 место (городской уровень)	участник	участник	-	3 место (Международный уровень)	3 место (Международный уровень)	1 место (Республиканский уровень)	2 место (командный уровень)	участник
6	Узбекова Ника	2 место (городской уровень)	участник	1 место (командный уровень)	-	3 место (Международный уровень)	3 место (Международный уровень)	1 место (Республиканский уровень)	участник	1 место (командный уровень)
7	Крестьянни кова София	2 место (городской уровень)	участник	2 место (командный уровень)	-	3 место (Международный уровень)	3 место (Международный уровень)	1 место (Республиканский уровень)	участник	3 место (командный уровень)
8	Курынова Алёна	3 место (городской уровень)	участник	участник	3 место (Республиканский уровень)	-	2 место (Международный уровень)	-	участник	участник
9	Буляккулов а Лиана	2 место (городской уровень)	-	3 место (командный уровень)	-	3 место (Международный уровень)	3 место (Международный уровень)	1 место (Республиканский уровень)	1 место (командный уровень)	участник
10	Старшова Анна	2 место (городской уровень)	-	участник	-	3 место (Международный уровень)	3 место (Международный уровень)	1 место (Республиканский уровень)	2 место (командный уровень)	участник
11	Закирова Арина	2 место (городской уровень)	2 место (командный уровень)	участник	-	3 место (Международный уровень)	3 место (Международный уровень)	1 место (Республиканский уровень)	2 место (командный уровень)	участник
12	Орлова Анна	3 место (городской уровень)	-	участник	3 место (Республиканский уровень)	-	2 место (Международный уровень)	-	участник	участник
13	Атангулова	3 место	-	участник	3 место	-	2 место	-	участник	участник

	Карина	(городской уровень)			(Республиканский уровень)		(Международный уровень)			
14	Муртазина Вероника	3 место (городской уровень)	1 место (командный уровень)	участник	3 место (Республиканский уровень)	-	2 место (Международный уровень)	1 место (Республиканский уровень)	1 место (командный уровень)	1 место (командный уровень)
15	Малашенко Зарина	3 место (городской уровень)	3 место (командный уровень)	участник	3 место (Республиканский уровень)	-	2 место (Международный уровень)	1 место (Республиканский уровень)	3 место (командный уровень)	участник
<b>Клуб «Восход», 7-12 лет, 2 год обучения</b>										
№	ФИ	Декабрь, 2022 г. Стерлитамак	Декабрь, 2022 г. Стерлитамак	Декабрь, 2022 г. Стерлитамак	Март, 2023 г. Уфа	Март, 2023 г. Уфа	Март, 2023 г. Ишимбай	Апрель, 2022 г. Стерлитамак	Май, 2022 г. Стерлитамак	Май, 2022 г. Стерлитамак
		Новогодний фестиваль на призы «Федерации чир спорта» г. Стерлитамак РБ	Клубные соревнования «Только вверх!	Клубные соревнования по ОФП	Чемпионат и первенство Республики Башкортостан по чир спорту	Международный конкурс-фестиваль «Открытые мечты»	Международный и Всероссийский фестиваль «За синей птицей»	Республиканские соревнования «Сегодня – дети, завтра – чемпионы»	Клубные соревнования «CheerBattle»	Клубные соревнования по ОФП
1	Атягина Полина	3 место (городской уровень)	3 место (командный уровень)	участник	3 место (Республиканский уровень)	-	2 место (Международный уровень)	1 место (Республиканский уровень)	3 место (командный уровень)	2 место (командный уровень)
2	Газиева Камила	3 место (городской уровень)	участник	участник	3 место (Республиканский уровень)	-	2 место (Международный уровень)	1 место (Республиканский уровень)	участник	участник
3	Долбнина Кристина	-	участник	участник	-	-	-	1 место (Республиканский уровень)	участник	участник
4	Дударева Ксения	3 место (городской уровень)	3 место (командный уровень)	участник	3 место (Республиканский уровень)	-	2 место (Международный уровень)	1 место (Республиканский уровень)	3 место (командный уровень)	участник
5	Егорова Полина	3 место (городской уровень)	участник	участник	3 место (Республиканский уровень)	-	2 место (Международный уровень)	1 место (Республиканский уровень)	участник	участник
6	Ибрагимов а Диана	-	участник	участник	-	-	-	1 место (Республиканский уровень)	участник	участник
7	Ильина Алиса	3 место (городской уровень)	-	участник	3 место (Республиканский уровень)	-	2 место (Международный уровень)	1 место (Республиканский уровень)	участник	участник
8	Логвинова Александра	3 место (городской уровень)	-	3 место (командный уровень)	3 место (Республиканский уровень)	-	2 место (Международный уровень)	1 место (Республиканский уровень)	-	участник
9	Фаттахова София	3 место (городской уровень)	-	участник	3 место (Республиканский уровень)	-	2 место (Международный уровень)	1 место (Республиканский уровень)	-	участник

10	Наумова Софья	3 место (городской уровень)	1 место (командный уровень)	2 место (командный уровень)	3 место (Республиканский уровень)	-	2 место (Международный уровень)	1 место (Республиканский уровень)	2 место (командный уровень)	участник
11	Тимирова Даяна	3 место (городской уровень)	2 место (командный уровень)	1 место (командный уровень)	3 место (Республиканский уровень)	-	2 место (Международный уровень)	1 место (Республиканский уровень)	2 место (командный уровень)	участник
12	Бондаренко Анастасия	3 место (городской уровень)	3 место (командный уровень)	участник	3 место (Республиканский уровень)	-	2 место (Международный уровень)	1 место (Республиканский уровень)	3 место (командный уровень)	3 место (командный уровень)
13	Богданова Амира	3 место (городской уровень)	1 место (командный уровень)	участник	3 место (Республиканский уровень)	-	2 место (Международный уровень)	1 место (Республиканский уровень)	1 место (командный уровень)	участник
14	Файзуллин а Алиса	3 место (городской уровень)	-	участник	3 место (Республиканский уровень)	-	2 место (Международный уровень)	1 место (Республиканский уровень)	3 место (командный уровень)	участник
15	Хакимова Иделия	3 место (городской уровень)	1 место (командный уровень)	участник	3 место (Республиканский уровень)	-	2 место (Международный уровень)	1 место (Республиканский уровень)	2 место (командный уровень)	3 место (командный уровень)

**Аттестационная работа для обучающихся 1 года обучения  
по образовательной программе «Только вверх!» физкультурно-  
спортивной направленности**

**БЛАНК ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

Инструкция: Вам предлагается ответить на 10 вопросов. В каждом вопросе необходимо выбрать 1 правильный ответ и отметить его любым значком в бланке ответов

Обработка результатов: За каждый правильный ответ присуждается 1 балл  
Максимальное количество баллов – 10.

от 0 до 4 баллов – низкий уровень знаний

от 5 до 7 баллов – средний уровень знаний

от 8 до 10 баллов – высокий уровень знаний

1. В какой стране зародился чирлидинг?

а) Франция

**б) США**

в) Германия

2. Датой основания чирлидинга принято считать:

а) 1860

б) 1875

**в) 1889**

3. Какое минимальное количество участников может участвовать в дисциплине «ЧИР-ФРИСТАЙЛ-ГРУППА»?

а) 6

б) 12

**в) 16**

4. Что является главным атрибутом чирлидера?

**а) пипидастр (помпон)**

б) бант

в) костюм

5. Какая часть программы должна быть выполнена с помпонами?

а) 50% программы

**б) 80% программы**

в) 100% программы

6. Какие виды аксессуаров или украшений (костюма, тела) разрешены при выступлении в чир программах?

- а) шпильки, невидимки, пирсинг
- б) кольца, серьги
- в) татуировки**

7. Как называют спортсмена, который не имеет контакта с соревновательной поверхностью?

- а) флаер**
- б) база
- в) кетчер

8. Какое количество времени отводится для программы дисциплин:

- а) 1:30
- б) 1:00
- в) 2:30**

9. Стандартная площадка для чирлидинга – минимум:

- а) 10 x 10 метров
- б) 16 x 16 метров
- в) 12 x 12 метров**

10. Верно ли утверждение: «При выполнении акробатических элементов в дисциплине чир фристайл, в руках не должно быть помпонов»?

- а) да, верно
- б) нет, не верно
- в) да, верно (исключение: кувырки)**

## Список терминов. Чир перфоманс

1. Вертикальная инверсия (партнерское взаимодействие и поддержки) – элемент, в котором исполняющий партнер, удерживаемый другим партнером, фиксируется в положении, где его бедра, талия и обе стопы находятся выше его головы и плеч.
2. Винтовое вращение – вращение, исполняемое спортсменом вокруг вертикальной оси.
3. Воздушный элемент – акробатический элемент с фазой полета.
4. Дроп – элемент, в котором спортсмен, предварительно находясь вне контакта с соревновательной поверхностью, завершает приземление на любой части тела, кроме стоп и ладоней («имитация падения»).
5. Инверсия – положение спортсмена, в котором его талия, таз и обе стопы находятся выше его головы и плеч («вниз головой»).
6. Исполняющий партнер – спортсмен, находящийся вне контакта с соревновательной поверхностью при исполнении поддержки.
7. Партнерское взаимодействие – элементы, при исполнении которых, один спортсмен находится в контакте с другим спортсменом. При партнерском взаимодействии оба спортсмена одновременно могут быть удерживающими партнерами или исполняющими партнерами.
8. Поддержка – удержание спортсмена, находящегося вне контакта с соревновательной поверхностью другим спортсменом.
9. Положение инверсии - фиксированное положение спортсмена, в котором его талия, таз и обе стопы находятся выше его головы и плеч («вниз головой»).
10. Релиз – отпускание удерживающим партнером(ами) исполняющего партнера.
11. Тосс – элемент, в котором Удерживающий партнер(ы) выходят из контакта с Исполняющим партнером посредством сообщения ему дополнительного импульса, направленного на выход из контакта. Обе ноги Исполняющего партнера не находятся на соревновательной поверхности во время начала элемента.
12. Удерживающий партнер – спортсмен, исполняющий поддержку или партнерское взаимодействие, находящийся в контакте с Исполняющим партнером или удерживающим исполняющего партнера.
13. Уровень бедра – горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью приблизительно равной высоте расположения таза стоящего человека.
14. Уровень головы – горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью приблизительно равной росту стоящего человека

15. Уровень плеч – горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью приблизительно равной высоте расположения плеч стоящего человека.

### **Список терминов. Чирлидинг**

1. 1/2 Рап эраунд – элемент, исполняемый в станте с одной Базой, в котором происходит переход Верхнего из положения крэдл махом вокруг спины Базы. Аналог элемента «полувиклер» (рок-н-ролл).
2. 3/4 флипа вперед (акробатика) – вращение вперед через голову, исполняемое спортсменом из вертикального неперевернутого положения в положение сед, где в момент приземления первыми соревновательной поверхности касаются стопа (стопы) или ладонь (ладони).
3. 3/4 флипа вперед (в Станте) – вращение вперед через голову, исполняемое Верхним из вертикального неперевернутого положения в крэдл.
4. Акробатика с места – акробатический элемент или серия акробатических элементов, исполняемых с места, без разбега или других действий, направленных вперед непосредственно перед исполнением элемента. Любое количество шагов назад перед исполнением акробатического элемента или элементов не будет противоречить классификации «акробатика с места».
5. Акробатика с разбега – акробатический элемент или серия акробатических элементов, которые начинаются с дополнительного шага вперед, подскока или разбега.
6. Ассистированный флип – стант, в котором Верхний выполняет вращение через голову с помощью Брэйсера.
7. База – спортсмен, находящийся в контакте с соревновательной поверхностью и удерживающий вес Верхнего. База может удерживать, поднимать или подбрасывать Верхнего.
8. Баррель – ролл (Лог - ролл) - релиз в станте, начинающийся на уровне талии, в котором тело Верхнего вращается на 360° вокруг его вертикальной оси, в то время как сам Верхний находится в горизонтальном положении относительно соревновательной поверхности.
9. Баскет-тосс – тосс, в котором две Базы используют захват руками запястий (решетка).
10. Блок – гимнастический термин, обозначающий выталкивание руками от соревновательной поверхности во время исполнения акробатического элемента.
11. Болл-икс – элемент, обычно исполняемый в тоссах, в котором Верхний переходит из положения группировки в положение стрэдл.

12. Брэйс – поддерживающий захват, направленный на обеспечение стабильности положения Верхнего во время исполнения элемента. Захват за волосы или одежду Верхнего не классифицируется как брэйс.
13. Брэйсер – спортсмен, осуществляющий брэйс. Этот спортсмен не является Базой или Споттером.
14. Вертикальная ось тела спортсмена – воображаемая линия, проходящая вдоль тела спортсмена в направлении от головы до стоп.
15. Вертикальное положение Верхнего – положение, в котором Верхний находится в положении стоя и поддерживается Базой, по крайней мере, за одну стопу.
16. Верхний (Флайер) – спортсмен, удерживаемый Базой или Базами над соревновательной поверхностью в Стантах, Пирамидах или Тоссах.
17. Винт - вращение, исполняемое спортсменом вокруг вертикальной оси тела. «Размер» вращения измеряется таким образом: 1 Винт равняется повороту на 360 градусов (Фул), 1/2 Винта равняется повороту на 180 градусов, 2 Винта равняется повороту на 720 градусов (дабл-фул) и так далее.
18. Ви-сит – положение Верхнего, в котором спортсмен находится в положении сидя с вертикальным корпусом, и его ноги вытянуты и находятся параллельно соревновательной поверхности справа и слева относительно его корпуса соответственно.
19. Висящая пирамида – Пирамида, в которой один или более спортсменов поддерживаются на весу (без контакта с соревновательной поверхностью) одним или более Верхними. Висящая пирамида будет классифицироваться как пирамида в 2 1/2 роста ввиду того, что вес Верхнего удерживается спортсменами второго ряда.
20. Воздушный акробатический элемент – воздушный элемент с вращением через голову.
21. Воздушный элемент – элемент, исполняемый в индивидуальном порядке, в котором спортсмен находится вне контакта с полом.
22. Граунд-левел (высота) – нахождение на соревновательной поверхности (уровень земли).
23. Дайв-ролл – кувырок вперед прыжком (длинный кувырок).
24. Дроп – приземление из воздушного элемента на соревновательную поверхность на различные части тела, за исключением ладоней и стоп.
25. Икс-аут – акробатический элемент или тосс, в котором спортсмен исполняет флип, во время которого он раскрывает ноги и руки в стороны (форма буквы «X»).
26. Икстэндид-левел (высота) - горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью приблизительно равной высоте расположения кистей рук, вытянутых над головой, стоящего человека.
27. Икстэндид-левел-стант – стант, в котором все тело Верхнего в полный рост находится выше уровня головы Базы. Разъяснение: такие станты как, например:

стант-стул; стант, в котором Верхний находится в горизонтальном положении; саспендид-ролл; лип-фрог не будут классифицироваться как икстендид-левел-стант, поскольку тело Верхнего находится на высоте преп-левел.

28. Икстэндид-позиция – позиция, в которой Верхний находится в вертикальном положении и удерживается на вытянутых руках Баз(ы).

29. Инверсия – действие в котором присутствует Положение инверсии.

30. Инициирование – начало исполнения какого-либо элемента.

31. Кик-дабл-фул - элемент, исполняемый Верхним в тоссе, который включает в себя кик и Винт с вращением на 720. Четверть Винта, исполняемая непосредственно во время кика разрешена дополнительно.

32. Кик-фул – элемент, исполняемый Верхним в тоссе, который включает в себя кик и винт с вращением на 360'. Четверть Винта, исполняемая непосредственно во время кика разрешена дополнительно.

33. Коед-стайл-тосс – элемент, в котором одиночная база подбрасывает Верхнего с уровня граунд-левел в стант, держа Верхнего за талию.

34. Крэдл – сход, в котором Верхний принимается в крэдл-позицию.

35. Крэдл-позиция – позиция, в которой Верхний удерживается под спину и ноги в области бедра руками Баз(ы) на уровне ниже уровня преп-левел. Верхний должен прийти в позицию-крэдл лицом вверх, в положении «согнувшись вперед» с прямыми ногами, ноги должны быть вместе.

36. Купи (кьюпи) – стант, в котором Верхний находится в вертикальном положении «стоя», и обе его стопы, соединенные вместе, находятся в руке (руках) Базы (Баз).

37. Кэтчер - спортсмен, осуществляющий прием Верхнего в базу или на соревновательную поверхность после релиза, тосса, станта или схода. Любой Кэтчер: должен быть внимательным; не должен быть вовлечен в хореографическую постановку; должен находиться в физическом контакте с Верхним во время приема его в базу или на соревновательную поверхность; должен находиться на соревновательной поверхности во время начала элемента, из которого будет осуществляться прием Верхнего.

38. Лип-фрог – стант, в котором Верхний переходит с одной Базы на другую или обратно в ригинальную базу, проходя над Базами на вытянутых руках Базы, находясь в Брэйсе с Базами.

39. Лип-фрог второго уровня – лип-фрог, где Верхний находится в контакте с Брэйсерами, находящимися на Базе.

40. Лоад-ин (положение загрузки, загрузка) – положение в станте, в котором руки Базы находятся на уровне Уэйст-левел, и хотя бы одна из стоп Верхнего находится в руках Базы.

41. Маховое сальто – переворот или колесо без касания пола руками.

42. Мульти-база – стант, в который вовлечены несколько Баз.

43. Наггет – позиция, в которой спортсмен находится на соревновательной поверхности в позиции группировки, опираясь на руки и колени. Если спортсмен в такой позиции удерживает Верхнего, то такой стант классифицируется как Уэйст-левел-стант.
44. Нисходящая инверсия – стант или пирамида в которых центр тяжести Верхнего, находящегося в положении инверсии, движется по направлению к соревновательной поверхности.
45. Новая база – База, не находившаяся в непосредственном контакте с Верхним в момент инициирования элемента.
46. Одиночная база – стант, в котором Базой является единственный спортсмен.
47. Оноди – фляк с разворотом.
48. Оригинальная база – База, находящаяся в контакте с Верхним в момент Инициирования Станта.
49. Пайк – положение «согнувшись вперед» с прямыми ногами.
50. Панкейк – Нисходящая инверсия, в которой обе ноги Верхнего находятся в руках Базы до момента, когда Верхний оказывается в положение пайк, чтобы быть принятым в крэдл.
51. Пауэр-пресс – действие, в котором Верхний из икстэндид-позиции переводится на уровень преп-левел или ниже и тут же возвращается в икстэндид-позицию.
52. Пейпер-доллс – пирамида, в которой все Верхние находятся в стантах на одной ноге.
53. Переход (Пирамиды) – перемещение Верхнего из одной позиции в другую в Пирамиде. Во время Переходов может происходить смена Баз, если по крайней мере один спортсмен на уровне преп-левел или ниже находится в постоянном контакте с Верхним.
54. Переход (Станты) – перемещение Верхнего, изменяющее изначальную форму станта, всякий момент инициирования нового станта считается началом перехода, окончанием перехода будет считаться или инициирование нового перехода, или фиксация в станте, или сход Верхнего на соревновательную поверхность.
55. Переход Дип (Кач) – действие, в котором База (Базы) осуществляют спуск Верхнего на уровень ниже с целью инициирования нового станта (элемента).
56. Пирамида – соединение двух или более стантов.
57. Пирамида в 2 1/2 роста - пирамида, в которой вес хотя бы одного Верхнего удерживается спортсменом второго ряда. Высота такой пирамиды измеряется суммой высоты стантов, измеряемых ростом спортсмена: стант-стул, стант на бедре, стрэдл на плечах – классифицируются как станты высотой в 1 1/2 роста; стойка на плечах классифицируется как стант высотой в 2 роста; икстендид-левел-станты (либерти и т.п.) классифицируются как станты высотой в 2 1/2 роста. Пирамида будет считаться выше чем Пирамида в 2 1/2 роста в случае соединения Базы со

спортсменом второго ряда на уровне преп-левел + соединение спортсмена второго ряда с Верхним на уровне преп-левел и выше. Исключение: стант-стул 2 1/2 уровня классифицируется как Пирамида в два с половиной роста.

58. Пирамида в 2 роста – Пирамида, в которой все Верхние удерживаются Базами, которые находятся непосредственно на соревновательной поверхности. Высота такой пирамиды считается по количеству рядов (этажей) из спортсменов по вертикали, а не по высоте нахождения Верхнего. Например: при релизе в такой пирамиде на высоте икстендид-левел Верхний будет оказываться выше, чем высота в два роста, но это не будет поводом классифицировать такую пирамиду выше, чем пирамида в два роста.

59. Платформа – стант на одной ноге, в котором свободная от веса нога Верхнего вытянута вдоль ноги, находящейся в руке (руках) Базы.

60. Положение инверсии – положение спортсмена, в котором его плечи, талия и, по крайней мере, одна стопа находятся выше его головы.

61. Преп (стант) – стант на двух ногах с мульти-базой, в котором Верхний находится на высоте преп-левел в вертикальной позиции.

62. Преп-левел (высота) – горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью приблизительно равной высоте расположения плеч стоящего человека.

63. Преп-левел-стант – стант, в котором соединение Базы и Верхнего находится на уровне выше уэйст-левел и ниже Икстендид-левел. Станты также классифицируются как преп-левел-стант, если руки Базы вытянуты над головой, но тело Верхнего не находится в вертикальном положении (Верхний находится в положении «лежа», «шпагат», «стант-стул», «стрэдл»).

64. Прямой крэдл - релиз или сход в крэдл, в котором Верхний, находясь в воздухе в вертикальном положении, не исполняет никаких дополнительных элементов (таких как винт, кик, разворот, «прити гёл» и т.д.).

65. Ревайнд – отскок в стант с уровня граунд-левел с вращением через голову.

66. Релиз – действие, в котором Верхний оказывается вне контакта со спортсменами, находящимися в контакте с соревновательной поверхностью.

67. Саспендид-ролл – элемент в станте, в котором Верхний исполняет вращение через голову в захвате кисть-запястье с Базой (Базами), находящимися на соревновательной поверхности. Руки Баз(ы) во время выполнения элемента находятся в вытянутом положении и не имеют контакта со стопами или ногами Верхнего. Вращение Верхним может быть исполнено как вперед, так и назад.

68. Свободный релиз – релиз, в котором Верхний оказывается вне контакта с Базой (Базами), Брэсером (Брэйсерами) или соревновательной поверхностью.

69. Сплит-кэтч – стант, в котором Верхний находится в положении шпагат или «Висит» с вертикальным положением тела, и его удерживает База за бедра.

70. Спондж-тосс – тосс, осуществляемый не с «решетки», а из положения Лoad-ин (две стопы Верхнего находятся в ладонях базы при инициировании Тосса).

71. Спортсмен второго ряда - спортсмен, удерживаемый Базой и одновременно удерживающий вес Верхнего.

72. Споттер – спортсмен, который страхует Верхнего, в частности, отвечает за страхование зон головы, шеи, спины и плеч Верхнего во время исполнения станта, пирамиды или тосса. Все споттеры должны быть непосредственными членами соревнующейся группы и должны быть обучены технике споттера. Каждый споттер: должен находиться сбоку или сзади станта, пирамиды или исполняемого тосса; должен находиться непосредственно на соревновательной поверхности; должен быть внимателен во время исполнения элемента; должен иметь возможность соприкоснуться с Базой Верхнего, которого он страхует, но не обязан находиться в постоянном физическом контакте с этой Базой; не может располагаться таким образом, чтобы его корпус находился непосредственно под стантом; может иметь захват за запястья или другие части рук(и) Базы, может иметь захват за ноги/лодыжки Верхнего, может не прикасаться к Базе или Верхнему вовсе; не может одновременно быть Базой и Споттером.

73. Стант – элемент, в котором Верхний удерживается одной или более Базами. Станты классифицируются как «Станты на одной ноге» и «Станты на двух ногах», в зависимости от того, сколько ступней Верхнего удерживаются Базой или Базами. Исключение: «стант-стул» классифицируется как «стант на двух ногах». Если Верхний не удерживается ни за одну из стоп, то классификация стантов происходит по количеству ног Верхнего, удерживаемых Базой или Базами. Исключение: Если Верхний не находится в вертикальном положении и не удерживается ни за одну из стоп, такой стант классифицируется как «стант на двух ногах».

74. Стант-стул – стант, относящийся к стантам преп-левел, в котором Верхний находится на руке Базы в положении сед, а другой рукой База поддерживает Верхнего за щиколотку. Поддерживаемая нога Верхнего находится в вертикальном положении под корпусом Верхнего.

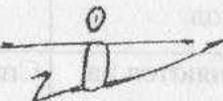
75. Станты с винтом – любой переход с винтом с участием Верхнего и Базы. Размер вращения исчисляется Винтами (смотри «Винт»). При определении количества Винтов учитывается вращение таза Верхнего по отношению к соревновательной поверхности. Учитывается как вращения вокруг вертикальной оси, так и вокруг горизонтальной (проходящей через пупок спортсмена), если, например, Верхний вращается, находясь в горизонтальном положении относительно соревновательной поверхности. Одновременное вращение вокруг вертикальной и горизонтальной оси считаются отдельно для определения количества Винтов. Переход-Дип (Кач) и/или смена направления вращения считаются началом нового перехода.

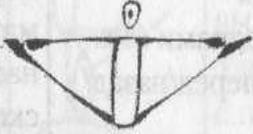
76. Стрэдл – положение тела спортсмена, в котором его руки и ноги находятся в одной плоскости с корпусом и раскрыты в стороны (форма буквы «X»)
77. Сход – заключительное действие в станте или пирамиде, заканчивающееся приземлением Верхнего в крэдл или на соревновательную поверхность. Выход Верхнего из крэдл-позиции на соревновательную поверхность не классифицируется как сход и должен соответствовать разделу Правил, регулиующему Винты, переходы в стантах и тому подобное.
78. Тауэр-пирамида – стант на станте на уровне Уэйст-левел (2-1-1). Классифицируется как пирамида, поскольку есть соединение двух стантов.
79. Тик-Так – стант на одной ноге, в котором Верхний, находясь в статичной вертикальной позиции, меняет ногу после Кача во время релиза на противоположную (перепрыжка).
80. Той-питч (лег-питч) – элемент, в котором База подбрасывает Верхнего, используя одну ступню (ногу) Верхнего в момент выталкивания.
81. Тосс – воздушный элемент в станте, который начинается на высоте уровня Уэйст-левел, во время которого База(ы) подбрасывают (осуществляют выброс) Верхнего вверх. В момент инициирования тосса Верхний не находится в контакте с соревновательной поверхностью. Примечание: выбросы, которые заканчиваются приземлением Верхнего в икстендид-левел-стант, стант-стул, лод-ин позицию или в руки (кисти) Базы не классифицируются как тоссы, а относятся к релизам.
82. Тосс с перемещением – тосс, в котором База (Базы) или Кэтчеры намеренно (постановочно) перемещаются, чтобы поймать Верхнего. 1/4 поворота Базы в тоссе типа «кик-фулл» не считается перемещением.
83. Тоссы с винтом – тоссы, во время которых Верхний осуществляет вращение вокруг своей вертикальной оси. Размер вращения считается суммарно. Все Винты с вращением до 1 1/4 классифицируются как один элемент, все Винты с вращением от 1 1/4 до 2 1/4 классифицируются как два элемента. Так тосс, в котором выполняется: 1/2 винта, икс-позиция и еще 1/2 винта - классифицируется как 2 элемента, так как есть полный винт и еще один элемент.
84. Уэйст-левел, уровень талии (высота) – горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью приблизительно равной высоте расположения талии стоящего человека.
85. Уэйст-левел-стант, уровень талии – стант, в котором соединение Базы и Верхнего находится на высоте выше граунд-левел и ниже преп-левел и/или хотя бы одна стопа Верхнего, на которую приходится его вес, находится ниже уровня преп-левел. Стант-стул, шолде-сит классифицируются как преп-левел-станты.
86. Флэт-бэк – стант, в котором Верхний находится в горизонтальном положении «лежа на спине». Обычно поддерживается двумя или более Базами.

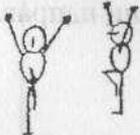
87. Флип (акробатика) – элемент с вращением через голову, исполняемый без опоры на руки.
88. Флип (станты) – элемент в Станте, в котором Верхний исполняет вращение через голову.
89. Фри-флип-стант – стант, в котором Верхний исполняет релиз с вращением через голову не будучи в контакте с Базой, Брэйсером или соревновательной поверхностью. Примечание: релизы, начинающиеся из положения инверсии и заканчивающиеся в вертикальном неперевернутом положении, не классифицируются как фри-флип-станты.
90. Флип-тосс – Тосс, в котором Верхний исполняет вращение через голову.
91. Фло-стант – Стант, в котором База лежит на полу на спине с вытянутыми вверх, по отношению к соревновательной поверхности, руками. Классифицируется как Уэйст-левел-стант.
92. Фул – винт с вращением на 360 градусов. (также смотри «Винт»)
93. Хеликоптер – тосс, в котором Верхний, находясь в горизонтальной плоскости, по отношению к соревновательной поверхности, вращается в какую-либо из сторон относительно вертикальной оси по отношению к соревновательной поверхности (как лопасти вертолета).
94. Шолде-сит – стант, в котором Верхний сидит на плечах Базы.
95. Шолде-стэнд – стант, в котором Верхний стоит на плечах Базы

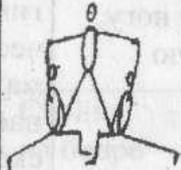
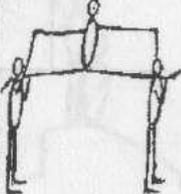
Схемы выполнения упражнений программы Чирлидинга

Базовые движения			
РУКИ НА БЕДРАХ	ХАЙ ВИ	ЛОУ ВИ	ВЕРХНИЙ ПАНЧ
			
Т	ЛОМАННОЕ Т	ПРАВОЕ Л	ЛЕВОЕ Л
			
КИНЖАЛЫ	РАМКА	ПРАВая ДИАГОНАЛЬ	ЛЕВАЯ ДИАГОНАЛЬ
			
ЛЕВОЕ К	ПРАВОЕ К	ТАЧДАУН	НИЖНИЙ ТАЧДАУН
			

<p>Прыжок «Так»</p> 	<p>Выполняется 1 серия из 5 прыжков</p>	<p>Выполняется как можно выше. Спина всегда должна быть прямая. Допустим небольшой наклон корпуса вперед в верхней точке прыжка. Нужно следить за правильной техникой приземления</p>	<p>Спортивный зал</p>
<p>Прыжок «Стредл»</p> 	<p>Выполняется 1 серия из 5 прыжков</p>	<p>Выполняется как можно выше. Ноги врозь как можно шире, колено направлено вперед. Корпус должен быть прямым, недопустим наклон вперед или прогиб в спине во время прыжка. Нужно следить за правильной техникой приземления</p>	<p>Спортивный зал</p>
<p>Комбинация прыжков «Так» – «Стредл»</p>	<p>Выполняется 1 серия из 10 прыжков</p>	<p>Важно обратить внимание на правильную постановку стопы и технику приземления при выполнении прыжков. Спина должна быть прямой</p>	<p>Спортивный зал</p>
<p>Прыжок «Херки»</p> 	<p>Выполняется 1 серия из 5 прыжков</p>	<p>Одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону</p>	<p>Спортивный зал</p>
<p>Прыжок «Хедлер» (барьерист)</p> 	<p>Выполняется 1 серия из 5 прыжков</p>	<p>Одна нога прямая поднята вверх как можно выше, вторая – согнута, колено направлено вниз</p>	<p>Спортивный зал</p>
<p>Прыжок «Двойная девятка»</p> 	<p>Выполняется 1 серия из 5 прыжков</p>	<p>Одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая – прямая поднята вперед горизонтально пола. Руки повторяют движение ног, изображая девятку</p>	<p>Спортивный зал</p>

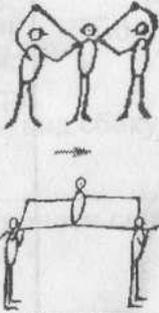
УТ-1, УТ-2	Прыжок «Той- тач» 	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх	Спортив- ный зал
УТ-3	Прыжок «Пайк» 	Выполняется 1 серия из 5 прыжков	Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу	Спортив- ный зал

<p>НП-1, НП-2</p>	<p>Упражнения на равновесие</p>	<p>Удержание позы: Либерти:</p>  <p>Угол (см. ниже) Стэг:</p>  <p>Арабески:</p>  <p>Скорпион:</p>  <p>Флажок:</p> 	<p>Важно, чтобы спортсмен устойчиво стоял на ПРЯМОЙ ноге (без шатаний). Плечи должны находиться вертикально над бедрами (без наклона корпуса вперед/назад/в сторону)</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие</p>
<p>НП-1</p>	<p>Шаг наверх</p>	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с</p>	<p>В выпаде угол согнутой ноги Б не должен быть острым, захват за переднюю часть стопы и над коленом Ф. При заходе Ф не должен наклоняться вперед</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие</p>
<p>НП-1</p>	<p>Стойка на бедре одиночной базы</p> 	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с</p>	<p>При сходе Ф не должен отталкиваться от бедра Б, а Б должна вовремя отпустить ногу Ф</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие</p>

<p>НП-3</p>	<p>Резкий тейбл топ</p> 	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с</p>	<p>Б должны стоять как можно ближе друг у другу и держать спины прямыми</p>	<p>Спортив- ный зал, гимнасти- ческие маты/гим- настиче- ское по- крытие</p>
<p>НП-3</p>	<p>Тейбл топ из колен- ного баскета</p>  <p>→</p>  <p>вид сбоку</p>	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с</p>	<p>При переходе из вися в положение тейбл топа руки Ф не отрываются от спин Б. Б должны поменять положение как можно быстрее</p>	<p>Спортив- ный зал, гимнасти- ческие маты/гим- настиче- ское по- крытие</p>
<p>НП-3</p>	<p>Плечевой шпагат из стойки на бедре</p>  <p>→</p> 	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с</p>	<p>Важно, чтобы руки Б и Ф были закреплены (без сгиба в локте) в нужном положении. Спортсмены Б и Ф как можно быстрее должны занять нужную позицию</p>	<p>Спортив- ный зал, гимнасти- ческие маты/гим- настиче- ское по- крытие</p>

НП-1	<p>«Угол»</p> 	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с</p>	<p>До выполнения станта Ф должен научиться удерживать правильную позу «угол» на полу. Б должна вовремя отпустить ноги Ф</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие</p>
НП-2	<p>Стредл на плечах</p> 	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с</p>	<p>При спуске Б вытягивает Ф строго над собой, Ф, при этом опирается на Б вертикально вниз</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие</p>
	<p>«Флажок» на бедре одиночной базы</p> 	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с</p>	<p>До выполнения станта Ф должен научиться держать «флажок» на полу. Б должна вовремя отпустить ногу Ф. Ф также может держать на бедре: Либерти Арабески Скорпион</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие</p>
НП-2	<p>Стойка на бедре двойной базы</p> 	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с</p>	<p>Колени Б не должны соприкасаться. Ф сначала должен выпрямить одну ногу, а потом поставить другую</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие</p>

<p>НП-3</p>	<p>Резкий подъем в стойку на плечах двойной базы</p> 	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с</p>	<p>При выполнении станта Ф на короткое время должен согнуть локти и колени и тут же их выпрямить и перенести вес тела, надавливая на Б строго сверху. Важно, чтобы все движения Б были синхронны</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие</p>
<p>НП-3, УТ-1</p>	<p>Подъем Ф вверх</p>	<p>Выполняется 10 подходов с интервалом отдыха 5-10 с</p>	<p>Выполняется из положения основная стойка (корпус ровно, ноги на ширине бедер), руки Ф в «Т». Флайера вытягивают вверх на вытянутые руки двух баз и С. Руки Ф напряжены, следить за правильным захватом базами рук Ф</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие</p>
<p>НП-3, УТ-1</p>	<p>Подъем Ф на своих руках</p>	<p>Выполняется 10 подходов с интервалом отдыха 5-10 с</p>	<p>Для того, чтобы Ф научился переносить вес тела на руки в висе. Выполняется на параллельных брусьях, или плечах двух Б. Руки Ф должны быть полностью выпрямлены. Нужна страховка С</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие</p>
<p>НП-3, УТ-1</p>	<p>Элеватор</p>  <p>вид сбоку</p>	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с</p>	<p>До выполнения станта Ф должен овладеть выполнением «чicken позишен». Важно, чтобы синхронная работа двух Б совпадала с действиями Ф</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие</p>

<p>НП-3</p>	<p>Бросок руками в плечевой шпагат</p> 	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с</p>	<p>Спортсмены выполняют те же движения, что и в предыдущем станте, только Ф сам отталкивается от земли и сделать это должен как можно сильнее</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие</p>
<p>НП-3</p>	<p>Подъем в стойку на плечах из выпада</p>  <p>вид сбоку</p>	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с</p>	<p>Ф при заходе должен постепенно переносить вес тела на руки. Б по мере захода Ф выпрямляет руки и подтягивает прямую ногу из выпада в стойку «ноги на ширине плеч»</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие</p>
<p>НП-3</p>	<p>Подъем в стойку на плечах двойной базы</p> 	<p>При верном исполнении всех позиций выполняется 5 раз подряд с примерным интервалом отдыха 15 с</p>	<p>Выполняется «постепенчато» с постепенным переносом веса тела Ф с опоры на опору</p>	<p>Спортивный зал, гимнастические маты/гимнастическое покрытие</p>

7	<p>Вокруг света (Around the world)</p>
8	<p>Винт (Twist)</p>
9	<p>Винт – той тач (Twist to toe touch)</p>
10	<p>Сальто назад в группировке (Back tuck)</p>
11	<p>Сальто назад согнувшись (Back pike)</p>
12	<p>Бланш (Layout)</p>

## **Правила вида спорта "Чир спорт" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 5 февраля 2018 г. N 84)**

### **1. Общие положения**

Настоящие Правила вида спорта "чир спорт" (далее - Правила) разработаны в соответствии с Правилами вида спорта "чир спорт" Международного союза чир спорта (ICU - International Cheer Union) и распространяются на все официальные спортивные соревнования по виду спорта "чир спорт" (далее - чир спорт), проводимые на территории Российской Федерации Общероссийской спортивной федерацией аккредитованной по виду спорта чир спорт (далее - Федерация) и ее региональными отделениями и иными уполномоченными организациями. Спортивные ситуации, не нашедшие отражения в настоящих Правилах, тракуются исходя из Правил ICU.

#### **1.1. Спортивные дисциплины**

Соревнования проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта. Соревнования могут быть личными и командными. В личных соревнованиях победители и призеры определяются в каждой из спортивных дисциплин в каждой возрастной группе. В командных соревнованиях победитель и призеры определяются среди команд субъектов РФ, муниципальных образований, спортивных клубов и так далее.

Спортивные дисциплины чир спорта 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).

#### **1.2. Количество спортсменов в спортивных дисциплинах чир спорта**

1.2.1. В спортивных дисциплинах "чир - фристайл - двойка", "чир - хип-хоп - двойка", "чир - джаз - двойка" (далее - двойка) выступают 2 спортсмена. Дополнительно допускается 1 запасной спортсмен. Спортсмены могут быть как мужского, так и женского пола.

1.2.2. В спортивной дисциплине "чир - джаз - группа" количество спортсменов должно соответствовать:

18-24 спортсменам в одной группе.

Дополнительно допускается 5 запасных спортсменов.

Спортсмены могут быть как мужского, так и женского пола.

1.2.3. В спортивной дисциплине "чир - фристайл - группа" количество спортсменов должно соответствовать:

16-24 спортсменам.

Дополнительно допускается 5 запасных спортсменов.

Спортсмены могут быть как мужского, так и женского пола.

1.2.4. В спортивной дисциплине "чир - хип-хоп - группа" количество спортсменов должно соответствовать:

16-24 спортсменам в одной группе.

Дополнительно допускается 5 запасных спортсменов.

Спортсмены могут быть как мужского, так и женского пола.

1.2.5. В спортивной дисциплине "чирлидинг - группа" количество спортсменов должно соответствовать:

16-24 спортсменам в одной группе.

Дополнительно допускается 5 запасных спортсменов.

Спортсмены могут быть только женского пола.

1.2.6. В спортивной дисциплине "чирлидинг - группа - смешанная" количество спортсменов должно соответствовать:

16-24 спортсменам в одной группе.

Дополнительно допускается 5 запасных спортсменов.

По крайней мере, один спортсмен в группе должен быть мужского пола, и, по крайней мере, один спортсмен в группе должен быть женского пола.

1.2.7. В спортивной дисциплине "чирлидинг - стант" количество спортсменов должно соответствовать:

3-5 спортсменам в одной группе в возрастных группах "юниоры, юниорки" и "мужчины, женщины";

4-5 спортсменам в одной группе в возрастной группе "мальчики, девочки".

Дополнительно допускается 2 запасных спортсмена.

Спортсмены могут быть только женского пола.

1.2.8. В спортивной дисциплине "чирлидинг - стант - смешанный" количество спортсменов должно соответствовать:

3-5 спортсменам в одной группе в возрастных группах "юниоры, юниорки" и "мужчины, женщины";

4-5 спортсменам в одной группе в возрастной группе "мальчики, девочки".

По крайней мере один спортсмен в группе должен быть мужского пола, и по крайней мере один спортсмен в группе должен быть женского пола.

Дополнительно допускается 2 запасных спортсмена.

1.2.9. В спортивной дисциплине "чирлидинг - стант - партнерский" количество спортсменов должно соответствовать:

2 спортсменам. Обязательно наличие споттера.

Дополнительно допускается 2 запасных спортсмена, один из которых женского пола и один мужского пола, однако, во время соревнований возможно произвести замену только одного заявленного спортсмена.

Один спортсмен должен быть мужского пола и один спортсмен должен быть женского пола.

### **1.3. Возрастные группы**

Спортивные дисциплины чир перфоманса:

- мужчины, женщины - 14 лет и старше;
- юниоры, юниорки - 12-16 лет;
- юниоры, юниорки - 17-25 лет (только для соревнований среди студентов; все спортсмены этой возрастной группы должны представлять высшие учебные заведения);
- мальчики, девочки - 8-11 лет.

Спортивные дисциплины чирлидинга:

- мужчины, женщины - 15 лет и старше;
- юниоры, юниорки - 12-16 лет;
- юниоры, юниорки - 17-25 лет (только для соревнований среди студентов; все спортсмены этой возрастной группы должны представлять высшие учебные заведения);
- мальчики, девочки - 8-11 лет.

Соревнования в спортивной дисциплине "чирлидинг - стант - партнерский" в возрастной группе "мальчики, девочки" не проводятся.

Спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

### **1.4. Переходы из одной спортивной дисциплины в другую спортивную дисциплину. Допуск спортсменов из одной возрастной группы в другую**

1.4.1. Спортсмен имеет право выступать как в одной, так и в нескольких спортивных дисциплинах чир спорта.

1.4.2. Спортсмен не имеет права выступать и в чемпионате и в первенстве России, проводимых в одном календарном году.

1.4.3. Спортсмен не имеет права выступать и в чемпионате, и в первенстве одного и того же субъекта РФ в одном и том же календарном году.

Пример: спортсмен, который выступает на чемпионате Нижегородской области 2018 года, не имеет права принимать участие в первенстве Нижегородской области 2018 года.

1.4.3. Спортсмен не имеет права выступать и в чемпионате, и в первенстве одного и того же Федерального округа в одном и том же календарном году.

Пример: спортсмен, который выступает на первенстве Сибирского федерального округа 2018 года, не имеет права принимать участие в чемпионате Сибирского Федерального округа 2018 года.

1.4.4. Если в одни и те же даты и в одном и том же месте проводится Кубок России и Всероссийские соревнования в возрастной группе "юниоры, юниорки",

то один и тот же спортсмен может участвовать только в одном из этих соревнований.

1.4.3. Если в одни и те же даты и в одном и том же месте проводится Кубок субъекта РФ и любые другие соревнования этого же субъекта РФ в возрастной группе "юниоры, юниорки", то один и тот же спортсмен может участвовать только в одном из этих соревнований.

1.4.4. Один и тот же спортсмен не имеет право выступать более одного раза в одной и той же спортивной дисциплине в рамках одного квалификационного тура/этапа спортивного соревнования.

### **1.5. Музыкальное сопровождение, выход на площадку, хронометраж**

1.5.1. Музыкальное сопровождение и текст песен (в том числе иностранный) не должны противоречить морально-этическим нормам и носить оскорбительный характер для граждан различных конфессий и национальностей.

1.5.2. Продолжительность выступления.

а) Продолжительность выступления в спортивных дисциплинах "чир - джаз - группа", "чир - хип-хоп - группа", "чир - фристайл - группа" не должна превышать 2 минуты 30 секунд.

б) Продолжительность выступления в спортивных дисциплинах "чирлидинг - группа" и "чирлидинг - группа - смешанная" (музыкальный блок) не должна превышать 2 минуты 30 секунд.

в) Продолжительность выступления в спортивных дисциплинах "чир - джаз - двойка", "чир - хип-хоп - двойка" и "чир - фристайл - двойка" не должна превышать 1 минуты 30 секунд.

г) Продолжительность выступления в спортивных дисциплинах "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный" и "чирлидинг - стант - партнерский" не должна быть менее 1 минуты, и не должна превышать 1 минуты 30 секунд.

д) В спортивных дисциплинах "чирлидинг - группа" и "чирлидинг - группа - смешанная" время для исполнения чир-блока учитывается отдельно и должно составлять не менее 30 секунд. Максимальный промежуток времени между чир-блоком и музыкальной частью программы составляет 20 секунд.

Отсчет времени начинается с первого постановочного движения или с первого звука музыкального сопровождения и заканчивается сразу после выполнения конечного постановочного движения или по окончании музыкального сопровождения.

1.5.3. Каждая двойка или группа должна иметь ответственное лицо, которое будет передавать фонограмму звукорежиссеру или судье на музыку и контролировать своевременный запуск и остановку музыкального сопровождения.

1.5.4. Постановочные выходы на соревновательную площадку и постановочные уходы с соревновательной площадки не допускаются.

1.5.5. Порядок выхода на соревновательную площадку осуществляется в соответствии с расписанием, составленным на основании предварительной регистрации участников и проведенной между ними заочной жеребьевки.

### **1.6. Требования к площадке для выступлений**

1.6.1. Покрытие на соревновательной площадке.

а) Для соревнований в спортивных дисциплинах чир перформанса в качестве покрытия на соревновательной площадке используется ровный деревянный паркет, ровная обработанная или покрашенная деревянная поверхность, танцевальное покрытие "Марлей" или линолеум.

б) Для соревнований в спортивных дисциплинах чирлидинга в качестве покрытия на соревновательной площадке используются ролл-маты, татами или мягкое гимнастическое покрытие. Все части покрытия должны быть надежно скреплены между собой.

1.6.2. Минимальное пространство для выступления должно быть 12x12 метров.

1.6.3. Спортсмены вправе использовать любую область соревновательной площадки.

### **1.7 Организация, проводящая соревнование**

Организация, проводящая соревнование, обязана до начала мероприятия:

- разработать, утвердить и разослать заинтересованным организациям положение о соревновании (далее - Положение);
- создать Организационный комитет по подготовке и проведению соревнования;
- утвердить судейскую коллегию и комиссию по допуску спортсменов к участию в соревновании;
- обеспечить подготовку к соревнованию, в соответствии с требованиями настоящих Правил;

1.7.1 Организационный комитет обязан обеспечить:

- соответствие соревновательной площадки и технического оборудования Правилам;
- наличие необходимого персонала для обеспечения соблюдения Правил (члены счетной комиссии, персонал для обеспечения регистрации участников, персонал производящий видеозапись и т.д.)
- безопасность участников, наличие лицензированной службы охраны общественного порядка;
- врачебно-медицинское обслуживание и санитарно-гигиенический контроль в местах проведения соревнования, размещения и питания участников;
- места размещения для участников соревнований.

1.7.2 Все вопросы о допуске участников к соревнованиям, в том числе связанные с принадлежностью к физкультурно-спортивной организации, а также их спортивной квалификацией, решает комиссия по допуску участников соревнования (далее - Комиссия по допуску).

### **1.8. Положение о спортивных соревнованиях**

1.8.1. Порядок проведения соревнований определяется Положением о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "чир спорт", включенного во всероссийский реестр видов спорта (далее - ВРВС). Положение разрабатывается общероссийской спортивной федерацией по виду спорта чир спорт на календарный год.

1.8.2. Положение о проведении каждого конкретного соревнования составляется организацией, проводящей соревнования, в строгом соответствии с настоящими Правилами.

1.8.3. Положение определяет порядок его организации и проведения и указывает:

- статус соревнований;
- место и сроки проведения соревнования;
- организаторов соревнования;
- требования к участникам и условия их допуска к соревнованию;
- программу соревнования;
- систему жеребьевки и отбора по этапам;
- условия подведения итогов;
- порядок награждения;
- форму заявки на участие;
- условия финансирования.

При необходимости в Положение могут включаться дополнительные разделы (условия размещения и транспорт; время и место работы комиссии по допуску участников соревнования).

1.8.4. Положение должно быть разослано заинтересованным организациям не позднее, чем за месяц до начала соревнований.

1.8.5. Изменения в Положение может вносить только организация, утвердившая его. Обо всех изменениях в Положении участвующие организации должны быть уведомлены письменно, но не позднее, чем за 10 дней до начала соревнований.

Примечание: допускается отправка Положения по электронной почте с обязательным контролем его получения адресатом.

1.8.6. При наличии в Положении пунктов, противоречащих Правилам, судейская коллегия обязана руководствоваться настоящими Правилами.

## **1.9. Заявка. Порядок работы комиссии по допуску и счетной комиссии.**

### **Жеребьевка. Видеозапись выступлений**

1.9.1. Форма заявки.

Форма заявки является неотъемлемой частью Положения и должна содержать в себе следующую информацию:

- фамилия, имя, отчество каждого спортсмена;
- дата рождения каждого спортсмена;
- статус спортсмена (основной, запасной);
- название спортивной организации, осуществляющей спортивную подготовку спортсмена;
- название субъекта Российской Федерации, который представляет заявляемая группа/двойка;
- фамилия, имя, отчество тренера/тренеров и/или официальных представителей спортсменов;
- контактные номера телефонов и адреса электронной почты официальных представителей (тренеров) команды;
- информация о допуске врача на спортивные соревнования;
- название спортивных дисциплин, в которых спортсмены будут принимать участие.

Заявка, предоставляемая в Комиссию по допуску на всероссийские и межрегиональные соревнования, должна быть подписана руководителем органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической

культуры и спорта, руководителем региональной спортивной федерации и должна быть заверена подписью врача и печатью медицинского учреждения.

#### 1.9.2. Процедура подачи заявок.

Процедура подачи заявок проводится согласно положению о соревновании (далее - Положение). Все заявки, поданные позднее установленной в Положении даты, к рассмотрению не принимаются.

#### 1.9.3. Порядок проведения комиссии по допуску.

Комиссия по допуску формируется из числа членов организационного комитета соревнования и (или) членов Главной судейской коллегии (далее - ГСК). Комиссия по допуску осуществляет принятие решения по допуску спортсменов к соревнованиям. Решение принимается при подтверждении регистрации участников соревнования при условии предъявления старшим тренером или официальным представителем спортсменов следующих документов:

- документ, подтверждающий возраст спортсмена;
- документ, подтверждающий спортивную квалификацию;
- документ, подтверждающий территориальную принадлежность к субъекту Российской Федерации, указанному в заявке;
- документ, подтверждающий допуск врача к соревнованиям;
- документ, подтверждающий наличие медицинской страховки.

#### 1.9.4. Процедура жеребьевки.

Процедура жеребьевки для определения последовательности выходов на соревновательную площадку для демонстрации соревновательной программы осуществляется под контролем главного секретаря соревнований на основании данных о предполагаемых участниках соревнования, полученных в ходе предварительной регистрации участников соревнования, не позднее, чем через три дня после ее окончания. Информация о месте и времени жеребьевки размещается на интернет-сайте организатора соревнований. Информация о результатах жеребьевки доводится до сведения участников не позднее, чем за три дня до начала соревнования.

#### 1.9.5. Счетная комиссия.

Счетная комиссия назначается организаторами соревнований, осуществляет свою деятельность под контролем главного секретаря соревнований и выполняет следующие функции:

- собирает заполненные оценочные листы от каждого судьи для каждой двойки или группы;
- проверяет правильность подсчета суммы баллов в оценочном листе и, в случае несоответствия, сообщает главному секретарю;
- обрабатывает оценочные листы в соответствии с порядком определения мест по итогам соревнований;
- формирует сводные протоколы;
- комплектует итоговую оценочную документацию для каждой группы или двойки;
- готовит наградную продукцию для спортсменов в соответствии с занятыми местами по итогам соревнований;

- передает наградную продукцию и итоговую оценочную документацию судье-информатору для вручения спортсменам.

В состав счетной комиссии входят:

- счетчик (1 или более человек, на усмотрение организационного комитета соревнования);

- помощник счетчика (1 или более человек, на усмотрение организационного комитета соревнования).

1.9.6. Видеозапись выступлений.

Каждое выступление должно быть зафиксировано на электронном носителе в видеоформате. Данные видеоматериалы могут быть использованы в случае возникновения спорных вопросов у технического судьи или ГСК, а также для работы всероссийской коллегии судей (далее ВКС).

Видеозапись выступлений должна сохраняться, по крайней мере, в течение четырех месяцев со дня окончания соревнований и быть доступной ГСК, ВКС и руководящему органу Федерации.

## **1.11. Права и обязанности участников соревнования (спортсменов)**

1.11.1. Все участники соревнования обязаны:

- знать и неукоснительно выполнять Правила и Положение, знать программу соревнований;

- соблюдать нормы поведения, морали и этики на местах проведения соревнований и за их пределами;

- быть дисциплинированными, корректными и вежливыми по отношению к другим участникам, судьям, тренерам, представителям, обслуживающему персоналу и зрителям;

- безоговорочно выполнять все распоряжения и указания судей, относящихся непосредственно к процедуре соревнований;

- вести честную спортивную борьбу и не прекращать выступление за исключением экстренных случаев;

- во время соревнований не допускать умышленных действий, с целью помешать соперникам или получить преимущество;

- соблюдать общероссийские антидопинговые правила, всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА.

- не вступать с судьями в пререкания и не демонстрировать своё недовольство их решениями;

- строго соблюдать порядок выходов на соревновательную площадку для демонстрации соревновательной программы, установленный в ходе жеребьевки;

- быть одетыми в спортивную форму своей организации;

- являться на парады открытия, закрытия соревнований и церемонии награждения;

- присутствовать на парадах открытия, закрытия и церемониях награждения до их окончания.

1.11.2. Участники соревнования имеют право:

- быть оцененными корректно, честно и в соответствии с Правилами;

- получить через представителя команды полные результаты, отображающие все оценки, полученные на соревнованиях;
- обращаться в главную судейскую коллегию через представителя команды или тренера.

### **1.12. Права и обязанности тренеров и официальных представителей команд**

**Каждая организация, участвующая в соревнованиях, указывает в заявке своего представителя/тренера, являющегося руководителем команды.**

#### **1.12.1. Тренер/официальный представитель команды имеет право:**

- помогать членам своей команды во время разминки;
- присутствовать в отведенной зоне во время выступления группы или двойки;
- произвести замену основного спортсмена на запасного;
- подать протест в организацию, проводящую соревнование;
- получить судейскую документацию, за исключением выписки из протокола, по окончании церемонии награждения;
- получить выписку из протокола соревнования не позднее, чем через 10 дней после окончания соревнования.

#### **1.12.2. Тренеры (официальные представители) групп/двоек - участников соревнования обязаны:**

- знать Правила и Положение и выполнять их предписания;
- присутствовать на Комиссии по допуску к соревнованиям;
- отвечать за надлежащее поведение членов своей команды во время соревнований;
- контролировать и отвечать за поведение болельщиков команды;
- выполнять решения официальных представителей и судей соревнований, не противоречащие данным Правилам;
- проявлять уважение и вежливость по отношению к тренерам/официальным представителям других команд, спортсменам, болельщикам, персоналу, обслуживающему соревнования, судьям;
- не вступать в дискуссию с судьями и/или другими лицами во время соревнований;
- не совершать никаких других недисциплинированных поступков;
- вести себя в духе спорта и честной борьбы на протяжении всего соревнования, стремиться развивать дух спортивного сообщества;
- участвовать во всех протокольных церемониях.

#### **1.12.3. Тренерам/официальным представителям команды запрещается:**

- критиковать другие группы или двойки в присутствии зрителей тренеров, спортсменов, судей;
- критиковать тренеров/официальных представителей других команд, спортсменов, зрителей, судей словом или жестом;
- использовать грубую или ненормативную лексику;
- поощрять неспортивное поведение.

Представитель команды может быть отстранен от участия в соревнованиях по решению главного судьи в случае некорректного поведения, а также при несанкционированном вмешательстве в работу судейской коллегии. В таком случае команда может назначить другого представителя из числа тренеров данной

команды, присутствующих на соревнованиях и указанных в заявке на данное соревнование.

### **1.13. Вынужденная остановка выступления**

#### **1.13.1. Непредвиденные обстоятельства.**

Если, выступление спортсменов было прервано по причине отказа технических средств или других факторов, относящихся к организации соревнования, а не по вине соревнующихся спортсменов, их тренеров или ответственных лиц, данная группа спортсменов должна остановить выступление. Спортсменам дается возможность выполнить выступление повторно, однако оценка выступления судьями будет продолжена с того места, с которого возникли технические проблемы. Точное место остановки будет определено ГСК соревнования.

#### **1.13.2. Ошибка спортсменов, тренеров, официальных представителей команды.**

В случае прерывания музыкального сопровождения по причине отказа оборудования соревнующихся (поврежденный CD-диск, некачественная запись и так далее), спортсмены имеют право продолжить выступление без сопровождения или остановить выступление. Решение о разрешении повторного выхода на площадку в этом случае принимается ГСК соревнований. Однако, в случае положительного решения, судейство будет возобновлено с места прерывания первого выступления. Если при повторном выступлении команда не выполнит композицию до конца, то это отразится на судейских оценках в сторону понижения.

#### **1.13.3. Травма.**

Остановить выступления двойки или группы по причине получения травмы могут:

- любой из членов судейской коллегии;
- представитель или тренер двойки или группы;
- травмированный спортсмен.

Решение о возможности повторного выхода на площадку в этом случае принимается ГСК соревнований совместно с врачом и представителем или тренером двойки или группы. В случае положительного решения, судейство будет возобновлено с места прерывания первого выступления.

Если при повторном выступлении спортсмены не выполняют композицию до конца, это отразится на судейских оценках в сторону понижения.

### **1.14. Судьи и их обязанности**

Непосредственное руководство соревнованиями осуществляет главная судейская коллегия (ГСК). ГСК назначается ВКС, утверждается руководящим органом ОСФ. В состав ГСК входят следующие должности:

- главный судья;
- заместитель главного судьи;
- главный секретарь;
- заместитель главного секретаря;

В составе судейской коллегии предусмотрены следующие должности:

- технический судья;
- линейный судья;
- судья по безопасности;

- судья-информатор;
- судья при участниках;
- судья на музыке.

#### 1.14.1. Общие обязанности судей.

Спортивный судья - физическое лицо, уполномоченное организаторами спортивных соревнований для обеспечения соблюдения Правил и условий проведения соревнований, прошедший специальную подготовку и получивший соответствующую квалификационную категорию.

На соревнованиях для всех судей обязательна единая форма одежды: пиджак или жакет черного цвета, брюки или юбка черного цвета, рубашка или блузка белого цвета, обувь черного цвета (для судей женского пола допускается обувь телесного цвета).

Примечание: судья по безопасности может быть одет в спортивную форму.

Судья обязан:

- ознакомиться с Регламентом данного соревнования, твердо знать и неуклонно выполнять Правила, быть организованным, дисциплинированным и беспристрастным;
- явиться в назначенный срок на место проведения соревнований, чтобы пройти инструктаж, получить необходимую документацию, проверить рабочее место и быть готовым к выполнению своих обязанностей;
- сообщать главному судье о любом случае нарушения участниками Правил соревнований и норм поведения, а также о любых несчастных случаях и происшествиях;

Судье запрещается:

- покидать место проведения соревнований без разрешения Главного судьи;
- быть участником данных соревнований в качестве спортсмена.

#### 1.14.2. Главный судья.

Главный судья руководит судейской коллегией и отвечает за проведение соревнований в соответствии с Правилами и Регламентом соревнований.

Главный судья обязан:

- изучить до начала соревнований Регламент об их проведении, уточнить программу соревнований и допуск участников;
- проверить наличие судейской документации;
- провести до начала соревнований совместное заседание судейской коллегии;
- ставить в известность обо всех изменениях всех заинтересованных лиц и участников соревнований;
- подписать стартовые листы по окончании соревнований в каждой из дисциплин;
- проверить и подписать итоговые протоколы, включая выписки из протокола;
- сдать отчёт и всю судейскую документацию в организацию, проводящую соревнования, в трёхдневный срок по окончании соревнований.

Главный судья имеет право:

- внести изменения в программу соревнований по согласованию с проводящей организацией и представителями групп или двоек;
- отменить соревнования, отложить их начало, прекратить начавшееся соревнование или устроить перерыв в случаях, если:

а) место соревнований не соответствует правилам соревнований;

б) какие-либо причины угрожают безопасности участников;

в) отсутствует медицинское обеспечение.

- произвести изменения в расписании порядка выступлений спортсменов на соревнованиях, если в этом возникла необходимость (не меняя установленные Положением условия проведения данных соревнований);

- налагать дисциплинарные взыскания, делать замечания, предупреждения, снимать с соревнования, дисквалифицировать участников данных соревнований, допустивших нарушение Правил соревнований, дисциплины или этических норм;

- исключать из числа участников спортсменов, не соответствующих требованиям Положения соревнований по возрасту, квалификации, в результате допущенной ошибки или преднамеренной дезинформации;

- отстранять от работы на соревнованиях тренеров, официальных представителей, совершивших грубые нарушения дисциплины;

- производить в ходе соревнований замену судей и отстранять их от работы, если они совершили грубые ошибки или не справляются с возложенными на них обязанностями;

- принимать решения по другим вопросам, возникающим в ходе соревнований, руководствуясь нормативными актами в области физической культуры и спорта, а также общепринятыми в спорте принципами и традициями;

- возлагать свои обязанности по объективным причинам на заместителя главного судьи;

- в случае необходимости, работать в другой судейской должности.

#### 1.14.3. Заместитель главного судьи соревнований.

Функции заместителя главного судьи соревнования:

- осуществляет контроль работы линейных судей;

- выполняет обязанности главного судьи соревнований в случае вынужденного отсутствия главного судьи соревнований;

- имеет право в случае необходимости выполнять функции другого судьи, ниже по должности.

#### 1.14.4. Главный секретарь.

Функции главного секретаря соревнований:

- контролирует процесс регистрации участников соревнований;

- контролирует процесс жеребьевки порядка выступления спортсменов;

- контролирует процесс составления расписания очередности выходов спортсменов на соревновательную площадку для демонстрации соревновательной программы;

- проверяет правильность заполнения протоколов линейными судьями;

- контролирует работу счетной комиссии;

- проверяет и подписывает итоговые протоколы;

- предоставляет протоколы линейному судье, в случае необходимости внесения изменений;

- имеет право в случае необходимости выполнять функции другого судьи, ниже по должности.

#### 1.14.5. Заместитель главного секретаря.

Функции заместителя главного секретаря соревнований:

- проверяет правильность заполнения протоколов линейными судьями;
- контролирует работу счетной комиссии;
- предоставляет протоколы линейному судье, в случае необходимости внесения изменений;
- в случае необходимости замещает главного секретаря соревнований;
- имеет право в случае необходимости выполнять функции другого судьи, ниже по должности.

1.14.6. Технический судья.

Функции технического судьи:

- контролирует продолжительность выступлений групп и (или) двоек;
- фиксирует наличие или отсутствие недопустимых элементов в программе в соответствии с настоящими Правилами;
- контролирует ведение видеозаписи выступления;
- заполняет и подписывает протокол нарушений и штрафов (Приложение N 11).

1.14.7. Линейный судья.

Функции линейного судьи:

- оценивает выступление спортсменов в соответствии с критериями судейства, указанными в оценочном листе;
- заполняет оценочный лист;
- в случае необходимости вносит изменения в оценочный лист до окончания соревнования в соответствующей дисциплине;
- осуществляет подсчет суммы баллов в каждом оценочном листе;
- подписывает оценочный лист.

1.14.8. Судья по безопасности.

Функции судьи по безопасности:

- просматривает соревновательные программы спортсменов в разминочной зоне или по видео с целью контроля наличия элементов, запрещенных к исполнению в соответствии с Приложением к настоящим Правилам "Безопасность исполнения технических элементов." в соответствии с дисциплиной и возрастной группой, в которой выступают спортсмены;
- проверяет соответствие внешнего вида спортсменов настоящим Правилам;
- проверяет соответствие количественного состава группы спортсменов;
- проверяет соответствие музыкального сопровождения соревновательной программы настоящим Правилам;
- информирует спортсменов и (или) их представителя о наличии нарушений с целью возможного устранения нарушений до исполнения программы в рамках спортивного соревнования;
- не имеет права принимать решения о допуске или дисквалификации спортсменов.

1.14.9. Судья-информатор.

Функции судьи-информатора:

- информирует спортсменов, судей и зрителей о ходе соревнований;
- контролирует проведение церемонии открытия, закрытия и награждения.

1.14.10. Судья при участниках.

Функции судьи при участниках:

- контролирует выход спортсменов на соревновательные и тренировочные площадки в соответствии с расписанием соревнования, жеребьевкой и (или) указаниями Главного судьи соревнования;
- сверяет личность спортсмена с данными стартового листа в соответствии с Правилами;
- осуществляет связь между спортсменами, ГСК и организаторами соревнований;
- в случае необходимости содействует работе службе, осуществляющей допинг-контроль;
- информирует главного судью или заместителя главного судьи о нарушениях Правил, травмах спортсменов и прочих обстоятельствах, способных повлиять на возможность участия спортсмена (спортсменов) в соревнованиях.

1.14.11. Судья на музыке.

Функции судьи на музыке:

- обеспечивает контроль своевременного воспроизведения музыкального сопровождения соревновательных программ;
- контролирует работу звукорежиссера.

1.14.12. Применения мер дисциплинарного воздействия к судьям.

- за невыполнение должностных обязанностей спортивного судьи, не повлиявших на результаты соревнования, ГСК соревнований выносится замечание в устной или письменной форме, которое действует до окончания соревнований;
- за нарушение правил или положения о соревнованиях, предвзятое судейство, халатное отношение к судейским обязанностям, неоднократные замечания в процессе одного соревнования ГСК соревнований выносится предупреждение в письменной форме с занесением в бланк "Оценка судьи" ГСК соревнований;
- за нарушение, повлекшее за собой изменение результатов соревнования, невыполнение указаний старших по должности судей, повторное "предупреждение" в процессе соревнования ГСК соревнований выносится решение о дисквалификации до конца соревнований;
- за нарушение, повлекшее за собой изменение результатов соревнования, грубость по отношению к участникам соревнования, неоднократные опоздания и неявку на судейство, повторную дисквалификацию выносится решение о дисквалификации с установлением срока действия (в отношении судей первой категории и ниже решение принимается Коллегией судей, в отношении судей всероссийской категории руководящим органом Федерации).

### **1.15. Порядок определения занятых мест по итогам соревнований**

1.15.1. Оценка судей.

Каждый линейный судья оценивает выступление спортсменов по 100-балльной системе, где 100 баллов - наивысшая оценка выступления. Технический судья заполняет протокол, в котором фиксирует количество штрафных баллов в случае их наличия. Соответствующее количество штрафных баллов, при подсчете результатов, вычитается из оценочного листа каждого судьи.

1.15.2. Подсчет результатов.

Самая высокая и самая низкая оценка для каждой двойки или группы не зачитываются в общую сумму баллов. Остальные оценки суммируются,

победителем становится двойка или группа, набравшая максимальное количество баллов. В случае набора одинакового количества баллов, в сумму баллов добавляются не зачтенные (самая высокая и самая низкая) оценки, и снова сравнивается количество баллов. Если и в этом случае результаты продолжают быть равными, сравнивается ранжирование этих двоек или групп по местам от каждого судьи. Выигрывает двойка или группа, получившая наибольшее количество лидирующих мест.

1.15.3. В командном зачете победитель определяется по качественному и количественному показателю, учитывающему занятое место и количество участников в каждой спортивной дисциплине. В зачет берется только один лучший результат представителя команды в каждой спортивной дисциплине.

За первое место в спортивной дисциплине начисляется количество баллов, равное N, за второе N-1 и т.д. до последнего места. Где N - число участников в данной спортивной дисциплине. Сумма баллов по всем спортивным дисциплинам и является итоговой оценкой команды. В случае равенства подсчитывается общее количество завоёванных призовых мест.

1.15.4. Информирование о занятых местах.

Спортсмены, занявшие 1-3 места, вызываются для награждения в конце соревнований. Оценочные листы, протокол нарушений и штрафов и итоговые протоколы вручаются представителю или тренеру двойки или группы после окончания церемонии награждения.

Спортсмены, занявшие 4 место и ниже, не вызываются для награждения в конце соревнований. Оценочные листы, протокол нарушений и штрафов (при наличии) и итоговые протоколы вручаются представителю или тренеру двойки или группы после окончания церемонии награждения.

Итоговые протоколы соревнований публикуются в средствах массовой информации, предусмотренных организатором соревнования, не позднее чем через три дня после даты окончания соревнований.

1.15.5. Окончательное решение.

Решение судейской коллегии окончательно и не подлежит изменению, за исключением ситуаций, описанных в [пункте 1.16.](#) настоящих Правил.

## **4. Требования к исполнению программ**

4.1. Описание спортивных дисциплин

4.1.1. "Чир - джаз - двойка", "чир - джаз - группа".

Спортивные дисциплины включают в себя любые стили джазового танца, технические элементы и командное взаимодействие в целом. Оцениваются техническое выполнение элементов, амплитуда, мышечный контроль, рисунок, размещение на площадке, использование музыкального сопровождения, перемещения, групповое взаимодействие. Критерии судейства приведены в оценочных листах.

4.1.2. "Чир - фристайл - двойка", "чир - фристайл - группа".

Композиция строится из элементов и движений разнообразных хореографических стилей (джаз, фанк, поп, рэп, а также лирический стиль), обязательно используются помпоны. Оценивается техническое выполнение элементов,

визуальные эффекты, хореография, взаимодействие. Критерии судейства приведены в оценочных листах.

#### 4.1.3. "Чир - хип-хоп - двойка", "чир - хип-хоп - группа".

Спортивные дисциплины включают в себя различные стили уличных танцев, элементы акробатики в соответствующем стиле. Оцениваются техническое исполнение, амплитуда, использование музыкального сопровождения, командное взаимодействие, особое внимание уделяется некоторым акробатическим элементам, включаемым в хореографию уличных танцев. Критерии судейства приведены в оценочных листах.

#### 4.1.4. "Чирлидинг - группа", "Чирлидинг - группа - смешанная".

Основой соревновательных программ являются станты и пирамиды. При построении программы используются акробатические и гимнастические элементы различного уровня сложности. Программа исполняется под музыку. Обязательной частью программы является "чир - блок". В программе используются средства агитации. Оценивается техническое исполнение стантов, пирамид, элементов, визуальные эффекты, хореография, исполнение "чир-блока", воздействие на зрителей. Критерии судейства приведены в оценочных листах.

#### 4.1.5. "Чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный", "чирлидинг - стант - партнерский".

Соревновательные программы в данных спортивных дисциплинах состоят из акробатических поддержек, выбросов и акробатических элементов различного уровня сложности. Программа исполняется под музыку. Оцениваются техническое исполнение элементов, непрерывность композиции, переходы, сложность. Критерии судейства приведены в оценочных листах.

### **4.2. Хореография и костюмы**

4.2.1. Хореография, костюмы, и макияж не должны быть вульгарными или агрессивными и должны быть подходящими для восприятия аудиторией любого возраста, а также соответствовать возрасту спортсменов. Нарушения данного правила могут повлиять на оценку линейного судьи в сторону понижения.

4.2.2. Если частью костюма являются колготы, то они должны быть одеты под трусы или шорты, являющиеся частью костюма. В спортивных дисциплинах чирлидинга использование колгот в качестве части костюма запрещено.

4.2.3. Нижняя линия трусов/шорт, являющихся частью костюма, спереди должна проходить не выше линии сгиба между верхней частью бедра и корпуса, нижняя линия трусов сзади должна проходить не выше ягодичной складки.

4.2.4. Все спортсмены мужского пола должны быть одеты в закрытые (застегнутые) рубашки, майки или футболки. Рубашки, майки или футболки могут быть как с рукавами, так и без рукавов. В спортивных дисциплинах чирлидинга не допускается использование пуговиц и аналогичных деталей застёжки, которые могут послужить причиной травмы в случае взаимодействия с другим спортсменом.

#### 4.2.5. Обувь для выступлений.

Спортсмены должны использовать обувь во время выступления. Не допускается выступление в носках, обуви на каблуках, пуантах и любой обуви с роликовыми

деталюми или деталюми, сообщающими дополнительный импульс при движении спортсмена.

а) В спортивных дисциплинах чир перформанса обувь должна соответствовать классификации "танцевальная/гимнастическая/спортивная обувь" и должна быть на мягкой подошве, обеспечивающей комфортное сцепление с полом. Обувь должна соответствовать стилю хореографии.

Пример допустимых вариантов обуви:

- в спортивных дисциплинах "чир - хип-хоп - двойка/группа": спортивные кроссовки, кеды, полукеды, джазовки;

- в спортивных дисциплинах "чир - джаз - двойка/группа": чешки, гимнастические полупальцы, джазовки, джазовая защита;

- в спортивных дисциплинах "чир - фристайл - двойка/группа": чешки, гимнастические полупальцы, джазовки.

б) В спортивных дисциплинах чирлидинга обувь должна соответствовать классификации "спортивная обувь" и должна быть на эластичной плоской сплошной подошве, обеспечивающей амортизацию стопы (наличие свойств супинатора), край подошвы не должен быть острым. Обувь должна быть на шнуровке (липучке), обеспечивающей плотное прилегание к стопе.

Пример: спортивные кроссовки с соответствующими характеристиками разрешены; джазовки на мягкой кожаной подошве, балетки на текстильной подошве, чешки, кеды запрещены.

#### 4.2.6. Использование украшений.

а) В спортивных дисциплинах чирлидинга запрещается ношение разного рода украшений, включая, в частности, сережки, кольца, продеваемые через нос, язык, пупок и кожу лица, а также запрещается ношение украшений из прозрачного пластика, браслетов, ожерелий и булавок на униформе. Украшения нельзя покрывать лентой; все украшения должны быть сняты. Разрешены стразы на костюмах; стразы, приклеенные к телу запрещены. Не допускается использование шпилек и острых заколок для фиксирования причесок.

б) В спортивных дисциплинах чир перформанса запрещается ношение разного рода украшений, включая, в частности, сережки, кольца, продеваемые через нос, язык, пупок и кожу лица. Разрешены украшения, являющиеся частью костюма. Стразы, приклеенные к телу, или, прикрепленные к костюму, разрешены.

4.2.7. Использование "чир-блока" и чантов (повторяющееся слово, имеющее отношение к названию или территориальной принадлежности двойки или группы) являются неотъемлемой частью программ в спортивных дисциплинах "чирлидинг - группа" и "чирлидинг - группа - смешанная", но не допускается во всех остальных спортивных дисциплинах чир спорта.

### 4.3. Аксессуары

Аксессуарами считаются предметы, используемые во время выступления, а так же отделяемые части костюма.

4.3.1. В спортивных дисциплинах "чир - фристайл - двойка" и "чир фристайл группа" не допускается использование иных аксессуаров, кроме помпонов. Помпоны являются частью костюма, и должны использоваться на протяжении исполнения всей программы.

4.3.2. В спортивных дисциплинах "чир - джаз - группа", "чир - джаз - двойка", "чир - хип-хоп - группа" и "чир - хип-хоп - двойка" разрешено использование аксессуаров из мягкой ткани и/или отделяемых частей костюмов.

Пример: платочки, ленты (без жестких частей), кепки разрешены; таблички, трости, мячи, игрушки (в том числе мягкие) запрещены.

4.3.3. Использование аксессуаров в спортивных дисциплинах "чирлидинг - стант", "чирлидинг - стант - смешанный", "чирлидинг - стант - партнерский" запрещено.

4.3.4. В спортивных дисциплинах "чирлидинг - группа" и "чирлидинг - группа - смешанная" допускаются только следующие аксессуары: таблички, баннеры, помпоны, мегафоны, флажки.

4.3.5. Во всех спортивных дисциплинах не допускаются стационарные аксессуары.

Пример: стулья, лестницы, доски для стэпа и ширмы запрещены.

#### **4.4. Дополнительные требования к исполнению программ**

4.4.1. В спортивных дисциплинах чир перформанса существует ряд ограничений по исполнению тех или иных элементов. Подробное разъяснение отражено в приложении "Безопасность исполнения технических элементов. Чир перформанс". За нарушение любого из пунктов Приложения N 1 предусмотрен штраф. Штрафы начисляются в соответствии с пунктом 5.2.2. настоящих Правил.

4.4.2. В спортивных дисциплинах чирлидинг существует ряд ограничений по исполнению тех или иных элементов в зависимости от их сложности. Подробное разъяснение отражено в приложении "Безопасность исполнения технических элементов. Чирлидинг. Уровни сложности."

Для каждой возрастной группы существует максимально высокий уровень сложности:

"мальчики, девочки" - максимальный уровень сложности - 3;

"юниоры, юниорки" - максимальный уровень сложности - 5;

"мужчины, женщины" - максимальный уровень сложности - 6.

В программах могут быть использованы элементы всех предыдущих уровней сложности.

### **5. Дисквалификация и штрафы**

#### **5.1. Дисквалификация**

Любая двойка или группа, нарушившая требования настоящих Правил: 1.2., 1.3., 1.4., 1.5.3., 1.5.5., 1.10.2., 1.10.3., 1.11.1., 2.3., 2.4., 2.5., 2.6., 2.7., 3.3., 4.2.5., 4.2.6., 4.3.5 снимается с соревнований без права присвоения результатов и вручения призов. В случае повторного нарушения вышеуказанных требований или нарушения двух или более из вышеуказанных требований двойка или группа дисквалифицируется на текущий и следующий спортивный сезон.

#### **5.2. Штрафные баллы**

За нарушения требований настоящих Правил предусмотрено начисление штрафных баллов. Соответствующее количество баллов вычитается из суммы баллов оценочного листа от каждого линейного судьи.

5.2.1. За нарушения пункта 1.5.2 настоящих Правил предусмотрены следующие штрафы:

- За превышение или понижение лимита времени на 5-10 секунд начисляется 1 штрафной балл.
- За превышение или понижение лимита времени на 11 секунд и более начисляется 3 штрафных балла.

## Приложение №6

### **КОДЕКС ЧИРЛИДЕРОВ, УТВЕРЖДЕННЫЙ ЕВРОПЕЙСКОЙ АССОЦИАЦИЕЙ ЧИРЛИДИНГА**

#### **Тренеры обязаны:**

1. Не критиковать чирлидеров в присутствии зрителей. Проводить конструктивный разбор выступления после его завершения (либо один на один со спортсменом, либо в присутствии остальных членовкоманды).
2. Не критиковать тренеров других команд, чирлидеров или зрителей словом или жестом.
3. Никогда не использовать грубую или ненормативную лексику.
4. Не поощрять неспортивное поведение.
5. Воздерживаться от хранения и распития алкогольных напитков в присутствии зрителей, официальных представителей, судей или членовкоманды.
6. Воздерживаться от хранения и курения табачных изделий в присутствии зрителей, официальных представителей, судей или членов команды.
7. Воздерживаться от использования незаконных препаратов, как гласит «Антидопинговый кодекс олимпийского движения 1999» и приложение «А» (Запрещенные виды препаратов и запрещенные методы, принятые 1 апреля 2000г).
8. Совместно с официальными представителями контролировать поведение болельщиков команды из зрителей.
9. Выполнять решения официальных представителей и судей соревнований, считая их справедливыми и продиктованными из лучших побуждений.
10. Напоминать членам команды, что хороший спортсмен всегда стремится к духовному и физическому здоровью.
11. Внушать спортсменам, что победа – это результат работы всей команды.
12. Быть примером для подражания.
13. Выполнять все правила Европейской ассоциации чирлидинга.

#### **Чирлидеры обязаны:**

1. Воздерживаться от хранения и распития алкогольных напитков в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и других членов команды в то время, когда на спортсмене одета форма команды (то есть, когда он представляет свою команду инострану).
2. Воздерживаться от хранения и курения табачных изделий в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и других членов команды в то время, когда на спортсмене одета форма команды (то есть, когда он представляет свою

команду и страну).

3. Воздерживаться от применения незаконных препаратов, как гласит «Антидопинговый кодекс олимпийского движения 1999» и приложение «А» (Запрещенные виды препаратов и запрещенные методы, принятые 1 апреля 2000г.)

4. Не критиковать тренеров других команд, чирлидеров или зрителей словом или жестом.

5. Не использовать грубую или ненормативную лексику.

6. Помнить об ответственности за позитивное руководство не только во время, но и вне соревнований.

7. Всегда проявлять уважение и вежливость по отношению к официальным представителям, тренерам других команд, чирлидерам и болельщикам.

8. Стремиться развивать дух спортивного сообщества.

9. Стремиться быть скромными в победе и добрыми в поражении.

10. Быть посланниками доброй воли.