

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ОБОЯНСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Обоянская спортивная школа»  
Курской области**

**Принята**

Решением Педагогического совета  
Протокол № 4  
от «11» 05 2023 г.

**Утверждаю**

Директор МБУ ДО «Обоянская спортивная  
школа»

 /Лытасова Е.Ю./

Приказ № 44-дог от «11» 05 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Чир спорт»**

Уровень программы: стартовый  
Возраст обучающихся: 8–18 лет  
Срок реализации: 1 год (144 часа)

Разработчики:  
Озеров Н.А.,  
тренер-преподаватель,  
Овсянникова Н.А.,  
методист

г. Обоянь,  
2023

В программу внесены изменения и дополнения в соответствии с приказом  
Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об  
утверждении Порядка организации и осуществления образовательной  
деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Принята  
Решением Педагогического совета  
Протокол № 4  
от «11» 05 2023 г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО «Обоянская спортивная  
школа»  
\_\_\_\_\_/Лытасова Е.Ю./  
Приказ № 44 от «11» 05 2023 г.



## Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
1.1. Направленность Программы.....	4
1.2. Актуальность и особенность Программы .....	5
1.3. Цель и задачи Программы .....	7
1.4. Возраст обучающихся по Программе .....	9
1.5. Механизм и срок реализации Программы .....	9
1.6. Форма и режим занятий .....	10
1.7. Планируемые результаты.....	11
1.8. Формы подведения итогов реализации Программы.....	16
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	18
2.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.....	18
2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .....	28
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	33
3.1. Психологическая подготовка.....	33
3.2. Восстановительные средства и мероприятия .....	34
3.3. Методическое обеспечение занятий.....	35
3.4. Кадровые условия реализации Программы .....	39
3.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса .....	39
4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	42
5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ .....	47
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	50
7. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	52

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Направленность Программы

Направленность Программы — физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы – стартовый.

Тип Программы — модифицированная.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Данная программа реализуется на базе общеобразовательных школ, что дает возможность воспитанникам участвовать в качестве группы поддержки в школьных соревнованиях по различным видам спорта.

Воспитание подрастающего поколения через чир спорт влечет за собой: преодоление застенчивости и низкой самооценки, формирование правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости; учит много работать для достижения поставленной цели; осознавать ответственность за свое здоровье в течение всей жизни; работа в команде развивает сплоченность и преданность общим идеям и целям.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.

5. Указ президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

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

7. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. Постановление Администрации Курской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей в Курской области на 2021-2023 гг.

## **1.2. Актуальность и особенность Программы**

Актуальность Программы определяется запросом со стороны обучающихся младшего и среднего школьного возраста, и их родителей на

программу физкультурно-спортивной направленности, на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, материально-технические условия для реализации которой имеются на базе спортивной школы или общеобразовательной школы.

В настоящее время наблюдается отсутствие гармоничного развития у девочек школьного возраста. У большинства девочек отмечается ярко выраженное нарушение осанки, отсутствие пластичности, женственности и культуры движений. Занятия чир спортом способствуют не только развитию двигательного аппарата, формированию двигательных умений и навыков, но и способствуют формированию морально-эстетических, волевых качеств личности, познанию и совершенствованию самодвижению к конечному результату, что дает возможность ребенку ощутить радость от осознания собственного роста и развития от занятия к занятию. Решить эту проблему в условиях образовательного учреждения помогают занятия чир спортом.

Сплоченная команда является необходимым условием для развития личности: развивается креативность мышления, каждый член команды участвует в постановке номера, придумывании пирамид; развитие личной ответственности; уважение к социальным нормам и требованиям; дисциплинированность, собранность, надежность; развитие физических умений, поддержание формы, развитие привычки здорового образа жизни; правильное распределение времени.

В настоящей Программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная Программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки учащихся, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки с элементами вида спорта чир спорт.

В Программе представлен только спортивно-оздоровительный этап и отсутствуют этапы спортивной подготовки, что дает возможность снизить

уровень требований к выполнению контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

**Отличительные особенности** данной Программы:

- возможность каждому ребенку попробовать свои силы в физкультурно-спортивной направленности, выбрать вид спорта «Чир спорт» и максимально реализовать себя в нем;

- в сравнительно небольшом периоде начального обучения, дающем умения и навыки игры на любительском уровне;

- структурное построение, возрастной ценз учащихся, продолжительность обучения, оптимальным набором и соотношением времени применяемых средств, методов физической и технической подготовки.

Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в образовательной организации:

- совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми;
- организованная образовательная деятельность;
- самостоятельная деятельность детей;
- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- эстетическое развитие;
- физическое развитие.

### **1.3. Цель и задачи Программы**

**Цель Программы** — формирование физической культуры личности с учетом возрастных особенностей, обучение воспитанников двигательным действиям танцевальной направленности, побуждение к проявлению творческих способностей, развитию лидерских качеств.

## **Задачи Программы:**

### **1. обучающие:**

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучать правильному выполнению упражнений;
- обучать распределению и переключению внимания;
- обучать умению противостоять отвлекающим моментам;
- обучать различию видов танца, определять специфические особенности

каждого из них;

- обучать основам техники чир спорта.

### **2. развивающие:**

- способствовать укреплению здоровья;
- развивать музыкальность и чувство ритма;
- развивать интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;

• развивать ловкость и гибкость, силу и выносливость, подвижность и эластичность;

- развивать координационные способности, равновесие и прыгучесть;

• создавать благоприятные условия для личностного развития, творческой активности через приобщение к занятиям физкультурно-спортивной направленности.

### **3. воспитательные:**

- сформировать желание в выборе здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать морально-волевые качества (учить детей преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях);

- восполнение дефицита общения и двигательной активности;

- воспитать взаимопомощь, трудолюбие;



сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм.

Чтобы успешно решить эти задачи, необходима прочная основа двигательного потенциала учащихся, а также эстетическое чутье, основанное на музыкальности и хореографичности уже в детском возрасте.

Воспитательная работа занимает немаловажную часть в работе тренера-преподавателя и подробно раскрыта в Рабочей программе воспитания МБУ ДО «Обоянская спортивная школа» (см. Прил.2).

#### **1.4. Возраст обучающихся по Программе**

Адресатом дополнительной общеразвивающей программы «Чир спорт» являются девочки от 8 до 18 лет.

#### **1.5. Механизм и срок реализации Программы**

Срок реализации Программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 144 часа. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Продолжительность занятия составляет 90 минут и приравнивается к 2 академическим часам для данной возрастной категории, включая 10-минутный перерыв в середине занятия. Таким образом, трудоёмкость программы составляет 144 академических часа и включает в себя теоретические занятия (20 часов), практические занятия (124 часа). Самостоятельная работа на стартовом уровне освоения Программы минимальна.

Набор на обучение по Программе производится по заявлению родителей обучающихся, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

## 1.6. Форма и режим занятий

Занятия проводятся очно 2 раза в неделю продолжительностью 90 минут, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия. Наполняемость группы — 12–15 человек. Группы могут быть разновозрастными, но разница в возрасте в пределах одной сформированной группы не превышает 4 лет и, как правило, формируется в следующих диапазонах: 8-11 лет, 12-15 лет, 16-18 лет. Это обусловлено схожими психофизиологическими характеристиками обучающихся данных возрастов. В случае малого количества обучающихся какой-либо из указанных возрастных подкатегорий имеет место объединение детей в общую группу с отличающейся по величине физической нагрузкой и технической сложностью программы. Формирование групп производится в начале учебного года согласно Уставу МБУ ДО «Обоянская ДЮСШ» Курской области и санитарно-эпидемиологическим правилам и требованиям к наполняемости учебных групп.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, контрольные тренировки, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр и самоконтроль), овладение двигательной культурой, создание традиций коллектива (проведение «баттлов»).

Программа адаптирована для реализации в условиях дистанционного

обучения по санитарно-эпидемиологическим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения: электронную почту, социальные сети.

Используются фронтальная и индивидуальная формы работы, работа в парах.

Возможные дистанционные формы работы (в случае пропуска занятий обучающимся по болезни или неблагоприятной эпидемиологической ситуации):

- оффлайн-консультации, которые проводятся педагогом в режиме электронной переписки;

- рассылка электронных учебно-методических комплексов – теоретический материал (лекции), практические задания, инструкции, мастер-классы, рекомендации, вопросы для самоконтроля, справочники, словари, тесты и другие учебные материалы по темам учебного плана в электронной форме.

На данный момент в сети достаточно много ресурсов, посвящённых обучению физическим упражнениям.

## 1.7. Планируемые результаты

Планируемые результаты представлены на трех уровнях — личностные, метапредметные и предметные.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия чир спортом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности чир спорт.

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе тренировочных занятий в чир спорте;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня учащихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время тренировочной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий в чир спорте, а также применения их в тренировочной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по чир спорту.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания учебного материала, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются, как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по чир спорту, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из чир спорта, активное их использование в самостоятельно

организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по чир спорту.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного материала. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по чир спортом.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития чир спорта в России и за рубежом, которые способствуют укреплению мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития чир спорта в области физической культуры, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте чир спорта в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по чир спорту, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия по чир спорту разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия физической подготовкой, подбирать физические упражнения.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия по чир спорту, формировать телосложение и правильную осанку, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о чир спорте, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **1.8. Формы подведения итогов реализации Программы**

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в конце учебно-тренировочного годового цикла, показательные выступления для оценки технической подготовленности проводятся до 2-3 раз в год по мере освоения обучающимися технических элементов.

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

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

#### **Способы определения результативности реализации Программы**

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировок и соревнований.
3. Тестирование общефизической, специальной физической и технической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.



5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
7. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
8. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
9. Результаты соревнований.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В обобщённом кратком виде содержание программы по темам и разделам раскрывается в учебном плане (см.Табл.1).

Таблица 1

### Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование раздела, темы занятия	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10	-	Опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	30	2	28	Наблюдение, сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	30	3	27	Наблюдение
4	Техническая подготовка	60	5	55	Наблюдение, показательные выступления
5	Медицинский контроль	4	-	4	Медосмотр
6	Итоговая аттестация	10	-	10	Сдача контрольных нормативов, показательные выступления, соревнования
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>	

### 2.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

#### *Раздел 1. Теоретическая подготовка (10 часов)*

Теория: История развития чир спорта. История возникновения чир спорта в США и распространение в странах Европы. Развитие чир спорта в России.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха.

Личная гигиена в физической культуре и спорте. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Уход за телом. Режим дня и особенности питания.

Профилактика заболеваемости в спорте. Простудные заболевания у спортсменов, причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания.

Профилактика травматизма на занятиях. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся. Соблюдение техники безопасности на занятиях, при выполнении акробатических упражнений.

Форма занятия: лекция, просмотр видеофильмов

## ***Раздел 2. Общая физическая подготовка (30 часов)***

Теория: Общая физическая подготовка и ее роль в процессе учебных занятий. Понятия качеств общей физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Практика: *Гимнастика с основами акробатики*. Организующие команды и приемы: перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противходом, змейкой, кругом, скрещением; повороты (налево, направо, кругом) на месте и в движении; переход на ходьбу и бег, на шаг; изменение скорости движения строя. Разновидности ходьбы и шагов: «мягкий шаг»; «острый шаг»; «широкий шаг»; «скрестный шаг»; «переменный шаг».

*Общеразвивающие упражнения без предметов*. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями; круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке

на коленях; поднятие туловища из положения, лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером; упражнения на ощущение правильной осанки; упражнения на расслабление мышц рук, туловища, ног стоя, сидя, лежа; чередование в напряжении и расслаблении отдельных мышц и всех мышц тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся); прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза; упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой; полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону; прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно); максимальное растягивание и расслабление ног, шаговые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития «выворотности» ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

Упражнения в лазании: лазание по лестнице, канату, шесту с помощью и без помощи ног; медленное опускание в висе на руках с широким перехватом руками.

*Общеразвивающие упражнения с предметами.* Упражнения с набивными мячами: поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

*Упражнения с отягощениями:* эспандерами; резиновыми амортизаторами.

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

*Упражнения типа «полосы препятствий».* Перелазание, пролезание, перепрыгивание, кувырками, с различными перемещениями; лазание по канату; переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей, набивных мячей), ловлей и метанием мячей.

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения: бег с изменением темпа и с ускорениями до 30 м; бег на скорость 20 м с высокого старта; бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (от 1,5 до 2 км).

Прыжковые упражнения: в длину с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; пятикратный прыжок с места; прыжки в высоту с места и с разбега; перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда»; прыжки в глубину.

*Спортивные игры.* Бадминтон, пионербол, баскетбол, (игры проводятся по упрощенным правилам). Спортивные игры по упрощенным правилам используется с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки.

*Подвижные игры и эстафеты.* «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка»,

«Вызывай смену», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу».

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

Форма занятия: тренировочное занятие, игровое занятие.

### ***Раздел 3. Специальная физическая подготовка (30 часов)***

Теория: Средства СФП.

Практика: *Развитие быстроты.* Бег с ускорением 10-20 м; бег с изменением скорости и направления движения; бег с низкого и высокого старта (15-20 м); рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Подвижные игры: «Вызов», «Салки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану».

*Развитие силовых способностей.* Статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнера), направленные на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины, ног; подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, отжимание в упоре на полу (быстро и медленно); подтягивание с остановками по ходу движения и сохранением пауз по 3-4 с (3-4 остановки в процессе подтягивания), то же при опускании вниз; отжимание в упоре в быстром темпе, то же с остановками по ходу движения; поднимание прямых ног на гимнастической стенке до 90° и выше; удержание угла в висе; поднимание туловища из положения лежа на спине.

*Развитие общей выносливости.* Прыжки со скакалкой; чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью; плавание с учетом и без учета времени; ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время.

*Развитие координационных способностей.* Упражнения, которые предъявляют высокие требования к точности движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения, в которых имеется элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнения, в которых в зависимости от ситуации или сигнала необходимо менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

*Развитие гибкости.* Наклон вперед из стойки, из седа ноги вместе из седа и ноги врозь; мост из положения, лежа и стоя; поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад у гимнастической стенки; шпагаты (прямой, на правую, на левую); выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой; выкрут в плечевых суставах из виса стоя сзади на гимнастической стенке (широким хватом); вис сзади на перекладине – провисание книзу, стремясь достать ногами пол.

*Хореографические упражнения.* Позиции рук: подготовительная, 1-3. Плие. Гран плие. Пассе партер. Пике Пор де бра. Рон де жамб партер (ан деор ан дедан). Пас балансе. Батман тандю. Гранд батман. Прямой и боковой галоп. Повороты направо, налево переступанием по команде на 45°, 90°, 180° по 5 позиции en dehors.

*Организующие команды и приемы:* перестроение в круг, парами по кругу и друг за другом. Бег «змейкой».

*Шаги, повороты, вращения.* Повороты и вращения рондовый, шане, фуэте. Кик с рондом. Кик, комбинированный с батманом в сторону. Шассе в сторону. Продолженное шассе. Шассе с вращением. Смена мест через шассе. Джазовые шаги – постановка рук. Шаг глиссад. Глиссад с поворотом. Кукарача. Вольта. Вольта в продвижении. Корта джака ВП-НЗ, в диагональ, с поворотом, в продвижении. Построения и переходы. Перемещения.

*Акробатические упражнения.* Прыжки. Со скакалкой, прыжки в длину с места, прыжки в высоту, с возвышенности. Вверх – руки вверх и группировка; с поворотом на 180° и 360°.

Прыжки из основной стойки на живот на поролоновые маты. Тоже с поворотом на 180° и 360°. Прыжки назад руки вверх в темпе 5-6 прыжков, на спину на поролоновые маты, то же с поворотом на 180° и 360°. Прыжки вверх с поворотом на 540° и 720°.

Кувырки. Вперед в группировке, согнувшись, длинный, прыжком; назад в группировке, согнувшись, ноги врозь. Перевороты. Боком с места, с разбега, с прыжка; мост из положения «лежа», «стоя»; вперед медленный на две, на одну, со сменой ног, с последовательной работой руками; вперед с поворотом – рондат с места, с прыжка, с разбега; назад медленный с одной ноги, с двух. Вперед темповой на одну, две, с опорой на голову. Назад – фляк. То же толчком одной и махом другой. Фляк после рондата. То же после колеса. То же с курбета. Назад с поворотом – фляк с поворотом кругом в сед. Подъем разгибом с головы из упора присев, тоже с прыжка. Подъем разгибом с головы с поворотом кругом в упор лежа. Полупереворот назад «курбет» со стойки на полу, тоже на мостике.

Сальто. Назад: в группировке, на батуте, с батута в яму. В группировке после рондата, то же с фляка. Вперед: в группировке с мостика, в яму, на батуте. Маховое. Маховое с поворотом.

*Статические положения.* Упор присев, стоя согнувшись, лежа; стойка на лопатках, на голове, на руках, махом одной и толчком другой; шпагаты (правой вперед, левой вперед, прямой); равновесия (различные разновидности).

*Шпагаты.* С опорой одной ногой на возвышенность.

Форма занятия: тренировочное занятие, игровое занятие.

#### ***Раздел 4. Техническая подготовка (60 часов)***

Теория: Основы техники выполнения элементов чир спорта и их названия (см. Прил. 1).

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



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

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

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

Вращения: осевое (spin) и вращение на шагах (turn). Махи: вперед правой и левой, назад, в стороны.

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

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

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.

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

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

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

Вариация в стиле Джаз: 6x8 (не менее 5-6 вариаций в год) под темп музыки 126- 128 уд/мин. Усложнение за счет нестандартных решений постановки рук и интерпретации ног.

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

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

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

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

Позиции рук с помпонами имеют два вида названий:

- буквы английского алфавита «T, K, L, короткая T, hiу V. Lou V»;

- названия предметов – «флаг», «подсвечник», «кинжалы», «щетка», «ножницы»,

«ведро», «вишня», «лук-стрела», «единица», «каратэ».

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

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

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

Форма занятия: тренировочное занятие, показательные выступления.

#### **Раздел 5. Медицинский контроль (4 часа)**

Теория: Назначение медицинских осмотров учащихся. Правила поведения в медицинском учреждении.

Практика: Углубленное медицинское обследование.

#### **Раздел 6. Итоговая аттестация (10 часов)**

Теория: Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы. Техника выполнения контрольных упражнений.

Практика: Тестирование по общей и специальной физической подготовке. Оценка теоретических знаний. Оценка техники. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям.

Форма занятия: показательные выступления, сдача контрольных нормативов, соревнования.

**2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1.				групповая	3	Теоретическая подготовка	Гимнастический зал спортивной школы	Входная диагностика
2.								
3.								
4.				групповая	2	Теоретическая подготовка	Гимнастический зал спортивной школы	Опрос, тестирование
5.								
6.				индивидуальная	2	Медицинский контроль	Медицинское учреждение	Медосмотр
7.								
8.				групповая	4	ОФП	Гимнастический зал спортивной школы / стадион	Наблюдение
9.								
10.								
11.								
12.				групповая	14	Техническая подготовка	Гимнастический зал спортивной школы / игровой спортивный зал спортивной школы	Наблюдение
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.								
20.								
21.								
22.								
23.								
24.								
25.								
26.				групповая	8	ОФП	Гимнастический зал спортивной школы	Наблюдение, сдача контрольных
27.								
28.								

29.								нормативов
30.								
31.								
32.								
33.								
34.				групповая	8	СФП	Гимнастический зал спортивной школы / игровой спортивный зал спортивной школы	Наблюдение
35.								
36.								
37.								
38.								
39.								
40.								
41.								
42.				групповая	6	Техническая подготовка	Гимнастический зал спортивной школы / игровой спортивный зал спортивной школы	Наблюдение
43.								
44.								
45.								
46.								
47.								
48.				групповая	5	СФП	Гимнастический зал спортивной школы / игровой спортивный зал спортивной школы	Наблюдение
49.								
50.								
51.								
52.								
53.				групповая	4	Техническая подготовка	Гимнастический зал спортивной школы / игровой спортивный зал спортивной школы	Наблюдение, показательные выступления
54.								
55.								
56.								
57.				групповая	8	ОФП	Гимнастический зал спортивной школы	Наблюдение
58.								
59.								

60.								
61.								
62.								
63.								
64.								
65.								
66.				групповая	4	СФП	Гимнастический зал спортивной школы	Наблюдение
67.								
68.								
69.								
70.				групповая	5	Теоретическая подготовка	Гимнастический зал спортивной школы	Опрос, тестирование
71.								
72.								
73.								
74.								
75.				групповая	4	ОФП	Гимнастический зал спортивной школы	Наблюдение
76.								
77.								
78.								
79.								
80.								
81.								
82.								
83.								
84.				групповая	13	Техническая подготовка	Гимнастический зал спортивной школы / игровой спортивный зал спортивной школы	Наблюдение
85.								
86.								
87.								
88.								
89.								
90.								

91.				групповая	7	СФП	Гимнастический зал спортивной школы	Наблюдение
92.								
93.								
94.								
95.								
96.								
97.								
98.				групповая, индивидуальная	11	Техническая подготовка	Гимнастический зал спортивной школы / игровой спортивный зал спортивной школы	Наблюдение, показательные выступления
99.								
100.								
101.								
102.								
103.								
104.								
105.								
106.								
107.								
108.								
109.				групповая	6	ОФП	Гимнастический зал спортивной школы	Наблюдение
110.								
111.								
112.								
113.								
114.								
115.				групповая	2	СФП	Гимнастический зал спортивной школы	Наблюдение
116.								
117.				групповая	2	СФП	Гимнастический зал спортивной школы	Наблюдение
118.								
119.				индивидуальная	2	Медицинский контроль	Медицинское учреждение	Медосмотр
120.								
121.				Индивидуальная, групповая	8	Итоговая аттестация	Гимнастический зал спортивной	Соревнования, показательные
122.								

123.						школы / игровой спортивный зал спортивной школы	выступления	
124.								
125.								
126.								
127.								
128.								
129.								
130.								
131.								
132.								
133.								
134.								
135.				групповая	12	Техническая подготовка	Гимнастический зал спортивной школы / игровой спортивный зал спортивной школы	Наблюдение, показательные выступления, соревнования
136.								
137.								
138.								
139.								
140.								
141.								
142.				групповая	2	СФП	Гимнастический зал спортивной школы	Наблюдение
143.								
144.				индивидуальная	2	Итоговая аттестация	стадион	Сдача контрольных нормативов



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Психологическая подготовка**

Для успешных выступлений в соревнованиях необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки делятся на две группы:

- психолого-педагогические: беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших команд, аутогенная тренировка, самовнушение.

- практические: тренировочные и показательные выступления, танцевальная композиция с установкой тренера на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в соревнованиях на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

#### **Задачи психологической подготовки:**

- формировать устойчивый интерес к занятиям;
- воспитывать чувство необходимости занятий физической культурой;
- способствовать возникновению и закреплению желания стать здоровым, бодрым, сильным, выносливым человеком;
- выявить интерес занимающихся к прослушанному материалу;
- выявить детей, обладающих устойчивым вниманием;
- выявить наиболее дисциплинированных, активно-двигательных, быстрых, ловких учащихся, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всем первыми.

### **3.2. Восстановительные средства и мероприятия**

Огромную важность имеет восстановление возможностей занимающегося до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

#### **Средства и мероприятия на этапе спортивно-оздоровительных групп:**

- Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме.

- Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалом отдыха.

- Эмоциональность занятий за счет использования на занятии подвижных игр, танцевальных элементов.

- Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

- Режим дня. Сон. Рациональное и витаминизированное питание. Режим питания.

#### **Психологические средства восстановления:**

Эти средства подразделяются на:

- психолого-педагогические – оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.;

- психогигиенические – регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна – отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировка, цветовые и музыкальные воздействия и др.

### 3.3. Методическое обеспечение занятий

#### Обучение технике выполнения пируэтов

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

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

Пируэт – один из сложных элементов программы «Данс». В правилах соревнований по чир спорту дается такое определение: «Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360°».

Прежде чем пируэт стали использовать чирлидеры, его танцевали и танцуют артисты балета. Пируэт имеет многовековую историю. Начало берёт в эпоху Возрождения во Франции. С тех пор были созданы французская, итальянская и русская школы классического танца. Выдающийся педагог русской балетной школы А.Я. Ваганова написала книгу «Основы классического танца», которую знает и ценит весь хореографический мир. Книга была создана в 1934 году. В этой работе будет использовано девятое стереотипное издание [1].

Пируэт – очень красивый и в то же время очень сложный элемент. Пируэт вносит в танец виртуозность, и поэтому его исполнение не терпит никакой приблизительности и упрощенности, иначе он теряет свой смысл.

По мнению А.Я. Вагановой, подходить к изучению пируэта следует, освоив основы классического танца. Важнейшей предпосылкой свободного владения телом в танце А.Я. Ваганова считала крепкую постановку корпуса, от начальных plié, которые она рекомендует изучать с I позиции, более трудной для начинающих, но зато приучающей к собранности корпуса, её усилия был направлены на выработку arlomb. В дальнейшем arlomb становится фундаментом для туров.

В своей книге А.Я. Ваганова подчёркивает, что необходимо начинать «из корпуса», ибо танец «из корпуса» обеспечивает надёжную опору и артистическую окраску pas.

Предметом неустанной заботы А. Я. Вагановой была также, правильная постановка рук. Любая школа классического танца, прежде всего, заботится о ногах: добивается выворотности, большого шага, крепости пальцев. А.Я. Ваганова уделяет не меньше внимания и рукам. Согласно её методу руки должны не только завершать художественный облик танцовщицы, быть выразительными, но и активно помогать в больших прыжках и особенно в турах. Неслучайно техника всевозможных вращений усовершенствована А. Я. Вагановой.

Стремительность туров, стальной апломб корпуса, благородные и выразительные движения – всё это достигается упорным и кропотливым трудом в овладении хореографией. Обучение пируэтам начинается с самых простейших:

- крестный поворот на 360°;
- повороты с переступанием на носках;
- поворот на 180° и 360° шагом на носок;
- поворот тур лян – медленный поворот перемещением пятки опорной ноги.

Простые пируэты не требуют, в сущности, владения какой-либо специальной техникой движения. Характерные для них навыки элементарны и сводятся к заданной перемене положения тела.

#### *Скрестный поворот на 360°*

Этот элемент позволяет овладеть вращением с выпрямленным положением тела, которое потребуется в дальнейшем для выполнения более сложных форм. Также учим детей переносить тяжесть тела на одну ногу и чётко заканчивать пируэт.

Исходное положение: скрестный пируэт выполняется из сомкнутой стойки на носках, руки в стороны или на поясе. Занося ногу скрестно вперёд

или назад, носком оттолкнуться от пола и придать телу вращение на одной ноге. После поворота на  $180^\circ$ , когда ноги снова оказываются в сомкнутой стойке, слегка отрывая маховую ногу от пола, чтобы не помешать вращению, после поворота ещё на  $180^\circ$  (т.е. возвращения в исходную позицию), ноги плотно сомкнуты. Туловище и голова прямо. В зависимости от постановки ноги скрестно спереди или сзади будет выполнен одноимённый или разноимённый пируэт.

Тренер-преподаватель строго следит за сохранением прямого, подтянутого положения тела, сохранением «стержня устойчивости» на опорной ноге. При завершении обычно проявляются ошибки, характерные для всех пируэтов:

- схождение с места;
- изгибы и наклоны туловища;
- сгибание ноги и т.п.

Все эти нюансы могут оказать существенное влияние на последующую технику. Поэтому, правильное, качественное выполнение этой формы простого пируэта застрахует спортсменок от всех перечисленных ошибок и недостатков в обучении последующим пируэтам.

#### *Поворот на двух ногах переступанием*

Осваивать данный элемент следует постепенно, начиная с поворота на  $180^\circ$ .

Исходное положение: боком к основному направлению, правая рука во 2-й позиции, левая – в сторону, смотреть вправо:

1. Шагом правой в сторону на носок с одновременным махом правой руки в сторону, выполнить поворот на  $180^\circ$ ;
2. Приставить левую ногу в сомкнутую стойку на носках, взгляд не меняет своего направления.

Пируэт – вращение по продольной оси тела

Человек в вертикальном положении представляет собой неустойчивое тело. Поэтому ему необходима крепость суставно-связочного аппарата для поддержания апломба.

Тренер-преподаватель может помочь учащемуся составить схему внутреннего действия, то есть того, что спортсмен должен чувствовать во время выполнения элемента.

Во время вращения – это ощущение тела как стержня, затем снятия напряжения в свободных конечностях, чтобы облегчить движение тела по инерции.

#### *Пируэт как основной элемент программы «Данс»*

Пируэты и прыжки – элементы программы, которые создают сложность выступления, его виртуозность. Поэтому необходимо их выполнять на высоком уровне.

В программу обычно включаются сразу несколько пируэтов, например, джаз-пируэт, тур-пике, «солнышко». Включение в программу сложных пируэтов («Фуэте», «Гранд- пируэт», «Флажок») может быть, только если они отработаны и выполняются всеми участниками. Этого требует программа соревнований.

Пируэт может занимать любое место в программе. Им программа может быть начата, продолжена и завершена. Пируэты в движении могут служить для осуществления перестроений.

Пируэт хорошо сочетается со многими чир-движениями, элементами разных танцевальных стилей.

Простые пируэты можно сочетать с прыжками, например, тур-пике и лип- прыжок или тур-пике и «девятка».

Перед выполнением сложных пируэтов спортсменам необходима пауза в движениях, чтобы они смогли занять необходимое исходное положение. Не целесообразно выполнять сложные чир-прыжки и сложные пируэты в сочетании.

В отличие от балета в чир спорте нет пируэтов с очень большим количеством туров. Программа в чир спорте насыщена многими элементами, поэтому исполняется до 8 туров. Другой важный показатель программ – динамичность – создаётся высокой скоростью вращений.

### 3.4. Кадровые условия реализации Программы

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт работы с данной возрастной категорией.

### 3.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений (см.Табл.2):

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого обучающегося, исходя из реальной наполняемости группы);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько обучающихся.

**Таблица 3**

#### Перечень необходимого материально-технического оборудования

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Вороненкова Э.Ю., Саушкина Т.В. Основы подготовки чирлидеров // Методическое пособие для работы с детьми от 6 до 17 лет – Sport, Москва	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуре

			(спортивного зала)
1.2	Дидактические материалы по основным разделам и темам дополнительного образования	Г	Комплекты разно-уровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.3	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.4	Методические издания по чир спорту	Д	Методические пособия «Физическая культура в школе»
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физической подготовленности, в т.ч. для I-VI ступени ВФСК ГТО	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения Двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, проведение спортивных соревнований и физкультурных праздников
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
4.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитных записей
4.2	Радиомикрофон (петличный)	Д	
4.3	Мегафон	Д	
4.4	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудиовидеовходы, выходы, возможность выхода в интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)



4.5	МФУ (лазер, принтер, копировальный аппарат)	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.6	Цифровая видеокамера	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.7	Мультимедиапроектор	Д	
4.8	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25x1,25 м
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
<i><b>Гимнастика</b></i>			
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Козел гимнастический	Г	
5.3	Конь гимнастический	Г	
5.4	Канат для лазания с механическим креплением	Г	
5.5	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.7	Скамейка гимнастическая мягкая	Г	
5.8	Коврик гимнастический	К	
5.9	Маты гимнастические	Г	
5.10	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
5.11	Мяч малый (теннисный)	К	
5.12	Скакалка гимнастическая	К	
5.13	Мяч малый (мягкий)	К	
5.14	Палка гимнастическая	К	
5.15	Обруч гимнастический	К	
5.16	Коврики массажные	Г	
<i><b>Лёгкая атлетика</b></i>			
5.17	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.18	Лента финишная	Д	
5.19	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.20	Рулетка измерительная (10 м, 30 м)	Г	
5.21	Номера нагрудные	Г	
<i><b>Спортивные игры</b></i>			
5.22	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.23	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.24	Мячи баскетбольные	Г	
5.25	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.26	Сетка волейбольная	Д	
5.27	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.28	Мячи волейбольные	Г	
5.29	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	Д	
5.30	Табло перекидное	Д	

<i>Чир спорт</i>			
5.31	Утяжелители для рук	Г	
5.32	Пояс утяжелительный	Г	
5.33	Утяжелители для ног	Г	
5.34	Жилет с отягощением	Г	
5.35	Скакалки гимнастические	Г	
5.36	Гантели 0,5 – 5 кг	Г	
5.37	Зеркало	К	
5.38	Пылесос бытовой	Д	Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря
5.39	Станок хореографический	К	
<b>6</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.3	Подсобное помещения для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры

#### 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

При определении результативности освоения программы проводится оценивание следующих параметров:

- состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;
- динамика уровня **общей физической подготовленности** в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся (с ориентиром на возрастные нормативы ВФСК ГТО [10]);
- освоение теоретического раздела программы;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой.

## Тестирование по теоретической подготовке

№ п/п	Вопросы по теоретической подготовке	Ответы
1	Что обозначает слово «черлидинг»?	(англ. <i>Cheerleading</i> , от англ. <i>Cheer</i> – крик, громкий возглас и англ. <i>Leading</i> – лидировать, быть первым)
2	Назвать страну родоначальницу черлидинга	США
3	Место и год зарождения черлидинга краткая история	Миннесотский университет (штат Миннесота 1898 год)
4	Какие спортивные дисциплины входят в состав чир спорта?	1. Акробатические (групповые и партнерские станты и чирлидинг группы) 2. Танцевальные дисциплины: -чир-фристайл (с помпонами) -чир-джаз -чир-хип-хоп
5	Какие аксессуары можно использовать в чир спорте?	Во фристайле только помпоны; В чирлидинговых группах в блоке чир порция (для привлечения внимания): помпоны, рупоры, цветные доски с надписями, флаги.
6	Размеры соревновательной поверхности для проведения соревнований по чир спорту	12x12 м
7	Какое количество спортсменов во время выступления находится на площадке?	В группе от 16 до 24 спортсменов; В групповом станте 4-5 спортсменов; В двойках и партнерских стантах – 2 спортсмена
8	Сколько судей оценивают спортивные соревнования по чир спорту?	Всегда должно быть нечетное количество. В зависимости от ранга соревнований – от 3 до 7 судей
9	Какие возрастные группы принимают участия в официальных соревнованиях?	С 8-12 лет – мальчики/девочки С 12-16 лет – юниоры/юниорки С 14 и старше – мужчины/женщины

## Контроль уровня интегральной подготовленности

Итоговый контроль уровня интегральной подготовленности учащихся производится на основе нормативов дополнительных образовательных программ по чир спорту.

Система контроля уровня интегральной подготовленности учащихся предлагает использовать следующий комплекс тестов: «березка»; «колечко»; «мост» из положения, стоя; «складка»; «лягушка»; «шпагат»; «выпрыгивание»; «ласточка»; «флажок».

### **Состав тестов контроля интегральной подготовленности**

Уровень интегральной подготовленности учащихся характеризует эффективность решения одной из задач физического воспитания. Он определяется с помощью специальных технических тестов. Технология тестирования уровня интегральной подготовленности позволяет оценить учащихся любого возраста. Оценочные таблицы ориентированы на возраст учащихся, на момент тестирования. Техника тестирования должна быть единой. Ниже приведено описание техники.

**1. «Березка».** Условия выполнения. Испытуемый, лежа на спине поднять ноги вверх, поддерживая таз руками. Колени, носки вытянуты. Удерживать статическое равновесие в данном положении.

- «высокий уровень» – удержание от 10 и более секунд;
- «хороший уровень» – удержание 8-9 с;
- «средний уровень» – удержание от 6-7 с и менее;
- «низкий уровень» – удержание 5 с и менее.

**2. «Колечко».** Условия выполнения. Испытуемый, лежа на животе подняться на вытянутых руках, прогнувшись обоими плечами назад; ноги согнуть в коленях и достать ими головы.

- «высокий уровень» – стопы касаются головы;
- «хороший уровень» – расстояние между головой и стопами составляет от 5 до 10 см;
- «средний уровень» – расстояние между головой и стопами составляет от 11 до 15 см;
- «низкий уровень» – расстояние между головой и стопами составляет более 16 см.

**3. «Мост» из положения стоя.** Условия выполнения. Испытуемый, из положения стоя, выполняет наклон назад, ставит руки на пол.

- «высокий уровень» – руки и ноги полностью выпрямлены, тело образует дугу;

- «хороший уровень» – руки выпрямлены, ноги согнуты в коленях, тело образует дугу;

- «средний уровень» – руки и ноги сильно согнуты в суставах тело образует дугу;

- «низкий уровень» - невозможность оторвать туловище от пола, тело не образует дугу.

**4. «Складка».** Условия выполнения. Испытуемый выполняет, сед на полу, ноги вытянуты вперед, носки вытянуты. Наклон туловищем вперед с руками. Слиться с ногами, не образуя «дыр».

- «высокий уровень» – туловище полностью слито с ногами, не образуя «дыр»;

- «хороший уровень» – туловище не полностью слито с ногами, расстояние между туловищем и ногами не более 5 см;

- «средний уровень» – туловище не слито с ногами, расстояние между туловищем и от 6 до 10 см;

- «низкий уровень» - руки не выпрямлены, до пола остается более 11 см, тело не образует дугу.

**5. «Лягушка».** Условия выполнения. Испытуемый выполняет, сед на коленях, руки согнуты в локтях, плечи ровные, спина прямая. Развести колени как можно шире, положив внутреннюю поверхность бедра на пол, слиться с полом. Ноги разведены, стопы вытянуты.

- «высокий уровень» – внутренняя поверхность бедра полностью прилегает к полу;

- «хороший уровень» – расстояние между полом и внутренней поверхностью бедер не более 5 см;

- «средний уровень» – расстояние между полом и внутренней поверхностью бедер не более от 6 до 10 см;

- «низкий уровень» - расстояние между полом и внутренней поверхностью бедер не более 11 см.

**6. «Шпагат».** Условия выполнения. Испытуемый выполняет, шпагат без опоры с пола в двух вариантах – продольный (правый продольный, левый продольный) и поперечный. Спина прямая, плечи ровные, носки и колени вытянуты, руки в стороны. В продольном шпагате бедра находятся в закрытом положении, внутренняя поверхность бедра передней ноги и внешняя поверхность задней ноги полностью сливаются с полом. Стопа передней ноги упирается пяткой точно в пол, задней – пятка повернута в потолок. В поперечном шпагате бедра находятся в раскрытом положении, внутренняя поверхность бедер полностью сливается с полом.

- «высокий уровень» – бедра полностью находятся на полу;

- «хороший уровень» – расстояние между полом и бедрами составляет не более 5 см;

- «средний уровень» – расстояние между полом и бедрами составляет от 6 до 10 см;

- «низкий уровень» – расстояние между полом и бедрами составляет не более 11 см.

**7. «Выпрыгивание».** Условия выполнения. Испытуемый выпрыгивает вверх из седа на полу. Фаза полета в упражнении выполняется с выпрямленными коленями, стопами, носками; руки вытянуты вдоль туловища; спина прямая.

- «высокий уровень» – упражнение выполнено 10 раз и более;

- «хороший уровень» – упражнение выполнено 8-9 раз;

- «средний уровень» – упражнение выполнено 6-7 раз;

- «низкий уровень» – упражнение выполнено 5 раз и менее.

**8. «Ласточка».** Условия выполнения. Испытуемый, стоя на полной стопе, отставить ногу на носок, затем поднять под углом 90°, удерживая статическое равновесие. Выполнять с прямой спиной, разведя руки в стороны, колени обеих ног прямые, носки вытянуты.

- «высокий уровень» – удержание статического равновесия 10 с и более;
- «хороший уровень» – удержание статического равновесия 7-9 с;
- «средний уровень» – удержание статического равновесия 4-6 с;
- «низкий уровень» – удержание статического равновесия 4 с и менее.

**9. «Флажок».** Условия выполнения. Испытуемый, стоя на полной стопе согнуть ногу в коленном суставе, образовав бедром угол 90°; стопа согнутой ноги вытянута и прижата к опорному колену; опорное колено прямое. Спина ровная, руки в стороны. Попеременно выполнять на левую и правую ногу.

- «высокий уровень» – удержание статического равновесия 10 с и более;
- «хороший уровень» – удержание статического равновесия 7-9 с;
- «средний уровень» – удержание статического равновесия 4-6 с;
- «низкий уровень» – удержание статического равновесия 4 с и менее.

## **5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

### **Цель и задачи воспитания**

В наше время перед любым педагогом, том числе и перед тренером встаёт ряд проблем, касающийся процесса воспитания своих подопечных. Воспитание обучающихся является неоспоримой и важнейшей целью любого общества. Недостатки и упущения в воспитании подрастающего поколения наносят обществу невозвратимый и невосполнимый урон, как себе, так и обществу.

**Цель** данной программы - создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе. В центре программы воспитания находится личностное развитие обучающихся, формирование у них системных знаний о различных аспектах

развития России и мира, приобщение к традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе.

#### **Задачи:**

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
- защита прав и интересов обучающихся;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров.

#### **Виды, формы и содержание деятельности**

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы:

- выбор и делегирование представителей групп в советы дел отделения, ответственных за подготовку ключевых дел.
- участие групп в реализации ключевых дел.

#### ***На индивидуальном уровне:***

- вовлечение по возможности каждого ребенка в ключевые дела группы в одной из возможных для них ролей;
- индивидуальная помощь ребенку (при необходимости) в освоении навыков подготовки, проведения и анализа ключевых дел;
- наблюдение за поведением ребенка в ситуациях подготовки, проведения и анализа ключевых дел, за его отношениями со сверстниками, старшими и младшими школьниками, с педагогами и другими взрослыми;
- при необходимости коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, через включение его в совместную работу с другими детьми, которые могли бы стать хорошим примером для ребенка, через предложение взять в



следующем ключевом деле на себя роль ответственного за тот или иной фрагмент общей работы.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Форма проведения
1.	«День открытых дверей»	01.09.2023	показательное выступление
2.	День солидарности в борьбе с терроризмом «Мы помним Беслан»	03.09.2023	показательное выступление
3.	Всероссийский день бега «Кросс наций»	сентябрь	показательное выступление
4.	«Недели безопасности». Беседы на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев на дорогах»	октябрь	беседа, опрос, анкетирование
5.	Беседы с обучающимися «О вреде курения, наркомании и алкоголизма»	в течение года	беседа, опрос, анкетирование
6.	«Моя спортивная семья» (спортивный семейный праздник)	январь	показательное выступление
7.	«Эстафета мира», посвященная «Дню Победы»	май	участие в мероприятии
8.	«Трудовой десант» (субботник тренерского коллектива и обучающихся)	май	участие в мероприятии
9.	«Последний свисток»	май	вручение свидетельств об окончании обучения выпускникам спортивной школы
10.	Организация и проведение походов выходного дня, пешеходных и велоэкскурсий	июнь-август	участие в мероприятии

## 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература для педагога:

1. Ваганова, А.Я. Основы классического танца. 9-е изд., стер. — СПб.: Изд-во «Лань», 2007. — 192 с.: ил. — (Учебники для вузов. Специальная литература).
2. Вороненкова Э.Ю., Саушкина Т.В. Основы подготовки чирлидеров // Методическое пособие для работы с детьми от 6 до 17 лет – Sport, Москва, 2020
3. Житько А.Н. Чир спорт – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения/А.Н. Житько // Мир спорта. 2008. - №11. – С. 36-38.
4. Зубков, В.А. Система мониторинга уровня физической и интегральной подготовленности школьников группы (основная группа): метод. Пособие / В.А. Зубков, Л.Л. Рыбкина; отв. Ред. П.В. Игнатъев; МАОУ № 186 «Авторская академическая школа». – Н. Новгород: ННГУ, 2020.
5. Игнатъев П.В. Технология проектирования физической подготовки учащихся образовательных учреждений: методическое пособие. – Н. Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2016.
6. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М., 1988.
7. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чир спорт. Теория и методика спортивной тренировки. / Н.Ф. Сингина, А.Н. Кокоулин. — 2-е изд., стер. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007.
8. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студ. Учреждений высш. Проф. Образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с. – (Сер. Бакалавриат).

### **Литература для родителей:**

9. Союз чир спорта и черлидинга России : сайт / Официальный сайт Союза чир спорта и черлидинга России, 2007. – URL: <https://cheerleading.su/> (дата обращения: 27.01.22). — Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.

### **Литература для детей:**

10. Как правильно выполнять нормативы ВФСК ГТО?: сайт / Автономная некоммерческая организация «Дирекция спортивных и социальных проектов». – URL: <https://www.gto.ru/#gto-method> – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

11. Нормативы ВФСК ГТО: сайт / Автономная некоммерческая организация «Дирекция спортивных и социальных проектов». – URL: <https://www.gto.ru/norms> – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

12. Онлайн-занятия по черлидингу: плейлист интернет-канала / Youtube-канал «Академия спорта Лидер», 2012. — URL: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLR3yerWrOeqxAWkaQ9jhxRSG6v9O4bWM1> (дата обращения: 27.01.22). — Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.

13. Черлидинг: плейлист интернет-канала / Youtube-канал «Академия спорта Лидер», 2012. — URL: [https://www.youtube.com/playlist?list=PLR3yerWrOeqxbM-zHnmhFXcLpkUWSPC\\_-](https://www.youtube.com/playlist?list=PLR3yerWrOeqxbM-zHnmhFXcLpkUWSPC_-) (дата обращения: 27.01.22). — Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.

## 7. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

### Словарь терминов,

#### используемых Международной Федерацией Чир спорта

*Бэйс мошен (Base motion)* – базовые движения. Базовые движения рук:

*Хай V* – движение рук в виде английской буквы «V». Хлопки:

*Класп* – хлопок на уровне ниже подбородка, при котором пальцы согнуты и держат противоположную ладонь, а большие пальцы перекрещены.

*Клэн* – хлопок на уровне ниже подбородка, при котором ладони выпрямлены и полностью касаются друг друга.

*Лаер (Layer)* – уровень.

Название номинаций:

Групповые станты (*Group Stunt*);

Групповые смешанные станты (*Group Stunt – Mixed*); Индивидуальный чир спорт (*Individual Cheerleader*); Партнерские станты (*Partner Stunt*).

Чир (*Cheer All Female*)

Чир-Данс (*Cheer Dance*)

Чир- Микст (*Cheer-Mixed*)

#### **Обязательные элементы программы в номинации «Чир»:**

Пирамида (*Pyramid*) – обязательный элемент программы в номинации «Чир», группа стантов, стоящих достаточно близко, чтобы коснуться друг друга.

Стант (*Stunt*) – обязательный элемент программы в номинации «Чир», в которой участвуют от 2 до 5 человек.

Чир-прыжок (*Cheer jump*) – обязательный элемент программы в номинации «Чир». Той тач, Тоэ-тач (*Toe touch*) – название прыжка, при котором спортсмен поднимает прямые ноги под углом 90°.

**Обязательные элементы в номинации «Данс»:**

Лип-прыжок (*Dance Leap*) – прыжок в шпагат; Пируэт (*Pirouette*) – вращение на одной ноге; Хай-Кик (*High kick*) – высокий мах;

Шпагат (*Split*).

**Обязательные элементы в номинации «Чир», «Чир-Данс», «Чир-Микст»:**

Тамблинг (*Tumbling*) – акробатическая часть программы в номинациях «Чир», «Чир-Микст».

Тос (*Toss*) – выброс одного из членов команды вертикально вверх. Чир-Данс (*Cheer dance*) – короткий хореографический блок.

**Позиции спортсменов в команде:**

Основная база (*Main Base*)

Фронт-спот / Бэк-спот (*Front spot / Back spot*) – передняя база / задняя база, позиции страхующих в команде.

Рандат (*Round off*) – акробатический элемент.

**Спортсмены:**

База (*Base*) – нижний (поднимающий) спортсмен, обеспечивающий основную поддержку в пирамиде (станте).

Кетчер – спортсмен, отвечающий за прием спускающегося флайера.

Маунтер (*Mounter*) – спортсмен, находящийся на втором уровне пирамиды (станта). Споттер (*Spotter*) – страхующий спортсмен, отвечающий за безопасность зоны «голова – плечи» маунтера или флайера, контролирующий, но не участвующий в построении пирамиды (станта); поддерживает визуальный контакт с маунтером и флайером и отвечает за их безопасный спуск.

Флайер (*Flyer /Top/*) – «летающий», самый верхний спортсмен в пирамиде (станте), не имеющий контакта с соревновательной поверхностью (поллом).