

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа с.Анциферово»

Принято:

Решением Педагогического совета

МАОУ «СШ с.Анциферово»

(Протокол .

«30» августа 2024 г № 1)

Утверждено:

приказом директора

МАОУ «СШ с.Анциферово»

от «30» августа 2024г.. № 64

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Спортивные танцы**  
1-4 класс

***Составитель программы:***

Кулаченкова Т.А.,

учитель физической культуры

2024 год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа объединения по черлидингу имеет **физкультурно-спортивную** направленность, базовый уровень освоения. Данная программа предназначена для учащихся (7-15 лет) не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическим нагрузкам (наличие медицинской справки о состоянии здоровья) с обязательным учётом их интересов, склонностей и способностей.

При той огромной умственной нагрузке, которую испытывают учащиеся, у них нет ни возможностей, ни, как правило, устремленности для занятий спортом с целью достижения высоких спортивных результатов. Поэтому вся деятельность пронизана стремлением обеспечить условия для учебы, привить ребенку прочные знания, умения и навыки для культурного отношения к своему здоровью.

Программа направлена на овладение учащимися основами техники и тактики выступлений, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального и коллективного мастерства, и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности и не только.

При реализации данной программы используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии. В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе предусмотрен вариативный вариант, который может быть реализован при необходимости с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Отличительная особенность программы** - черлидинг - относится к сложно-координационным видам спорта, для двигательной деятельности которых характерны чрезвычайно высокие требования к технике движений и качеству ловкости. В постановках используются движения не только аэробики, акробатики, но и балета, пантомимы, боевых искусств, мюзикла. Этот вид спорта органично сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта.

**Новизна программы** - черлидинг - инновационная форма в системе внеурочной воспитательной работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, с пользой для развития личности ребенка, удовлетворения его потребностей.

Черлидинг тесно перекликается со многими видами спорта (спортивная и художественная гимнастика, спортивная аэробика, акробатика, батут, спортивная хореография) поэтому обеспечивает всестороннее развитие обучающихся. Тем не менее, этот вид искусства имеет свою специфику и направленность. Таких как: построение «стантов» и «пирамид», использование «возгласов» и «скандирований», выполнение прыжков, оригинальность в составлении программ выступлений, использование специфической атрибутики, что делает этот вид спорта привлекательным и интересным для современного поколения.

**Педагогическая целесообразность** объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств средствами вида спорта «черлидинг». Средства обучения,

предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

### **Актуальность.**

Занятия черлидингом отвечает потребностям современных детей и их родителей. В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. Данная программа направлена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребенка, а также содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувств коллективизма. Актуальность программы заявлена в первую очередь потребностями семьи и ребёнка.

**Цель программы** - создать и сплотить команду по черлидингу, а также подготовить одаренных детей к дальнейшим занятиям избранным видом спорта.

### **Цели и задачи первого года обучения:**

#### **Обучающие:**

- Сформировать знания об истории развития и изменений в черлидинге в настоящее время;
- Дать знания по применению различного вида разминочных комплексов и стрейчинга.

#### **Развивающие:**

- Развитие основных двигательных качеств (выносливость, мышечная сила, гибкость);
- Развитие координационных, ориентационно-пространственных, ритмических способностей.

#### **Воспитательные:**

- Способствовать воспитанию нравственных качеств личности (качества, выражающие отношение к труду, к другим людям, к самому себе);
- Воспитание навыков взаимодействия и сотрудничества.

### **Цели и задачи второго года обучения:**

#### **Обучающие:**

- Обучить технике выполнения прыжков, акробатических упражнений и элементов черлидинга «ЧИР» и «ДАНС» программ;
- Обучить грамотно подбирать движения для танцевального комплекса по черлидингу.

#### **Развивающие:**

- Развить выносливость организма;
- Развить творческие способности, общую культуру обучающихся.

#### **Воспитательные:**

- Воспитать художественный вкус, аккуратность и артистичность;
- Воспитание спортивных черт характера: целеустремленности, настойчивости, инициативности и упорства в достижении цели.

**Возраст детей** обучающихся по данной программе – от 7 до 15 лет.

**Срок реализации** данной программы – 1 год обучения в неделю 1 час

#### **Формы занятий:**

Основной формой обучения являются **групповые** занятия, подготавливающие команду к выступлению на соревнованиях, участию в различных праздничных мероприятиях, конкурсах и фестивалях. Соблюдается системность в процессе

обучения (от простого к сложному) . **Ожидаемые результаты реализации программы:**

**Обучающиеся 1 года обучения должны:**

**Знать:**

- Состояние и развитие черлидинга в России;
- Правила техники безопасности;
- Основы техники обязательных элементов черлидинга;
- Виды построений;
- Элементы разминки;
- Названия полуакробатических элементов.

**Уметь:**

- Выполнять основные построения комбинации;
- Выполнять базовые движения рук черлидинга;
- Выполнять базовые элементы аэробики;
- Выполнять программу растяжки.

**Владеть:**

- Представлять черлидинг как вид спорта;
- Представлять свою деятельность на публике.

**Обучающиеся 2 года обучения должны:**

**Знать:**

- Правила составления композиции, пирамид;
- Некоторые усложненные варианты обязательных элементов черлидинга;
- Названия акробатических элементов.

**Уметь:**

- Самостоятельно «отзеркалить» связку (выучить движения связки в противоположную сторону) и передать партнеру свою танцевальную партию;
- Представлять свою деятельность на публике.

**Владеть:**

- выполнять правильный подход к растяжке;
- выполнять правильное дыхание во время растяжки.

**Обучающиеся 3 года обучения должны:**

**Знать:**

- Виды страховок при выполнении движений.

**Уметь:**

- Держать себя в руках, быстро ориентироваться в изменившихся условиях;
- Использовать более сложные комбинации движений;
- Уметь демонстрировать простые виды стантов и пирамид, способы страховки.

**Владеть:**

- Акробатическими упражнениями;
- Владеть базовой терминологией классической аэробики, гимнастических упражнений, силовой подготовкой.

**Способы определения результативности.**

Основными формами подведения итогов являются контрольные испытания (тестирование), открытые занятия, показательные выступления и участие в соревнованиях.

## Формы и сроки проведения контроля и итогов реализации программы.

Диагностика проводится в форме наблюдения педагога за работой обучающегося. Вводная (до 1 октября) и итоговая (до 25 мая). (Приложение №1)  
**На 1-м году обучения** основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и практическими навыками по технической подготовке.

Обучающиеся приобретает общую выносливость и силу, занимается растяжкой (необходимой для таких базовых элементов как шпагаты, махи, лип-прыжки), знакомится с базовыми элементами черлидинга, их техникой.

## 2. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 7-15 лет

| № п/п | Название раздела, темы            | Количество часов |   | Формы организации занятий |   | Формы аттестации, диагностики и контроля |
|-------|-----------------------------------|------------------|---|---------------------------|---|--|
|       |                                   |                  |   |                           |   |  |
| 1.    | Общая физическая подготовка (ОФП) | 2                | 4 | групповая                 | Наблюдение, анализ.                             |  |
| 2.    | Программа «Чир»                   | 1                | 2 | групповая                 | Наблюдение,                                     |  |
| 3.    | Специальная физическая подготовка | 1                | 2 | групповая                 | Наблюдение, проверка пройденного материала.     |  |
| 4.    | Аэробика                          | 4                | 4 | групповая                 | Наблюдение, проверка пройденного материала,     |  |
| 5.    | Хореографическая подготовка       | 4                | 4 |                           | Наблюдение, постановка танцевальных композиций. |  |
| 6.    | Чир и Лип прыжки                  | 1                | 4 |                           | Наблюдение                                      |  |
| 7.    | Кричалки                          | 1                | 4 | групповая                 | Наблюдение                                      |  |
| 8.    | Черлидинг                         | 2                | 8 | групповая                 | Наблюдение                                      |  |

|    |                              |    |    |           |            |
|----|------------------------------|----|----|-----------|------------|
| 9. | Сдача контрольных нормативов | 1  | 2  | групповая | Наблюдение |
|    | Всего                        | 17 | 34 |           |            |

### КТП 7-11 лет

| № п/п | Дата занятий фактическая | Содержание занятий  |
|-------|--------------------------|---|
| 1     |                          | Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Правила поведения в зале.   |
| 2     |                          | Разучивание (два приставных шага в сторону, шаг с поворотом, шаг с касанием);<br><br>1. Разучивание (выставление ноги на носок и пятку, открытый шаг);<br><br>5. Разучивание (выпад, крестный шаг);<br><br>2. Комбинация шага и руки. |
| 3     |                          | Основные комбинациями базовых шагов и связок и на основе их составление спортивного танца в черлидинге;   |
| 4     |                          | Основные комбинациями базовых шагов и связок и на основе их составление спортивного танца в черлидинге;   |
| 5     |                          | Основные комбинациями базовых шагов и связок и на основе их составление спортивного танца в черлидинге;   |
| 6     |                          | Основные комбинациями базовых шагов и связок и на основе их составление спортивного танца в черлидинге;   |
| 7     |                          | Основные комбинациями базовых шагов и связок и на основе их составление спортивного танца в черлидинге;   |
| 8     |                          | - Развивать чувства ритма, координации движений,  |

|    |  |  |
|----|--|--|
|    |  | образного мышления;<br><br>- Формировать умения и навыки в сочетании акробатических элементов и составление из них акробатических связок с использованием чир – рук; |
| 9  |  | Основные комбинациями базовых шагов и связок и на основе их составление спортивного танца в черлидинге;  |
| 10 |  | Определение понятий «Базовые элементы». Техника выполняемых элементов (объяснение, замечание, просмотр видеоматериала).  |
| 11 |  | Позиции рук и ног в классическом танце;<br><br>2. Позиции ног в классическом танце;<br><br>3. Разучивание (марш, приседания, приставной шаг);                        |
| 12 |  | Основные комбинациями базовых шагов и связок и на основе их составление спортивного танца в черлидинге;  |
| 13 |  | Координация движений, техника выполнения элементов вращений.   |
| 14 |  | Инструктаж по ТБ. Правила поведения в зале. Координация движений, техника выполнения элементов вращений  |
| 15 |  | Координация движений, техника выполнения элементов вращений.   |
| 16 |  | Определение понятий «Базовые элементы». Техника выполняемых элементов (объяснение, замечание, просмотр видеоматериала).  |
| 17 |  | Координация движений, техника выполнения элементов вращений.<br><br><b>Контрольные нормативы</b>   |

**Календарно-тематическое планирование дополнительной  
общеобразовательной программы «Черлидинг»**

**12-15 лет**

| №<br>п/п | Дата занятий<br>фактическая | Содержание занятий  |
|----------|-----------------------------|---|
| 18       |                             | Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Правила поведения в зале. |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 19 |  | <p>Разучивание (два приставных шага в сторону, шаг с поворотом, шаг с касанием);</p> <p>1. Разучивание (выставление ноги на носок и пятку, открытый шаг);</p> <p>5. Разучивание (выпад, крестный шаг);</p> <p>2. Комбинация шага и руки.</p> |
| 20 |  | <p>Основные комбинациями базовых шагов и связок и на основе их составление спортивного танца в черлидинге;</p> <p><b>Контрольные нормативы</b></p>   |
| 21 |  | <p>Основные комбинациями базовых шагов и связок и на основе их составление спортивного танца в черлидинге;</p>   |
| 22 |  | <p>Основные комбинациями базовых шагов и связок и на основе их составление спортивного танца в черлидинге;</p>   |
| 23 |  | <p>Основные комбинациями базовых шагов и связок и на основе их составление спортивного танца в черлидинге;</p>   |
| 24 |  | <p>Основные комбинациями базовых шагов и связок и на основе их составление спортивного танца в черлидинге;</p>   |
| 25 |  | <p>- Развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления;</p> <p>- Формировать умения и навыки в сочетании акробатических элементов и составление из них акробатических связок с использованием чир – рук;</p>                 |
| 26 |  | <p>Основные комбинациями базовых шагов и связок и на основе их составление спортивного танца в черлидинге;</p>   |
| 27 |  | <p>Определение понятий «Базовые элементы». Техника выполняемых элементов (объяснение, замечание, просмотр видеоматериала).</p>   |
| 28 |  | <p>Позиции рук и ног в классическом танце;</p> <p>2. Позиции ног в классическом танце;</p> <p>3. Разучивание (марш, приседания, приставной шаг);</p>   |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 29 |  | Основные комбинациями базовых шагов и связок и на основе их составление спортивного танца в черлидинге;                 |
| 30 |  | Координация движений, техника выполнения элементов вращений.  |
| 31 |  | Инструктаж по ТБ. Правила поведения в зале. Координация движений, техника выполнения элементов вращений                 |
| 32 |  | Координация движений, техника выполнения элементов вращений.  |
| 33 |  | Определение понятий «Базовые элементы». Техника выполняемых элементов (объяснение, замечание, просмотр видеоматериала). |
| 34 |  | Координация движений, техника выполнения элементов вращений. <b>Контрольные нормативы</b>                               |

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Первый год обучения.

##### 1.Общая физическая подготовка (ОФП).

**Теория:** 1.Инструктаж по ТБ. Правила поведения в зале.

2. Терминология, дисциплины черлидинга, основы знаний о развитии черлидинга.

3. Правила соревнований по виду спорта Чир-спорт и черлидинг.

**Практика:** Развитие выносливости: прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью, а так же за счёт увеличения плотности и интенсивности занятий.

Развитие силы: статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями ( гантели, сопротивление партнёра), направленные на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

##### 2. Программа «Чир»

**Теория:** Система упражнений, включающая в себя танцевальные движения, шаги и гимнастику в танцевальном сопровождении.

**Практика:** Основные положения рук, ног в черлидинге, выпады вперед и в сторону, простые кричалки, виды движений под музыку.

##### 3.Специальная физическая подготовка.

**Теория:** Определение понятий «Базовые элементы». Техника выполняемых элементов (объяснение, замечание, просмотр видеоматериала).

**Практика:** Координация движений, техника выполнения элементов вращений.

Пируэт-флажок Пируэт, при котором свободная нога прямая и удерживается рукой вперед или в сторону.

Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов.

Пируэты. Простой пируэт (карандаш), джаз-пируэт.

##### 4. Акробатика.

**Теория:** акробатика - это разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку

### **Практика:**

*Акробатика.* Прыжки: прогнувшись, в группировке, в шпагате, кольцом, перекаты, кувырки вперед и кувырки назад в группировке, «колесо». Балансирование: стойка на руках, равновесие «ласточка» назад и в сторону. Мост.

*Чир-прыжки.* Прыжки низкого уровня: «абстракт», «стредл», «так (группировка)».

*Станты.* Основные положения флайера в станте: основная стойка (ноги на ширине плеч), либерти, стэг, ноги вместе. Основные спуски флайера со станта: простой вылет, так аут (раскрытие группировки).

Основные положения флайера в станте: основная стойка (ноги на ширине плеч), либерти, стэг, ноги вместе.

Основные спуски флайера со станта: простой вылет, так аут (раскрытие группировки). Виды страховок: крэдл, медвежий захват.

*Пирамиды.* Изучение и отработка «пирамид» из двух уровней, первый уровень положение «с колена», «малое «М», «малый «Лонг бич», «Стэг», «простой «веер».

### **5. Хореографическая подготовка.**

**Теория:** Хореографическая подготовка – система специальных наименований, предназначенных для обозначения упражнений или понятий, которые кратко объяснить или описать сложно.

### **Практика:**

1. Позиции рук и ног в классическом танце;
2. Позиции ног в классическом танце;
3. Разучивание (марш, приседания, приставной шаг);
4. Разучивание (два приставных шага в сторону, шаг с поворотом, шаг с касанием);

1. Разучивание (выставление ноги на носок и пятку, открытый шаг);

5. Разучивание (выпад, крестный шаг);

2. Комбинация шага и руки.

### **6. Кричалки.**

**Теория:** Само название «черлидинг» происходит от слова «крик», поскольку именно ритмичное скандирование так называемых кричалок является и одним из основных способов подбадривания команды, а также отдельным предметом оценки во время соревнований по черлидингу.

### **Практика:**

1. Чант – кричалки с повторяющимися словами или фразами;

2. Отработка и изучение кричалок;

3. Чир – кричалки с информацией о команде черлидеров;

4. Составление кричалок;

5. Отработка интонации и синхронности в выполнении кричалок;

### **7. Черлидинг.**

**Теория:** Черлидинг — вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика и акробатика).

### **Практика:**

- Основные комбинациями базовых шагов и связок и на основе их составление спортивного танца в черлидинге;

- Развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч;
- Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в чир – дансе;
- Развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления;
- Формировать умения и навыки в сочетании акробатических элементов и составление из них акробатических связок с использованием чир – рук;

#### **8. Сдача контрольных нормативов.**

**Теория:** Устный опрос.

**Практика:** Сдача контрольных нормативов.

### **4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

При построении учебного процесса есть необходимость ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых занимающиеся добиваются своих высших достижений. Как правило, способные учащиеся достигают первых успехов через 2 года. Весь процесс многолетних занятий в черлидинге включает множество приемов. Учебные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию медико-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебных занятий и соревнований. На протяжении многих лет черлидеры должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Черлидеров отличает молниеносная реакция, ловкость, пластичность, синхронность движений, стойкость, быстрое мышление, умение точно выполнять упражнение с помпонами и одновременно кричать «кричалки», большая работоспособность, выносливость и многие другие качества. Педагог совместно с занимающимися придумывают и ставят танцевальные программы, сочиняют кричалки и речевки к каждому выступлению. Громкий звонкий голос и четкая дикция – одно из основных требований к черлидеру.

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие начинается с разминки и подготовки организма к предстоящей работе. Увеличивая нагрузку следует постепенно, упражнения должны воздействовать на основные группы мышц рук, ног, туловища.

Зал для аэробики с зеркальным оформлением стен. Набор спортивного инвентаря: спортивные маты, скакалки, спортивные коврики, обручи, музыкальная аппаратура, обязательное наличие аптечки первой помощи. Костюмы для соревновательной деятельности, помпоны (в количестве учащихся в группе). В случае принятия решения о переходе на дистанционный формат образовательной деятельности, организация образовательного процесса будет осуществляться при помощи гаджетов обучающихся с установленными платформами «Zoom», «Skype», и тому подобные приложения с возможностью аудио и видеозвонков.

*Диагностические материалы (Приложение №2).*

### **5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Список используемой литературы**

1. Как стать первоклассным тренером по черлидингу, Линда РэЧеппел (Москва, 2004 г.)
2. Правила соревнований по черлидингу, МОО «Федерация черлидинга» (Москва, 2009 г.)
3. Петров Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления. – Москва 1998г.
4. Сборник зачетных рефератов «Черлидинг» . Теория и методика спортивной тренировка (Москва, 2006 г.)
5. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры» Москва, ФиС, 1991 г.
6. Методическое пособие «Черлидинг». Как подготовить команду», Москва, 2008 г.

### **Список литературы для учащихся.**

1. Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Скрещцова Л., Скрещцова М. , Москва, 2004 г.
2. «Физическая культура и здоровый образ жизни». Виленский М. Я., Горшков А. Г. Москва, 2007г.
3. Правила соревнований по черлидингу Общероссийской общественной организации « Федерация черлидинга России», Москва, 2011 г.

### **Список литературы для педагога**

1. Как стать первоклассным тренером по черлидингу. Линда РэЧеппел. «Патриот», Москва, 2004 г.
2. Правила соревнований по черлидингу Общероссийской общественной организации « Федерация черлидинга России». Москва, 2011 г.
3. Массовые спортивно-художественные представления. Петров Б.Н. Москва, 1998 г.
4. Сборник зачетных рефератов «Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки». Москва, 2006 г.
5. «Теория и методика физической культуры». Матвеев Л.П. Москва, 1991 г.
6. Методическое пособие «Черлидинг. Как подготовить команду». Былеева Л.А, Короткова И.В., Яковлев В.Е. Москва, 2008 г.

### **Список литературы для родителей**

1. Групповые акробатические упражнения. Гусак Ш.З. Москва, 2001г.
2. Поддержка от девочек с помпончиками /Е.Сливка. - М.: Спортивная жизнь России, 2001 г.. - № 6.-С. 20-21.
3. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. Сингина Н.Ф. Кокоулин А.Н. 2007 г.
4. Черлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Омск, 2005г.
5. Эстетика физической культуры. Френкин А.А. Москва, 2003г.
6. Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации. Одинцова И.Б., Москва, 2003г.

### **Перечень интернет – ресурсов**

1. Официальный сайт Федерации черлидинга России (Электронный ресурс). URL: <http://www.cheerleading.ru/>

2. Официальный сайт министерства спорта РФ (Электронный ресурс). URL: <http://www.minsport.gov.ru>.

3. Официальный сайт научно – теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (Электронный ресурс). URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

4. Сайт «Про черлидинг» (Электронный ресурс). URL: <http://cheer-sport.ru>.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Сводная таблица диагностических исследований

Педагог дополнительного образования: Кулаченкова Татьяна Анатольевна  
Оценка критериев: низкий уровень – 1-2 балла; средний уровень – 3-4 балла;  
высокий уровень-5 баллов.

ВСЕГО: 5-9 – минимальный; 10-15 – базовый; 16-24 – повышенный; 25 – творческий.

### Карта результативности уровня подготовки обучающихся I года обучения

| Группа № _____ (Дата проведения диагностики – _____) |                  |     |                        |                 |             |  |  |              |  |
|--|------------------|-----|------------------------|-----------------|-------------|--|--|--------------|--|
| №  | Ф.И.О. учащегося |     | Музык.слух             | Танц. шаг       | Координация | Музыкальность                          | Выворотность, растяжка.                | Всего баллов |  |
| 1.   |                  |     |                        |                 |             |  |  |              |  |
| №  | Фамилия          | Имя | Чувствительность ритма | Выразительность | Координация | Выполнение базовых движений черлидинга | Техника выполнения движений черлидинга | Растяжка     | Уровень миним. базовый · повышен. творческий |

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИЕЙ ЧИРЛИДИНГА

Акробатика (Tumbling) – колесо, сальто и другие гимнастические элементы, выполняемые на полу.

База (Base) – спортсмен, обеспечивающий основную поддержку маунтера/флайера.

Лип (Leap) — прыжок в шпагат (обязательный элемент программы в номинации «Чир-Данс»).

Основная база (Main Base) – спортсмен, удерживающий вес напрямую и находящийся в контакте с соревновательной поверхностью.

Переходный стант (Transitional stunt) – Движения, направленные на переход от одного станта к другому. Высота/уровень переходного станта могут на очень короткое время превышать допустимые правилами нормы.

Пирамида (Pyramid) – соединенные или пытающиеся соединиться станты;  
- поддержка более одного флайера;

- любой подъем в 3 уровня.

Пируэт (Pirouette) — вращение на одной ноге (обязательный элемент программы в номинации «Чир-Данс»).

Помпоны (Pom-poms) – атрибут/аксессуар в черлидинге

Споттер (Spotter) – страхующий, отвечающий за безопасность зоны «голова-плечи», может помогать контролировать стант/пирамиду, но не должен обеспечивать основную поддержку станта или пирамиды; должен поддерживать постоянный визуальный контакт с флайером и отвечать за его безопасный спуск.

Спуск (Dismount) – сход со стационарного станта/пирамиды на пол или на пол через кредл.

Стант (Stunt) – поддержка, максимально в два уровня с подъемом одного флайера или баскеттосс;

Станты в чир-дансе - любое движение, при котором вес тела спортсмена поддерживается другим спортсменом, при этом нога/ноги первого спортсмена не касаются земли.