



Муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр «Звёздочка» г. Томска

Принята на заседании методического
совета
от «22 » августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАОУ ДО
ДЮЦ «Звёздочка» г. Томска

«22» августа 2023 г.

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

«Чир спорт»

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации 3 года

Автор-составитель:
Максимова Анастасия Петровна –
педагог дополнительного образования

г. Томск, 2023

Оглавление

I. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	10
1.3. Содержание программы	10
1.4. Ожидаемые результаты освоения программы	24
II. Комплекс организационно-педагогических условий	41
2.1. Нормативно-правовое обеспечение	41
2.2. Условия реализации программы	45
2.3. Формы аттестации /контроля и оценочные материалы	45
2.4. Методические материалы	47
2.5. Список литературы	53
Приложения	57
<i>Приложение № 1. Календарный учебный график</i>	
<i>Приложение № 2. План занятия</i>	
<i>Приложение № 3. Базовые положения рук</i>	
<i>Приложение № 4. Сводная карта результативности</i>	
<i>Приложение № 5. Протокол тестирования соревнований по чир спорту</i>	
<i>Приложение № 6. Оценка уровня физической подготовленности учащихся</i>	
<i>Приложение № 7. Ключевые упражнения и игры</i>	
<i>Приложение № 8. Тест «Мотивы учебной деятельности»</i>	
<i>Приложение № 9. Анкеты и тесты о ЗОЖ</i>	
<i>Приложение № 10. Результаты участия в конкурсах, фестивалях, соревнованиях</i>	

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: Физкультурно-спортивная.

Направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

Чир спорт – современный и массовый вид спортивно-оздоровительной деятельности, который пользуется большой популярностью среди детей и подростков и сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта. В него включены упражнения из спортивной и художественной гимнастики, спортивной акробатики, танцев, хореографии, используется специальная атрибутика (помпоны).

Актуальность. Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время Здоровье - высшая ценность, основа жизни и благополучия человека. Это один из основных источников счастья и радости человека, условие плодотворной работоспособности. Таким образом, сохранение здоровья можно рассматривать не только как личностную ценность, но и государственную, общественную.

Проблема оптимизации здоровья и физического развития учащихся особенно остро ощущается в современных социально-экономических условиях. Общеизвестные факторы: нерациональная интеллектуальная нагрузка в общеобразовательных учреждениях, гиподинамия, напряжённость в семьях, связанная с экономическими проблемами, экология, медленное восстановление традиций массовой физической культуры в государстве - всё это отражается на состоянии здоровья детей и подростков.

Анкетирование родителей учащихся ДЮЦ «Звёздочка» ежегодно показывает интерес и востребованность программ, направленных на оптимизацию *двигательной активности* детей. Актуальность программы определяется запросом родителей.

Исследования гигиенистов, физиологов, педагогов доказывают, что ограничение мышечной деятельности задерживает не только физическое, но и умственное развитие учащихся. «Мышечное голодание» не менее опасно, чем кислородное или недостаток витаминов. Движение стимулирует жизнедеятельность всех органов и систем, повышает жизненный тонус, работоспособность, выносливость, устойчивость к болезням.

Чир спорт – это и оздоровительная практика, и эстетика, и спорт. Занятия чир спортом развивают все физические способности: ловкость, силу, гибкость, выносливость. Чир спорт гармонично развивает все группы мышц, реакцию, музыкальность, пластичность. Занятия дают не только хороший внешний результат, но и способствуют формированию у учащихся чувства прекрасного, гармонии физического и духовного состояния. Богатство, разнообразие и доступность упражнений, эффективность воздействия на организм, зрелищность привлекают к занятиям различный контингент учащихся.

С учётом этих обстоятельств в ДЮОЦ «Звёздочка» разработана программа развития и оздоровления учащихся с включением элементов чир спорта и техники чир спорта (дисциплина перформанс: чир-фристайл, чир-джаз, чир хип-хоп).

Педагогическая целесообразность

Программа педагогически целесообразна, так как использование современных технологий (здоровье сбережение, личностно-ориентированное, групповое обучение и др.), организация самостоятельной творческой практики (в том числе соревновательной), позволяет учащимся само развиваться, формировать компетентные действия в области чир спорта, которые в свою очередь готовят возможность для самореализации.

Отличительные особенности программы:

Основную идею программы можно выразить словами: «Здоровый человек встречает меньше преград на дороге ведущей к Счастью. Однако, чтобы не оступиться в пути он... должен быть обучен.» (И. Соковня)

<http://prochtu.ru/text.php?avtor=567&kniga=4&f=html&p=view>

Содержательная деятельность по программе предполагает **интеграцию** различных видов: акробатики, хореографии, гимнастики, элементов командообразования.

Уровневая дифференциация содержания

Программа имеет два уровня обучения: **стартовый и базовый**.

Задачей стартового уровня является стимулирование интереса к данной спортивной деятельности, овладение первоначальными умениями в области чир спорта и командообразования.

Базовый уровень содержит необходимый минимум технических, танцевальных, акробатических, хореографических и общефизических упражнений, которыми должны овладеть учащиеся. Это уровень формирования компетенций

Возраст учащихся: 7 - 17 лет.

Возрастные особенности.

В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

В 1 год обучения группы формируются из учащихся, близких по возрасту: 7- 8 лет, 8-9 лет, 10 -11 лет, 12-14 лет.

В последующие года обучения состав группы может изменяться по объективным (смена школьного режима, индивидуальные физические качества - рост, вес, сила) и субъективным причинам (смена интереса, характерная для подростков). Таким образом, состав может быть разновозрастной. На третьем году обучения наиболее одарённые учащиеся могут быть объединены в группу для участия в конкурсах и соревнованиях высокого уровня.

Возраст 7, 5 – 11,5 лет

Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности - учения. Оно выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. Именно тот факт, что ребёнок становится учащимся, накладывает совершенно новый отпечаток на его психологический облик и поведение. В процессе учебной деятельности ребёнок не только усваивает знания, умения и навыки, но

и учиться ставить перед собой учебные задачи, находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия. Под воздействием новой, учебной деятельности изменяется характер мышления ребенка, его внимание и память. Ребенок осваивает новые правила поведения, которые являются общественно направленными по своему содержанию. Выполняя правила, ученик выражает свое отношение к группе, педагогу. Педагог является не временным «заместителем родителей», а представителем общества, имеющим определенный статус, и ребенку приходится осваивать систему деловых отношений.

- Смена ведущего вида деятельности с игровой на учебную.
- Освоение новых видов деятельности, при предъявлении ребенку новых социальных требований, возникновении новых ожиданий социума. («Ты уже школьник, ты должен..., можешь, имеешь право...»).
- Несформированность эмоционально-волевой сферы. Затруднена произвольная регуляция собственного поведения.
- Незрелость личностных структур (совесть, приличия, эстетические представления).
- Тревожность, страх оценки.
- Ориентация на общения со значимым взрослым (педагогом).
- Формирование навыков учебной рефлексии.
- Развитие когнитивных функций.
- Различия в развитии мальчиков и девочек (преобладание логической сферы у мальчиков, эмоционально-чувственной у девочек).
- Ориентация в поведении на оправдание ожидания и одобрения значимых взрослым.

Возраст 12 – 15 лет

Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определённых романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определённость склонностей и профессиональных интересов.

Переходный возраст включает в себя два ряда процессов:

- **натуральный** - процессы биологического созревания организма, включая половое созревание;
- **социальный** - процессы общения, воспитания, социализации в широком смысле слова.

Процессы эти всегда взаимосвязаны, но не синхронны: различны темпы физического и психического развития у разных детей (одни в 14-15 лет выглядят взрослыми, другие - детьми); существуют внутренние диспропорции в созревании отдельных биологических систем и психики; социальное возмужание по времени не тождественно физическому (физическое созревание происходит значительно быстрее, чем социальное — завершение образования, приобретение профессии, экономическая самостоятельность, гражданское самоопределение и т. д.).

Ведущая потребность - общение со сверстниками.

- Развитие Я – концепции.
- Склонность к риску, острым ощущениям.
- Быстрая утомляемость и низкая работоспособность, резкие перепады настроения в связи с бурным психофизиологическим развитием.
- Появление интереса к противоположному полу.

- Замедляется реакция. Подросток не сразу отвечает на вопросы, не сразу начинает выполнять задания.
- Слабо сформированная эмоционально-волевая сфера.
- Ориентация в поведении на поддержание и одобрение со стороны сверстников.
- Повышенная обидчивость на замечания, особенно в отношении внешности.
- Необходимость ощущения социальной востребованности (формирование чувства взрослости).

Возраст 16 – 18 лет

Главное психологическое приобретение возраста - это открытие своего внутреннего мира, внутреннего «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому они себя готовят. Ведущая деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Это начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития.

- Кризис идентичности. Формирование нового Я – образа (я - взрослый), создание первичной жизненной концепции.
- Профессиональное самоопределение.
- Период формирования, опробования и усвоения системы ценностей и социальных установок.
- Период формирования социальных компетенций.

Срок освоения программы: 3 года

Объём реализации программы: 864 часа

Формы обучения: очная, очно-заочная

Формы организации образовательного процесса: *групповая*

Количество учащихся в группе: 10-15 человек

Режим занятий

Год (группа)	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Часов в неделю
1 год	2 ч.	3 раза	6

2 год	3 ч.	3 раза	9
3 год	3 ч.	3 раза	9

Тип занятий: (комбинированный, теоретический, диагностический, лабораторный, контрольный, репетиционный, тренировочный, изучения нового материала).

Формы проведения занятий

Беседа

Практическое занятие

Открытое занятие

Конкурс

Соревнование

Мастер-класс

Мозговой штурм

Защита проектов

Поход

Экскурсия

Концерт

Праздник.

Особенности набора

На обучение по программе 1 года обучения принимаются учащиеся прошедшие программу БЭБИ ЧИР, а так же в группу могут поступать и вновь прибывшие, владеющие необходимыми знаниями и умениями по данной программе, учащиеся ранее проходившие обучение по общеобразовательным программам данного вида (наименования) в ДЮСШ, СК, ТК, при наличии вакантных мест.

На обучение по программе 2 года обучения принимаются учащиеся прошедшие программу 1 года обучения, а так же в группу могут поступать и вновь прибывшие, владеющие необходимыми знаниями и умениями по данной программе, учащиеся ранее проходившие обучение по общеобразовательным программам данного вида (наименования) в ДЮСШ, СК, ТК, при наличии вакантных мест.

На обучение по программе 3 года обучения принимаются учащиеся прошедшие программу 1-2 года обучения, а так же в группу могут поступать и вновь прибывшие, владеющие необходимыми знаниями и умениями по данной программе, учащиеся ранее проходившие обучение по общеобразовательным программам данного вида (наименования) в ДЮСШ, СК, ТК, при наличии вакантных мест.

Методы обучения

- Наглядный – выполнение упражнений «ориентация на образец», копирование предложенного образца, работа с наглядным материалом, видеозаписями выступлений.
- Словесный – объяснение, рассказ, беседа, инструктаж.
- Практический - алгоритм действий упражнения, выполнение упражнений и программ.
- Контрольный - выполнение упражнений в форме соревнований, контрольное занятие, тестирование.

Инновационные:

- Проектный – разработка самостоятельных проектов по теме «Фитнес-костюм», КТД и др.
- Интерактивный – взаимодействие на занятии через диалог, решение проблемных вопросов, совместные групповые задания.
- Творческий – создание композиций и связок, мастер-классов для начинающих.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: личностное развитие и укрепление здоровья средствами чир спорта.

Задачи

обучающие:

- освоить технику выполнения упражнений чир спорта;
- познакомить с историей чир спорта;

- освоить правила ТБ и профилактики травматизма на занятиях чир спортом;

развивающие:

- развить силу, выносливость, координированность, гибкость, ловкость, пластику, танцевальность и чувства ритма;
- сформировать правильную осанку;
- развивать познавательные умения;

воспитательные:

- воспитать самостоятельность, дисциплинированность, трудолюбие, целеустремленность;
- навыки работы в команде;
- сформировать интерес к занятиям, стимулировать самореализацию в данном виде деятельности;
- навыки и привычки здорового образа жизни.

1.3.Содержание программы

Содержание 1 года обучения (стартовый уровень)

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ

Теория: Беседа «Кто такие чир спортсмены?» Основные понятия чир спорта. Гигиена как условие сохранения здоровья. Техника пожарной безопасности, правила ПДД, правила поведения в ДЮОЦ. Требования к форме, правила поведения на занятии.

Практика: Игры на сплочение и знакомство. Экскурсия по ДЮОЦ. Просмотр видеозаписей выступления коллектива. Знакомство с материалами сайтов коллектива и Федерации чир спорта и чирлидинга России. Входной тест «Мотивы учебной деятельности».

2. Общефизическая подготовка

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила группы.

Практика: Ходьба, бег, подскоки - в равномерном темпе, с ускорением, с изменением темпа, на носках, на пятках, в чередовании с прыжками (с использованием спортивного амортизатора «спортивная резина»).
Общеразвивающие упражнения в движении и на месте с предметом (скакалка) без предмета. Наклоны «ноги вместе, врозь» с предметом (спортивный блок) без предмета. Игры и упражнения на развитие координации движений.
Комплекс статических поз и задержек: из положения «лежа на животе», из положения «стоя на коленях». Силовая подготовка: укрепляющие упражнения на пресс, силу рук, ног, плечевого пояса, спины. Игры на групповое взаимодействие «Совместный счёт», «Квадрат». Упражнения на расслабление. Подвижные игры. Игры-эстафеты. Сдача нормативов. Тесты на силу, гибкость, подвижность и ловкость. Обсуждение ошибок выполнения контрольных упражнений. Соревнование.

3. Основы специальной физической подготовки

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила группы

Практика: Комплекс разминки. Игры на расслабление «Колючий ёжик» и дыхание «Надувные игрушки». Шпагаты: правый, левый, поперечный. Складки: ноги вместе, ноги врозь. Простейшие типы равновесия (цапля, ласточка, боковое, кольцо). Мост из положения лежа, из стойки – наклоном назад мост (с помощью).

Базовые положения кистей: «улитка», «клинок», «веер», «джаз».

Базовые положения рук: хай-ви, лоу-ви, верхний тачдаун, нижний тачдаун, руки на бёдрах, Т, ломаное Т, вёдра, свечи, кинжалы, диагональ, лук и стрела, индеец, клепс, черио.

Базовые положения ног: ноги вместе, ноги врозь, выпад стоя вперёд, выпад стоя в сторону, выпад стоя назад, стойка на коленях, стойка на колене другая в сторону на носок.

Чир-прыжки: "Стредал", «Карандашик», «Банана –сплит», «Си-джам», «Дабл стэг».

Лип прыжки: «Прыжок шагом», «Лип-сюрприз», «Тилт».

Пируэты: «Тур 360 градусов», «Тур 540 градусов».

Сдача нормативов. Анализ ошибок выполнения контрольных упражнений.
Соревнование.

4. Хореографическая подготовка

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика: Правильная осанка. Изучение позиций рук и ног. Releve (приподнимание) на полу пальцы по шестой, первой, второй позиции. Demi plie (полу присед). Grand plie (присед). Battement tendu выставление ноги на носок (на точку). Партерная хореография. Игры на развитие творческих способностей «10 слов», «Названия». Контрольное занятие.

5. Акробатическая подготовка

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика: Игры и упражнения для освоения перекатов на спине (в группировке, без группировки), на боку (различное положение ног), в сторону (боковое). Стойка на лопатках. Перекат через спину. Переворот в сторону (колесо). Переворот в сторону (колесо) приставить ногу. Кувырок вперёд, назад через плечо. Перекат назад. Переворот вперёд. Колесо приставить ногу. Рондат. Контрольное занятие.

6. Коллективно-творческие дела

Теория. Культура сценических выступлений. Ответственность перед товарищами и публикой. Культура поведения в общественных местах.

Практика: Участие в традиционных мероприятиях, праздниках ДЮО «Звёздочка». Организация Дня рождения объединения. Открытое занятие перед родителями. Экскурсии в спортивные детские учреждения. Выход на природу (поход). Социометрия.

Требования к стартовому уровню

У учащегося сформирован интерес к занятиям.

Учащийся знает:

- правила ТБ, правила поведения в тренировочном зале
- правила гигиены;

умеет выполнять:

- базовые положения кистей, рук
- базовые положения ног
- чир-прыжки
- пируэты
- хореографические позиции рук и ног
- наклоны ноги вместе, врозь
- шпагаты (правый, левый, прямой)
- мост из положения лёжа
- кувырок вперёд, назад через плечо
- переворот боком
- стойку на лопатках
- отжим 5 раз и больше
- упражнение на пресс – складки за 30сек (6 – 20 раз).

Следит за правильной осанкой.

Проявляет первоначальные навыки группового взаимодействия: слушает партнёра, уважительно относиться к другой точке зрения, аргументирует свою, выполняет порученные дела.

Участвует в концертных мероприятиях на уровне ДЮОЦ.

Учебный план 1 года обучения (стартовый уровень)

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	4	2	2	Опрос Наблюдение
2.	Общефизическая подготовка	80	1	79	Соревнование

3.	Основы специальной физической подготовки	58	1	57	Соревнование
4.	Хореографическая подготовка	30	2	28	Контрольное занятие
5.	Акробатическая подготовка	30	1	29	Контрольное занятие
6.	Коллективно-творческие дела	14	1	13	Выступление
	Итого	216	9	207	

Содержание 2 года обучения (базовый уровень)

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ

Теория: Повторный инструктаж по ТБ. Истоки чир спорта. Беседы о знаменитых командах и спортсменах. Повторение правил безопасности на тренировке. Беседа о значении занятий чир спортом для здоровья и развития человека.

Практика: Просмотр видеоматериалов. Обзор новостей с сайта Федерации Союза чир спорта и чирлидинга России. Игры на сплочение. Игры на взаимодействие в группе. Тест «Я и мое здоровье».

2. Общефизическая подготовка

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика: Повторение и закрепление материала 1 года обучения: ходьба, бег, подскоки с ускорением, с изменением темпа, на носках, на пятках, в чередовании с прыжками. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте с предметом (без предмета). Наклоны «ноги вместе, врозь». Упражнения на развитие координации движений. Комплекс статических поз и задержек: из положения «лежа на животе», из положения «стоя на коленях». Силовая подготовка: укрепляющие упражнения на пресс, силу рук, ног, плечевого пояса, спины. Упражнение на групповое взаимодействие «Приветствие», «Комплимент». Упражнения на расслабление. Сдача нормативов. Тесты на

силу, гибкость, подвижность и ловкость. Обсуждение ошибок выполнения контрольных упражнений. Составление собственного физического комплекса. Соревнование.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика: Повторение комплекса разминки. Упражнения на расслабление и дыхание. Шпагаты: правый, левый, поперечный. Вербочка. Простейшие типы равновесия. Мост из положения лежа, из стойки. Переворот назад. Перекат назад. Переворот вперёд.

Закрепление и совершенствование базовых упражнений 1 года обучения

Базовые положения кистей: клинок, улитка, веер, джаз.

Базовые положения рук: хай-ви, лоу-ви, верхний тачдаун, нижний тачдаун, руки на бёдрах, Т, ломаное Т, сильный человек, вёдра, свечи, кинжалы, диагональ, лук и стрела, индеец, клепс, черио, карате, Ф.

Базовые положения ног: ноги вместе, ноги врозь, выпад стоя вперёд, выпад в сторону, выпад стоя назад, стойка на коленях, стойка на колене другая в сторону на носок.

Чир-прыжки: "Стредл», «Карандашик», Шпагат (чир), Той-тач, Хёдлер, Херки, Разножка, Си-джамп, Дабл-стег, Файер-бердс.

Пируэты: «Тур 360 градусов», «Тур 720 градусов», «Аля-секонд 360 градусов», «Аля-секонд 720 градусов», «Либэла».

Освоение базовых упражнений

Базовые положения кистей, рук: сильный человек, Кей (К).

Базовые положения ног: махи ногами (поочерёдные махи ногами в разных плоскостях). Махи (в кольцо).

Лип-прыжки: «Высокий лип махом прыжок одной ногой в шпагат (прыжок шагом)», «Лип-Сюрприз», «Тилт».

Пируэты: «Тур 720 градусов».

Сдача нормативов. Обсуждение ошибок выполнения контрольных упражнений. Соревнование.

4. Хореографическая подготовка

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика: Правильная осанка. Закрепление и совершенствование позиций рук и ног. Совершенствование выполнения упражнений:

Releve (приподнимание) на полу пальцы по шестой, первой, второй позиции;

Demi plie (полу присед);

Grand plie (присед);

Battement tendu выставление ноги на носок (на точку).

Партерная хореография. Этюды на развитие творческих способностей.

Творческие задания по созданию танцевальных мини-композиций.

Контрольное занятие.

5. Акробатическая подготовка

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика: Совершенствование техники выполнения упражнений: перекуты на спине (в группировке, без группировки), на боку (различное положение ног), в сторону (боковое). Стойка на лопатках. Переворот в сторону (колесо). Рондат. Кувырок вперёд, назад через плечо. Переворот вперед, Переворот назад, Перекут назад. Перекут на грудь через колесо. Фляк на тренажёре флик-фляк. Маховое сальто подводящие упражнения. Самостоятельная работа. Взаимоконтроль. Контрольное занятие.

6. Коллективно-творческие дела

Теория. Этапы КТД. Техника мозгового штурма. Этапы проекта.

Практика. Подготовка и участие в традиционных мероприятиях объединения и ДЮОЦ «Звёздочка»: «Первое сентября», фестиваль «Давайте познакомимся», «Новый год», «Концерт лауреатов» и др. Показательные выступления.

Мозговой штурм и организация КТД «Отчётный концерт перед родителями».

Индивидуальные проекты «Фитнес-костюм». Защита проекта. Социометрия.

Участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях по Чир спорту.

Учебный план 2 года обучения (базовый уровень)

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	4	2	2	Наблюдение Тестирование
2	Общеспортивная подготовка	100	1	99	Соревнование
3	Специальная спортивная подготовка	100	1	99	Соревнование
4	Хореографическая подготовка	50	1	49	Контрольное занятие
5	Акробатическая подготовка	50	1	49	Контрольное занятие
6	Коллективно- творческие дела	20	1	19	Выступление
	Итого	324	9	317	

Содержание программы 3 года обучения (базовый уровень)

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ

Теория: Повторный инструктаж по ТБ. Истоки чир спорта. Беседы о знаменитых командах и спортсменах. Повторение правил безопасности на тренировке. Беседа о значении занятий чир спортом для здоровья и развития человека.

Практика: Просмотр видеоматериалов. Обзор новостей с сайта Федерации Союза чир спорта и чирлидинга России. Игры на сплочение. Игры на взаимодействие в группе. Тест «Я и мое здоровье».

2. Общефизическая подготовка

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика: Закрепление и совершенствование комплекса общефизической подготовки. Самостоятельная разминка. Взаимопроверка выполнения основных

общеразвивающих упражнений в движении и на месте. Творческое задание на создание упражнений на групповое взаимодействие. Упражнения на расслабление. Разработка в мини группах мастер-класса для начинающих.

Сдача нормативов. Тесты на силу, гибкость, подвижность и ловкость.

Обсуждение ошибок выполнения контрольных упражнений. Соревнование.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика: Организация самостоятельного проведения комплекса разминки и упражнений на расслабление и дыхание. Создание самостоятельных связок с использованием шпагатов (правый, левый, поперечный), разных типов равновесия (цапля, ласточка, боковое, кольцо двумя), мостов (из положения лежа, из стойки), переворотов (вперёд, назад), перекатов назад, через грудь.

Закрепление и совершенствование базовых упражнений кистей, рук и ног, чир-прыжков, лип-прыжков, пируэтов. Творческие задания на создание связок с использованием изученных элементов. Разработка мастер-класса для начинающих. Сдача нормативов. Обсуждение ошибок выполнения контрольных упражнений. Соревнование.

4. Хореографическая подготовка

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика: Самостоятельное проведение хореографической разминки. Взаимоконтроль выполнения базовых элементов.

Партерная хореография. Основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа. Акробатические уровни: шпагаты (поперечный и продольный), "мост", стойка на руках, стойка на лопатках ("березка"), колесо.

Джаз хореография. Терминология и упражнения.

- **Изоляция** - выделение различных частей тела и движение ими вне зависимости от других. Любой центр тела (голова, торс, тазобедренная часть) выполняют изолированные движения.

- **Политемп** (замедление и ускорение крупного движения в пределах постоянной темповой основы). Использование ритмически сложных и синкопированных движений.

- **Полиритмия** - свободное разбивание основного ритма на различные подритмы, в пределах одного темпа. В джаз-танце центры могут двигаться не только в различных направлениях, но и в различных ритмических рисунках, метрически независимых друг от друга.

- **Мультипликация** - разбивание крупного движения на мелкие. Часто единое движение в джазовой хореографии раскладывается на составные части, фазируется или мультиплицируется. Однако количество танцевальных акцентов не должно приводить к увеличению музыкального такта. Например, в четырехдольном такте делается несколько танцевальных акцентов в промежутках между основными долями такта. Мультиплицированные движения могут быть неодинаковыми по времени и нерегулярными.

CONTRACTION [контракшн] - сжатие, сокращение, т. е. относительное уменьшение объема тела. Сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе. Contraction исполняется на выдохе,

Release - расширение, когда тело расширяется в пространстве. Release исполняется на вдохе.

DEEP CONTRACTION [диип контракшн] - сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т.е. в это движение включаются руки, ноги и голова.

LOW BACK [лоу бэк] - округление позвоночника в пояснично-грудном

DROP [дроп] - падение расслабленного торса вперед или в сторону.

LOW BACK [лоу бэк] - округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

ARCH [арч] - арка, прогиб торса назад.

CURVE [кёрф] - изгиб верхней части позвоночника (до 'солнечного сплетения') вперед или в сторону.

FLEX [флекс] - сокращенная стопа, кисть или колени.

HINGE [хинч] - положение танцора, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах.

HIP LIFT [хип лифт] - подъем бедра вверх.

RELEASE [релиз] - расширение объема тела, которое происходит на вдохе.

GLISSADE [глиссад] - партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

BODY ROLL [боди ролл] - группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним 'волна').

BOUNCE [баунс] - трамплинное покачивание вверх-вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

ROLL DOWN [ролл даун] - спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.

ROLL UP [ролл ап] - обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

Творческие упражнения по созданию композиций для выступления по темам «Времена года», «Животные», «Настроения», «Четыре стихии», «Игрушки» или другие. Постановка танцевального номера. Контрольное занятие.

Контрольное занятие.

5. Акробатическая подготовка

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика: Совершенствование базовых упражнений: перекаты, стойки, переворот, кувырки. Маховое сальто. Фляк на тренажёре флик-фляк. Рондат. Фляк вперёд. Самостоятельная работа по созданию комбинаций, связок. Организация контрольного занятия для начинающих.

6. Коллективно-творческие дела. Конкурсы

Теория. Психологический настрой перед конкурсом.

Практика. Организация КТД «День рождения коллектива», «Визитная карточка объединения». Мозговой штурм для разработки и участия в традиционных мероприятиях ДЮЦ «Звёздочка».

Участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях по чир спорту:

Чемпионат и Первенство Томской области по чир спорту ;

Чемпионат и Первенство Города Томска по чир спорту;

Региональный спортивный фестиваль по чир спорту;

Самоанализ выступлений. Социометрия.

Учебный план 3 года обучения (базовый уровень)

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	1	1	Опрос Наблюдение Тестирование
2	Общефизическая подготовка	80	1	79	Соревнование
3	Специальная физическая подготовка	120	1	119	Соревнование
4	Хореографическая подготовка	50	1	49	Контрольное занятие
5	Акробатическая подготовка	52	1	51	Контрольное занятие
6	Коллективно- творческие дела. Конкурсы.	20	1	19	Выступление Конкурс
	Итого	324	9	317	

1.4. Ожидаемые результаты освоения программы

**Ожидаемые результаты освоения программы
1 года обучения (базовый уровень)**

Раздел, параметр	Показатели, требования	Формы и методы контроля	Система оценивания
Предметные результаты			
ОФП	<p><u>Выполняет</u> Ходьба, бег, подскоки - в равномерном темпе, с ускорением, с изменением темпа, на носках, на пятках, в чередовании с прыжками (с использованием спортивного амортизатора «спортивная резина»).</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении и на месте с предметом (скакалка) без предмета. Наклоны «ноги вместе, врозь» с предметом (спортивный блок) без предмета.</p> <p>Игры и упражнения на развитие координации движений.</p> <p>Комплекс статических поз и задержек: из положения «лежа на животе», из положения «стоя на коленях».</p>	<p>Наблюдение Сдача нормативов</p> <p>Итоговое занятие (2 раза в год): тестирование, соревнования.</p> <p>Анализ ошибок, самоконтроль</p>	<p>3 балла - быстро запоминает и точно выполняет элементы ОФП, владеет искусством управления телом, концентрирует внимание;</p> <p>2 – допускает небольшие ошибки техники исполнения;</p> <p>1 – слабая коррекция мышечных усилий.</p>

	Силовая подготовка: укрепляющие упражнения на пресс, силу рук, ног, плечевого пояса, спины.		
СФП	<p>Выполняет</p> <p>Комплекс разминки.</p> <p>Игры на расслабление «Колючий ёжик» и дыхание «Надувные игрушки».</p> <p>Шпагаты: правый, левый, поперечный. Складки: ноги вместе, ноги врозь.</p> <p>Простейшие типы равновесия (цапля, ласточка, боковое, кольцо). Мост из положения лежа, из стойки – наклоном назад мост (с помощью).</p> <p><i>Базовые положения кистей:</i> «улитка», «клинок», «веер», «джаз».</p> <p><i>Базовые положения рук:</i> хай-ви, лоу-ви, верхний тачдаун, нижний тачдаун, руки на бёдрах, Т, ломаное Т, вёдра, свечи, кинжалы, диагональ, лук и стрела, индеец, клепс, черио.</p> <p><i>Базовые положения ног:</i> ноги вместе, ноги врозь, выпад стоя</p>	<p>Наблюдение</p> <p>Сдача нормативов</p> <p>Итоговое занятие (2 раза в год): тестирование соревнования</p> <p>Анализ ошибок, самоконтроль</p>	<p>3 балла – четко, правильно, самостоятельно выполняет упражнения СФП, быстро концентрирует внимание;</p> <p>2 – небольшие трудности в технике исполнения;</p> <p>1 – выполнение упражнений под контролем педагога.</p>

	<p>вперёд, выпад стоя в сторону, выпад стоя назад, стойка на коленях, стойка на колене другая в сторону на носок.</p> <p><i>Чир-прыжки:</i> "Стредал", «Карандашик», «Банана – сплит», «Си-джам», «Дабл стэг».</p> <p><i>Лип прыжки:</i> «Прыжок шагом», «Лип-сюрприз», «Тилт».</p> <p><i>Пируэты:</i> «Тур 360 градусов», «Тур 540 градусов».</p>		
Хореографическая подготовка	<p>Выполняет позиции рук и ног:</p> <p>Releve (приподнимание) на полупальцы по шестой, первой, второй позиции;</p> <p>Demi plie (полуприсед);</p> <p>Grand plie (присед);</p> <p>Batement tendu выставление ноги на носок (на точку);</p> <p>партерную хореографию</p>	<p>Наблюдение.</p> <p>Анализ ошибок, самоконтроль.</p>	<p>3 балла - точно воспроизводит элементы хореографии, владеет искусством управления своим телом, сосредоточен, артистичен.</p> <p>2 – небольшие ошибки техники исполнения</p> <p>1 – ½ элементов выполнены неточно</p>

Акробатическая подготовка	Выполняет Игры и упражнения для освоения перекатов на спине (в группировке, без группировки), на боку (различное положение ног), в сторону (боковое). Стойка на лопатках. Перекат через спину. Переворот в сторону (колесо). Переворот в сторону (колесо) приставить ногу. Кувырок вперёд, назад через плечо. Перекат назад. Переворот вперёд. Колесо приставить ногу. Рондат.	Наблюдение Анализ ошибок, самоконтроль	3 - выполняет самостоятельно, точно 2 – выполняет с незначительными ошибками 1 – выполняет под контролем педагога
Постановка концертных и конкурсных номеров	Выполнение связок, комбинаций чир спорта. Выполняет требования культуры сцены	Наблюдение. Самостоятельные задания Участие в концертах, конкурсах	3 - выполняет самостоятельно, точно, артистично 2 – выполняет самостоятельно, с небольшими погрешностями
Истоки чир спорта	Знает основные понятия, направления, историю возникновения чир спорта, знаменитых спортсменов, понимает значимость занятий для личностного развития	Опрос	3 – знает в полном объеме 2 – допускает неточности 1 - ответ с двумя ошибками

Метапредметные результаты			
Регулятивные	Знает и выполняет требования правил поведения и ТБ в зале, профилактике травматизма во время занятий чир спортом.	Наблюдение Опрос	3 – выполняет автоматически 2- допускает незначительные ошибки 1 – под контролем старших
Познавательные	Умеет анализировать и комбинировать элементы чир спорта, соединять в единые композиции	Творческие задания самостоятельная работа	3- выполняет самостоятельно 2 – в группе 1– с педагогом
Коммуникативные	Положительно относится к общению в группе. Умеет слушать партнёра. Уважительно относится к другой точке зрения, аргументирует свою	Наблюдение	3- в полном объёме 2- ситуативно 1- под контролем взрослого
Личностные результаты			
Интерес	Имеет стойкий интерес к занятиям	Наблюдение анкетирование родителей	3 - постоянно поддерживается самостоятельно 2 - интерес периодически поддерживается 1 - навязан извне
Организационно-волевые	Наблюдается динамика в развитии воли, терпения, самоконтроля	Наблюдение	3 – динамика 2 - под контролем

качества			взрослого
Физические качества	Наблюдается динамика в развитии координированности, гибкости, ловкости, пластичности, танцевальности и чувства ритма. Сформирована правильная осанка	Наблюдение	3 – показатели соответствуют возрастным нормам 2 – динамика наблюдается, но ниже возрастной нормы
Поведенческие качества	Самостоятелен, дисциплинирован, трудолюбив, целеустремлён. Сформирована установка на здоровый образ жизни, личная и коллективная ответственность	Наблюдение во время занятий и выступлений, мероприятий	3 - соблюдает правила автоматически 2 - ситуативно 1 - под контролем педагога
Творческая самореализация	Участствует в концертах, конкурсах, соревнованиях	Конкурс Концерт Соревнование коллективный анализ видеозаписей	Внутриколлективный уровень, ДЮЦ городской областной всероссийский международный

По итогам мониторинга проводится корректировка дальнейшего обучения.

Такая система позволяет видеть все успехи и недочеты каждого учащегося.

Критерии предметной результативности:

- техничность воспроизведения элементов чир спорта
- владение искусством управления своим телом
- устойчивость к концентрации внимания

- быстрота реагирования
- выразительность, артистизм.

Критерии воспитанности:

- исполнительность
- личная и коллективная ответственность
- самостоятельность
- интерес, активность.

Формы предъявления результата: выступление, участие в соревнованиях, фестивалях, конкурсах, концертах.

Форма фиксации результатов: сводная карта результативности, протокол тестирования, фотоархив, видеоархив, дипломы, грамоты, материалы анкетирования, отзывы.

Ожидаемые результаты освоения программы 2 год обучения (базовый уровень)

Раздел, параметр	Показатели, требования	Формы и методы контроля	Система оценивания
Предметные результаты			
ОФП	<p><u>Выполняет</u></p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении и на месте с предметом (без предмета).</p> <p>Наклоны «ноги вместе, врозь».</p> <p>Упражнения на развитие координации движений.</p> <p>Комплекс статических поз и задержек: из положения «лежа на животе», из положения</p>	<p>Наблюдение</p> <p>Сдача нормативов</p> <p>Итоговое занятие (2 раза в год): тестирование, соревнования.</p>	<p>3 балла - быстро запоминает и точно выполняет элементы ОФП, владеет искусством управления телом, концентрирует внимание;</p> <p>2 – допускает</p>

	<p>«стоя на коленях».</p> <p>Силовая подготовка: укрепляющие упражнения на пресс, силу рук, ног, плечевого пояса, спины.</p> <p>Упражнение на групповое взаимодействие</p> <p>«Приветствие»,</p> <p>«Комплимент».</p> <p>Упражнения на расслабление.</p>	<p>Анализ ошибок,</p> <p>самоконтроль</p>	<p>небольшие ошибки техники исполнения;</p> <p>1 – слабая коррекция мышечных усилий.</p>
СФП	<p>Выполняет</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p> <p>Шпагаты: правый, левый, поперечный. Вербочка.</p> <p>Простейшие типы равновесия.</p> <p>Мост из положения лежа, из стойки.</p> <p>Переворот назад. Перекат назад. Переворот вперёд.</p> <p><i>Базовые положения кистей:</i> клинок, улитка, веер, джаз.</p> <p><i>Базовые положения рук:</i> хай-ви, лоу-ви, верхний тачдаун, нижний тачдаун, руки на бёдрах, Т, ломаное Т, сильный человек, вёдра, свечи, кинжалы, диагональ, лук и стрела, индеец, клепс, черио,</p>	<p>Наблюдение</p> <p>Сдача нормативов</p> <p>Итоговое занятие</p> <p>(2 раза в год): тестирование соревнования</p> <p>Анализ ошибок,</p> <p>самоконтроль</p>	<p>3 балла – четко, правильно, самостоятельно выполняет упражнения СФП, быстро концентрирует внимание;</p> <p>2 – небольшие трудности в технике исполнения;</p> <p>1 – выполнение упражнений под контролем педагога.</p>

	<p>карате, Ф.</p> <p><i>Базовые положения ног:</i> ноги вместе, ноги врозь, выпад стоя вперёд, выпад в сторону, выпад стоя назад, стойка на коленях, стойка на колене другая в сторону на носок.</p> <p><i>Чир-прыжки:</i> "Стредл», «Карандашик», Шпагат (чир), Той-тач, Хёдлер, Херки, Разножка, Си-джамп, Дабл-стег, Файер-бердс.</p> <p><i>Пируэты:</i> «Тур 360 градусов», «Тур 720 градусов», «Аля-секонд 360 градусов», «Аля-секонд 720 градусов», «Либэла».</p> <p><i>Базовые положения кистей, рук:</i> сильный человек, Кей (К).</p> <p><i>Базовые положения ног:</i> махи ногами (поочерёдные махи ногами в разных плоскостях). Махи (в кольцо).</p> <p><i>Лип-прыжки:</i> «Высокий лип махом прыжок одной ногой в шпагат (прыжок шагом)», «Лип-Сюрприз», «Тилт».</p> <p><i>Пируэты:</i> «Тур 720 градусов».</p>		
Хореографи	Выполняет	Наблюдение.	3 балла - точно

<p>ческая подготовка</p>	<p>Releve (приподнимание) на полу пальцы по шестой, первой, второй позиции; Demi plie (полу присед); Grand plie (присед); Battement tendu выставление ноги на носок (на точку). Партерная хореография. Этюды на развитие творческих способностей. Творческие задания по созданию танцевальных мини-композиций.</p>	<p>Анализ ошибок, самоконтроль.</p>	<p>воспроизводит элементы хореографии, владеет искусством управления своим телом, сосредоточен, артистичен. 2 – небольшие ошибки техники исполнения 1 – ½ элементов выполнены неточно</p>
<p>Акробатическая подготовка</p>	<p>Выполняет <i>Практика:</i> Совершенствование техники выполнения упражнений: перекаты на спине (в группировке, без группировки), на боку (различное положение ног), в сторону (боковое). Стойка на лопатках. Переворот в сторону (колесо). Рондат. Кувырок вперед, назад через плечо. Переворот вперед, Переворот назад, Перекат назад. Перекат</p>	<p>Наблюдение Анализ ошибок, самоконтроль</p>	<p>3 - выполняет самостоятельно, точно 2 – выполняет с незначительными ошибками 1 – выполняет под контролем педагога</p>

	на грудь через колесо. Фляк на тренажёре флик-фляк. Маховое сальто подводящие упражнения.		
Постановка концертных и конкурсных номеров	Выполнение связок, комбинаций чир спорта. Выполняет требования культуры сцены	Наблюдение. Самостоятельные задания Участие в концертах, конкурсах	3 - выполняет самостоятельно, точно, артистично 2 – выполняет самостоятельно, с небольшими погрешностями
Истоки чир спорта	Знает основные понятия, направления, историю возникновения чир спорта, знаменитых спортсменов, понимает значимость занятий для личностного развития	Опрос	3 – знает в полном объёме 2 – допускает неточности 1 - ответ с двумя ошибками
Метапредметные результаты			
Регулятивные	Знает и выполняет требования правил поведения и ТБ в зале, профилактике травматизма во время занятий чир спортом.	Наблюдение Опрос	3 – выполняет автоматически 2- допускает незначительные ошибки 1 – под контролем старших
Познавательные	Умеет анализировать и комбинировать элементы чир спорта, соединять в единые	Творческие задания самостоятельно	3- выполняет самостоятельно 2 – в группе

	композиции	ая работа	1– с педагогом
Коммуника тивные	Положительно относится к общению в группе. Умеет слушать партнёра. Уважительно относится к другой точке зрения, аргументирует свою	Наблюдение	3- в полном объёме 2- ситуативно 1- под контролем взрослого
Личностные результаты			
Интерес	Имеет стойкий интерес к занятиям	Наблюдение анкетирование родителей	3 - постоянно поддерживается самостоятельно 2 - интерес периодически поддерживается 1 - навязан извне
Организа ционно- волевые качества	Наблюдается динамика в развитии воли, терпения, самоконтроля	Наблюдение	3 – динамика 2 - под контролем взрослого
Физические качества	Наблюдается динамика в развитии координированности, гибкости, ловкости, пластичности, танцевальности и чувства ритма. Сформирована правильная осанка	Наблюдение	3 – показатели соответствуют возрастным нормам 2 – динамика наблюдается, но ниже возрастной нормы
Поведенчес кие	Самостоятелен, дисциплинирован,	Наблюдение во время	3 - соблюдает правила

качества	трудолюбив, целеустремлён. Сформирована установка на здоровый образ жизни, личная и коллективная ответственность	занятий и выступлений, мероприятий	автоматически 2 - ситуативно 1 - под контролем педагога
Творческая самореализация	Участвует в концертах, конкурсах, соревнованиях	Конкурс Концерт Соревнование коллективный анализ видеозаписей	Внутриколлективный уровень, ДЮЦ городской областной всероссийский международный

По итогам мониторинга проводится корректировка дальнейшего обучения. Такая система позволяет видеть все успехи и недочеты каждого учащегося.

Критерии предметной результативности:

- техничность воспроизведения элементов чир спорта
- владение искусством управления своим телом
- устойчивость к концентрации внимания
- быстрота реагирования
- выразительность, артистизм.

Критерии воспитанности:

- исполнительность
- личная и коллективная ответственность
- самостоятельность
- интерес, активность.

Формы предъявления результата: выступление, участие в соревнованиях, фестивалях, конкурсах, концертах.

Форма фиксации результатов: сводная карта результативности, протокол тестирования, фотоархив, видеоархив, дипломы, грамоты, материалы анкетирования, отзывы.

**Ожидаемые результаты освоения программы
3 года обучения (базовый уровень)**

Раздел, параметр	Показатели, требования	Формы и методы контроля	Система оценивания
Предметные результаты			
ОФП	<p><u>Выполняет</u> комплекс общефизической подготовки; самостоятельная разминка; творческое задание на создание упражнений на групповое взаимодействие; упражнения на расслабление; Разработка в мини группах мастер-класса для начинающих.</p>	<p>Наблюдение Сдача нормативов Итоговое занятие (2 раза в год): тестирование, соревнования. Анализ ошибок, самоконтроль</p>	<p>3 балла - быстро запоминает и точно выполняет элементы ОФП, владеет искусством управления телом, концентрирует внимание; 2 – допускает небольшие ошибки техники исполнения; 1 – слабая коррекция мышечных усилий.</p>
СФП	<p>Выполняет самостоятельное проведения</p>	<p>Наблюдение Сдача</p>	<p>3 балла – четко, правильно,</p>

	<p>комплекса разминки и упражнений на расслабление и дыхание.</p> <p>Создание самостоятельных связок с использованием шпагатов (правый, левый, поперечный), разных типов равновесия (цапля, ласточка, боковое, кольцо двумя), мостов (из положения лежа, из стойки), переворотов (вперёд, назад), перекатов назад, через грудь;</p> <p>базовые упражнения кистей, рук и ног, чир-прыжков, лип-прыжков, пируэтов;</p> <p>творческие задания на создание связок с использованием изученных элементов;</p> <p>Разработка мастер-класса для начинающих.</p>	<p>нормативов</p> <p>Итоговое занятие (2 раза в год): тестирование соревнования</p> <p>Анализ ошибок, самоконтроль</p>	<p>самостоятельно выполняет упражнения СФП, быстро концентрирует внимание;</p> <p>2 – небольшие трудности в технике исполнения;</p> <p>1 – выполнение упражнений под контролем педагога.</p>
Хореографическая подготовка	<p>Выполняет Самостоятельное проведение хореографической разминки.</p> <p>Взаимоконтроль выполнения базовых элементов.</p> <p>Партерная хореография.</p> <p>Основные виды уровней: стоя,</p>	<p>Наблюдение.</p> <p>Анализ ошибок, самоконтроль.</p>	<p>3 балла - точно воспроизводит элементы хореографии, владеет искусством управления</p>

	<p>сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа.</p> <p>Акробатические уровни: шпагаты (поперечный и продольный), "мост", стойка на руках, стойка на лопатках ("березка"), колесо.</p> <p>Джаз хореография.</p>		<p>своим телом, сосредоточен, артистичен.</p> <p>2 – небольшие ошибки техники исполнения</p> <p>1 – ½ элементов выполнены неточно</p>
Акробатическая подготовка	<p>Выполняет перекаты, стойки, переворот, кувырки.</p> <p>Маховое сальто.</p> <p>Фляк на тренажёре флик-фляк.</p> <p>Рондат.</p> <p>Фляк вперёд.</p> <p>Самостоятельная работа по созданию комбинаций, связок.</p> <p>Организация контрольного занятия для начинающих.</p>	<p>Наблюдение</p> <p>Анализ ошибок, самоконтроль</p>	<p>3 - выполняет самостоятельно, точно</p> <p>2 – выполняет с незначительными ошибками</p> <p>1 – выполняет под контролем педагога</p>
Постановка концертных и конкурсных номеров	<p>Выполнение связок, комбинаций чир спорта.</p> <p>Выполняет требования культуры сцены</p>	<p>Наблюдение.</p> <p>Самостоятельные задания</p> <p>Участие в концертах, конкурсах</p>	<p>3 - выполняет самостоятельно, точно, артистично</p> <p>2 – выполняет самостоятельно, с небольшими погрешностями</p>

Истоки черлидинга	Знает основные понятия, направления, историю возникновения чир спорта, знаменитых спортсменов, понимает значимость занятий для личностного развития	Опрос	3 – знает в полном объеме 2 – допускает неточности 1 - ответ с двумя ошибками
Метапредметные результаты			
Регулятивные	Знает и выполняет требования правил поведения и ТБ в зале, профилактике травматизма во время занятий чир спортом.	Наблюдение Опрос	3 – выполняет автоматически 2- допускает незначительные ошибки 1 – под контролем старших
Познавательные	Умеет анализировать и комбинировать элементы чир спорта, соединять в единые композиции	Творческие задания самостоятельная работа	3- выполняет самостоятельно 2 – в группе 1– с педагогом
Коммуникативные	Положительно относится к общению в группе. Умеет слушать партнёра. Уважительно относится к другой точке зрения, аргументирует свою	Наблюдение	3- в полном объеме 2- ситуативно 1- под контролем взрослого
Личностные результаты			
Интерес	Имеет стойкий интерес к занятиям	Наблюдение анкетирование родителей	3 - постоянно поддерживается самостоятельно 2 - интерес

			периодически поддерживается 1 - навязан извне
Организационно-волевые качества	Наблюдается динамика в развитии воли, терпения, самоконтроля	Наблюдение	3 – динамика 2 - под контролем взрослого
Физические качества	Наблюдается динамика в развитии координированности, гибкости, ловкости, пластичности, танцевальности и чувства ритма. Сформирована правильная осанка	Наблюдение	3 – показатели соответствуют возрастным нормам 2 – динамика наблюдается, но ниже возрастной нормы
Поведенческие качества	Самостоятелен, дисциплинирован, трудолюбив, целеустремлён. Сформирована установка на здоровый образ жизни, личная и коллективная ответственность	Наблюдение во время занятий и выступлений, мероприятий	3 - соблюдает правила автоматически 2 - ситуативно 1 - под контролем педагога
Творческая самореализация	Участствует в концертах, конкурсах, соревнованиях	Конкурс Концерт Соревнование коллективный анализ видеозаписей	Внутриколлективный уровень, ДЮЦ городской областной всероссийский международный

По итогам мониторинга проводится корректировка дальнейшего обучения. Такая система позволяет видеть все успехи и недочеты каждого учащегося.

Критерии предметной результативности:

- техничность воспроизведения элементов чир спорта
- владение искусством управления своим телом
- устойчивость к концентрации внимания
- быстрота реагирования
- выразительность, артистизм.

Критерии воспитанности:

- исполнительность
- личная и коллективная ответственность
- самостоятельность
- интерес, активность.

Формы предъявления результата: выступление, участие в соревнованиях, фестивалях, конкурсах, концертах.

Форма фиксации результатов: сводная карта результативности, протокол тестирования, фотоархив, видеоархив, дипломы, грамоты, материалы анкетирования, отзывы.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Нормативно-правовое обеспечение

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу 01.01.2022 г.).
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

- Федеральный закон Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон в Российской Федерации «Об образовании по вопросам воспитания обучающихся».
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 г. № 1239 «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающие способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 г. № 2945-Р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (Протокол от 30.11.2016 г. №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам).
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.»
- Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 25.12.2019 г. № Р-145 «Целевая модель (методология) наставничества».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

- 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».
- «Примерная программа воспитания» (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 02.06.2020 N 2/20).
- Устав МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска.
- Образовательная программа МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка».
- Программа развития МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» на 2021-2025 г.
- Рабочая программа воспитания МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка».
- Методический конструктор дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы педагогов дополнительного образования. МАОУ ДО ДЮЦ «Звёздочка» г. Томска.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- Помещение: хореографический класс, спортивный зал,
- Подсобные помещения: раздевалки.
- Учебное оборудование: столы и стулья для учащихся и педагога, шкафы и стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов, зеркала и станки, спортивные снаряды.
- Технические средства обучения: музыкальный центр, ноутбук
- Канцелярские принадлежности: тетрадь, ручка, карандаш.
- Специальная одежда и обувь учащихся: костюмы и обувь для выступления, спортивная форма, помпоны, скакалки, гимнастическая резина, спортивные блоки, гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастические скамейки, хореографический станок

Кадровое обеспечение

педагог дополнительного образования

Организационное обеспечение

- Сотрудничество с родителями, творческими коллективами ДЮОЦ;
- Сотрудничество с Региональной общественной организацией «Томская областная федерация чир спорта»;
- Консультирование с психологом, хореографом ДЮОЦ;
Сотрудничество с Томскими Региональными общественными организациями.

2.3. Формы аттестации /контроля и оценочные материалы

Виды контроля :

Текущий контроль/ промежуточный контроль (контроль усвоения тем программы);

Итоговый контроль (контроль усвоения программного материала).

Средства контроля :

Педагогические: планирование и организация процесса занятий, устный опрос, самостоятельная работа.

Психологические: беседы, рассуждения

Формы контроля – групповой, индивидуальный

Оценочные материалы

Сводная карта результативности (Приложение № 3);

Протокол тестирования соревнований по чир спорту (Приложение № 4);

Оценка уровня физической подготовленности учащихся (Приложение № 5);

Тест «Мотивы учебной деятельности» (Приложение № 7)

Анкеты и тесты о ЗОЖ (Приложение № 8)

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Форма фиксации результатов: журнал посещаемости, сводная карта результативности, протокол тестирования, фотоархив, видеоархив, дипломы, грамоты, материалы анкетирования, отзывы.

По итогам мониторинга проводится корректировка дальнейшего обучения.

Такая система позволяет видеть все успехи и недочеты каждого учащегося.

Критерии предметной результативности:

- техничность воспроизведения элементов чир спорта
- владение искусством управления своим телом
- устойчивость к концентрации внимания
- быстрота реагирования
- выразительность, артистизм.

Критерии воспитанности:

- исполнительность
- личная и коллективная ответственность
- самостоятельность
- интерес, активность.

Формы предъявления результата: выступление, участие в соревнованиях, фестивалях, конкурсах, концертах.

Форма фиксации результатов: сводная карта результативности, протокол тестирования, фотоархив, видеоархив, дипломы, грамоты, материалы анкетирования, отзывы.

Форма подведения итогов реализации программы: промежуточное и итоговое тестирование, соревнование.

2.4 Методические материалы

Методическое обеспечение

Методы:

- Наглядный – выполнение упражнений «ориентация на образец», копирование предложенного образца, работа с наглядным материалом, видеозаписями выступлений.
- Словесный – объяснение, рассказ, беседа, инструктаж.
- Практический - алгоритм действий упражнения, выполнение упражнений и программ.
- Контрольный - выполнение упражнений в форме соревнований, контрольное занятие, тестирование.
- Творческий – создание композиций и связок, мастер-классов для начинающих.
- Проектный – разработка самостоятельных проектов по теме «Фитнес-костюм», КТД и др.
- Интерактивный – взаимодействие на занятии через диалог, решение проблемных вопросов, совместные групповые задания.

Педагогические технологии:

Здоровьесберегающая технология реализуется через систему мероприятий по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывает условия образовательной среды и деятельности. В программе это выражается через непосредственное

обучение учащихся приёмам здорового образа жизни, формирование навыков и привычек здорового образа жизни, расширение представления о пользе занятий физическими упражнениями и играми, рациональной нагрузкой, активной двигательной деятельностью.

Групповая технология как коллективная деятельность предполагает:

- взаимообогащение учащихся в группе;
- организацию совместных действий, активизирующих познавательные процессы;
- налаживание коммуникативных каналов;
- обратную связь (рефлексию), которая помогает выявить отношение участника к собственному действию и обеспечивает его коррекцию.

Начинать работу в парах, в мини-группах следует с установления доверия внутри общей группы, взаимного интереса, расположенности друг к другу. Группа получает определённое задание для решения конкретных задач. Учащиеся учатся понимать и принимать общую цель, слышать друг друга, ощущать, что общий результат зависит от усилий каждого. Для этого необходимо

- формулировать своё мнение
- выяснить мнение партнёра
- принять существование разных точек зрения
- настаивать на своём при помощи аргументов,
- согласовывать мнения, исходя из интересов дела, а не личной приязни.

После выполнения группового задания обязательно обсудить, что мешало, как учащиеся помогали друг другу, что необходимо сделать для улучшения качества.

Личностно-ориентированная технология: содержание, методы и приёмы технологии направлены на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ученика, помочь становлению личности путём организации познавательной деятельности. Принципиальным является добровольность

каждого учащегося в выборе программы и темпы её освоения. В программе используются следующие характерные особенности технологии:

1. Обеспечение каждому учащемуся чувства психологической защищённости, доверия.
2. Развитие индивидуальности учащегося за счёт динамического проектирования (образовательный процесс перестраивается по мере выявления логики развития конкретной личности).
3. Понимание позиции ребёнка, его точки зрения, неигнорирование его чувств и эмоции, принятие личности.
4. Процесс формирования умений и навыков, воспринимать как средство полноценного развития личности.
5. Тактика общения – сотрудничество, где учащийся - полноправный партнер. Пристраиваться не «сверху», а «наравне». Обеспечить каждому такую дистанцию, которая позволяет сохранять контакт с окружающими и одновременно чувство личной свободы (не рядом, не над, а вместе, в одном пространстве).

Игровая технология используется в программе, прежде всего, для учащихся младшего возраста. Характерные особенности:

\образовательная цель ставится в форме игровой задачи;

учебная деятельность подчиняется правилам игры;

в учебную деятельность вводится элемент соревнования;

успешное выполнение задания связывается с игровым результатом.

Особенностями игры в подростковом возрасте является нацеленность на самоутверждение, на личностное развитие (морально-нравственные проблемы, умение взаимодействовать, формирование ценностных отношений и т. п.). Роль педагога – и организатор, и соучастник событий.

Этапы технологии (по Н. Е. Щурковой)

1. Пролог: создание атмосферы доверия, «растепление» группы, выяснение самочувствия, забота о пространственном расположении участников, предварительное внимание к проблеме, которую будут моделировать.

2. Вовлечение в игру: объяснение правил, фабулы игры, обозначение и выбор ролей (в том числе «наблюдателей»), воплощение импровизированного игрового действия.

3. Рефлексия и итоги: выявление самочувствия, ценностных отношений, анализ хода и результатов игры, соотношение игры и реальности и пр.

Технология КТД (коллективно-творческой деятельности) используется для организации традиционных мероприятий. Этот способ деятельности помогает развитию организаторских и коммуникативных навыков и работает на сплочение коллектива. В основе технологии - известный метод КТД И.П. Иванова.

Этапы КТД:

1. Аналитический. Продумывание педагогом места КТД в образовательном процессе, его цели, участников. Проведение предварительной беседы.

2. Планирование в группе: Что и для кого делаем? Кто делает? Какие средства используем? У кого просим помощи?

3. Самостоятельная подготовка творческого продукта.

4. Проведение КТД.

5. Подведение итогов. Рефлексия и анализ: положительное, негативное, перспектива.

6. Последствие.

ИКТ-технологии используются

- как источник информации: история чир спорта, правила, текущие новости с сайта Федерации Союза чир спорта и чирлидинга России;

- для самостоятельной работы учащихся при создании компьютерных презентаций коллектива, при создании спортивных комбинаций, номеров, индивидуальных проектов, с целью поиска музыкального оформления номеров;

- для подготовки наглядного и дидактического материалов занятий: образцы выполнения упражнений чир спорта, видео выступления для анализа, тесты и т.

п.

-для мобильной коммуникации с учащимися, родителями, коллегами (<https://vinogradovaap.nethouse.ru/>; <https://vk.com/cheertomichka>).

Internet используется для:

- самообразования и приобретения новой информации;
- быстрого обмена информацией с помощью электронной почты, соцсетей, сайта
- использование прикладных программ Microsoft Office:

Microsoft Word –для печатания и редактирования любого текста. Изготовление раздаточного материала (контрольные, самостоятельные работы, тесты и т.д.); творческих работ (проекты, рефераты и т.д.).

Microsoft Excel – представляет информацию в виде таблиц.

Microsoft Access – программа, предназначенная для формирования баз данных.

Microsoft Publisher – для изготовления почетных грамот, визиток, приглашений, календарей и т.д.

Microsoft PowerPoint – программа презентаций.

Алгоритм проведения занятий

Этапы:

Организационный -включает построение, приветствие, объявление темы и цели занятия.

Подготовительный - Сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности учащихся

Основной *Общая разминка:* ходьба, бег, подскоки - в равномерном темпе, с ускорением, с изменением темпа, на носках, на пятках, в чередовании с прыжками. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Наклоны «ноги вместе, врозь». Упражнения на развитие координации движений.

- *Специальная разминка* служит для подготовки мышечных групп, костно-связочного аппарата. Выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы. Специальная разминка состоит из комплекса статических поз и задержек: из положения «лежа на

животе», из положения «стоя на коленях». Силовая подготовка: укрепляющие упражнения на пресс, силу рук, ног, плечевого пояса, спины. Упражнения на групповое взаимодействие.

- *Специальная физическая подготовка, акробатическая подготовка, хореографическая подготовка.* При выполнении упражнений необходимо придерживаться следующей, наиболее целесообразной последовательности: СФП - акробатика - хореография - основные. Организуется самостоятельная работа, творческие задания.

Усвоение новых знаний и способов действий, закрепление и их применение, обобщение и систематизация.

Контрольный - Выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий через контрольные упражнения

Итоговый - Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы

В заключительной части выполняются ходьба, бег, подскоки - в равномерном темпе, наклоны «ноги вместе, врозь» и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые способствуют постепенному снижению нагрузки и приведению организма в сравнительно спокойное состояние. Затем организуется рефлексия, анализируются успехи\неудачи, намечается перспектива дальнейшего действия.

Рефлексивный - Самооценка учащимися своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности учебной работы.

Методическое оснащение

Методический материал:

Календарный учебный график (Приложение № 1);

Методическое пособие «Базовые положения рук» (Приложение № 2);

Ключевые упражнения (Приложение № 6);

Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств – «cheerleaders» - групп поддержки спортивных

команд. Методическое пособие для педагогов-инструкторов, тренеров (Носкова С. А.).

Видеоматериалы выступлений коллектива.

Дидактический материал:

информационные ресурсы

Интернет-ресурсы:

www.cheerleading.ru

www.cheerleading.su

<https://infourok.ru/>

<https://nsportal.ru/>

<https://vinogradovaap.nethouse.ru/>

<https://vk.com/cheertomichka>

2.5. Список литературы

Список используемой литературы

1. Буйлова Л. Н. Кленова Н. В. Дополнительное образование в современной школе. – Москва: «Сентябрь», 2004
2. Буйлова Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. [Текст] Буйлова Л. Н.// Молодой учёный. – 2015. - №15 – с. 567-572
3. Газизов З. Р. Сохранение здорового образа жизни как средство формирования конкурентоспособной личности. [Текст] /З. Р. Газизов//Формирование конкурентоспособной личности средствами дополнительного образования: Сб. материалов Межрегиональной научно-практической конференции под ред. М. Г. Скалзуб Т. И. Кожевниковой. – Казань: ООО «Премьер-Груп» ,2009.-с.231-233
4. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. - М.: АСАДЕМА, 2002

5. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. - М.: ОАО "Изд-во "Советский спорт", 2011- 346 с.
6. Лемешева С.Г. Гимнастика: учебное пособие, Ч.1 – Хабаровск: ДВГАФК, 2004
7. Лисицкая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие – М.: Федерация аэробики России, 2003. – 89 с.
8. Лисицкая Т.С. Аэробика. - М.: Федерация аэробики России, 2007. – 72 с.
9. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Тера-Спорт, 2001. – 96 с.
10. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов - Киев: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
11. Морель Ф. Хореография в спорте. – М.: ФиС, 1971
12. Носкова С. А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств – «cheerleaders» - групп поддержки спортивных команд. Методическое пособие для педагогов – инструкторов, тренеров. – М.: МГСА, 2001.
13. Правила Международного Союза черлидинга (ICU).
14. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. - Сиб ГУФКиС, 2007.
15. Твердовская С.В., Краснова Г.В. Черлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮОЦ и ДЮСШ. – Омск, 2005.
16. Хабаров А.А. Методика базовой силовой подготовки спортсменов: учебное пособие – Краснодар: Кубанский учебник, 2000.
17. Щуркова Н.Е. Педагогическая технология. – М.: Педагогическое общество России, 2005.

Список интернет источников:

1. Каравацкая Н.А. Формирование навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике: диссертация. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: www.dissercat.com

2. Кривощекова О.Н. Развитие скоростно-силовых способностей юных гимнасток, различающихся индивидуально-психологическими особенностями: автореферат диссертации. - Омск, 2005[Электронный ресурс]. Режим доступа: www.dissercat.com
3. Ле Ты Чьонг. Педагогическая диагностика и контроль над физическим состоянием и подготовленностью девочек 6 – 8 лет, занимающихся гимнастикой в спортивно-оздоровительных группах: автореферат диссертации / Ле Ты Чьонг; - Москва. РГАФК 2003, [Электронный ресурс]. Режим доступа: наука-pedagogika.com
4. Михалина Г.М. Содержание и методика занятий общей гимнастикой в общеобразовательной школе: автореферат диссертации ... канд. пед наук / Г.М. Михалина; - РГУФК, МГАФК – М, 2005[Электронный ресурс]. Режим доступа: www.dissercat.com
5. Новикова Л.А. Воспитание физических способностей детей 7-10 лет средствами гимнастики: автореферат диссертации ... кандидат педагогических наук - Москва, 2004 [Электронный ресурс]. Режим доступа: наука-pedagogika.com
6. Сибгатулина Ф.Р. Прыжковая подготовка спортсменок в художественной гимнастике: автореферат диссертации. ...кандидат педагогических наук - МГАФК -Малаховка, 2004 [Электронный ресурс]. Режим доступа: наука-pedagogika.com
7. Сайт Федерации черлидинга России - [Электронный ресурс] -Режим доступа. -URL:<http://www.cheerleading.ru/>
8. Коростелева Т.С. Популяризация вида спорта «черлидинг» в г.Томске. Статья .- Томск: Материалы Всероссийской научно–практической конференции «Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения »,18 декабря 2015г. [Электронный ресурс] - Режим доступа. -URL <http://portal.tpu.ru>

Список литературы для детей и родителей

1. Бейли Д. Все о моем теле: 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида. Серия: Я взрослею! Я расту! –М.: Клевер Медиа Групп, 2013
2. Кокоулин А.Н. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. – Омск: СГУФК 2007
3. Сайт Федерации черлидинга России - [Электронный ресурс] -Режим доступа. - URL:<http://www.cheerleading.ru/>
4. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Черлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ. - Омск,2005.
5. Правила Международного Союза черлидинга (ICU).

Приложения

Приложение №1

Календарный учебный график 1 года обучения

№	Срок	Тема, раздел	Количество часов
1	Сентябрь	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ Основные понятия чир спорта	2
		<u>Общефизическая подготовка</u> Освоение техники выполнения ходьбы, бега, подскоков. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Силовая подготовка. Упражнения на расслабление	10
		<u>Специальная физическая подготовка</u> Освоение комплекса разминки. Упражнения на расслабление и дыхание. Шпагаты: Простейшие типы равновесия Мост из положения лежа.	3
		<u>Хореографическая подготовка.</u> Осанка. Техника позиций рук и ног.	3
		<u>Акробатическая подготовка</u> Перекуты	3
		<u>Коллективно-творческие дела</u> Поход. Экскурсии. Участие в традиционных мероприятиях	3
		<u>Общефизическая подготовка</u> Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Упражнения на развитие координации движений. Комплекс	8
2	Октябрь		

		статических поз и задержек. Упражнения на расслабление	
		<u>Специальная физическая подготовка</u> Комплекс разминки. Упражнения на расслабление и дыхание. Шпагаты: поперечный. Простейшие типы равновесия (боковое). Мост из положения лежа. Базовые положения кистей, рук, ног. Чир-прыжки. Пируэты.	8
		<u>Хореографическая подготовка</u> Освоение изученного	3
		<u>Акробатическая подготовка</u> Стойки	3
		<u>Коллективно-творческие дела</u> Подготовка и участие в фестивале «Давайте познакомимся».	2
3	Ноябрь	<u>Общефизическая подготовка</u> Закрепление общеразвивающих упражнений в движении и на месте. Силовая подготовка. Игры на взаимодействие	9
		<u>Специальная физическая подготовка</u> Отработка освоенного материала	6
		<u>Хореографическая подготовка</u> Партерная хореография.	4
		<u>Акробатическая подготовка</u> Стойка на лопатках.	4
		<u>Коллективно-творческие дела</u> Культура сценических выступлений.	1

		Организация внутриколлективных дел.	
4	Декабрь	<u>Общефизическая подготовка</u> Комплекс разминки. Упражнение на групповое взаимодействие. Сдача нормативов	9
		<u>Специальная физическая подготовка</u> Комплекс разминки. Сдача нормативов	5
		<u>Хореографическая подготовка</u> Закрепление изученного. Контрольное занятие	5
		<u>Акробатическая подготовка</u> Закрепление изученного. Контрольное занятие	4
		<u>Коллективно-творческие дела</u> Показательные выступления. Отчёт перед родителями и выпускниками. Культура сцены	3
5	Январь	Инструктаж по ТБ Гигиена как условие сохранения здоровья.	2
		<u>Общефизическая подготовка</u> Комплекс разминки. Подвижные игры	8
		<u>Специальная физическая подготовка</u> Комплекс разминки. Освоение новых элементов. Анализ выполнения.	3
		<u>Хореографическая подготовка.</u> Игры на развитие творческих способностей	5
		<u>Акробатическая подготовка</u> Кувырки.	3
		<u>Коллективно-творческие дела</u>	1

		Семейный спортивный праздник	
6	Февраль	<u>Общефизическая подготовка</u> Разминка. Игры -эстафеты	9
		<u>Специальная физическая подготовка</u> Отработка выразительности исполнения базовых элементов	7
		<u>Хореографическая подготовка</u> Отработка выразительности исполнения базовых движений	3
		<u>Акробатическая подготовка</u> Переворот в сторону (колесо).	4
		<u>Коллективно-творческие дела</u> День рождения объединения	1
7	Март	<u>Общефизическая подготовка</u> Отработка изученного материала	9
		<u>Специальная физическая подготовка</u> Отработка изученного материала	8
		<u>Хореографическая подготовка</u> Отработка изученного материала	3
		<u>Акробатическая подготовка</u> Отработка изученного материала	3
		<u>Коллективно-творческие дела</u> «8 марта»	1
8	Апрель	<u>Общефизическая подготовка</u> Закрепление. Подготовка к соревнованию	9
		<u>Специальная физическая подготовка</u> Закрепление Подготовка к соревнованию	10

		<u>Хореографическая подготовка</u> Контрольное занятие. Творческие задания.	4
		<u>Акробатическая подготовка</u> Закрепление. Подготовка к соревнованию	3
9	Май	Общефизическая подготовка Сдача нормативов. Тесты на силу, гибкость, подвижность и ловкость. Соревнование.	9
		Специальная физическая подготовка Сдача нормативов. Соревнование.	8
		Акробатическая подготовка Контрольное занятие.	3
		Коллективно-творческие дела Показательные выступления. Отчёт перед родителями и выпускниками. Социометрия.	2
		Итого	216



Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования

Детско-юношеский центр «Звёздочка» г. Томска

634012, г. Томск, ул. Елизаровых, 2,

тел. (8-3822) 42-52-33\$ факс: (8-3822) 41-43-90,

e-mail: matova@dczvezdochka.ru, сайт: <http://zvezdochka.edu.tomsk.ru>

План занятия

**Тема: «Введение в дополнительную общеобразовательную
общеразвивающую программу «Чир спорт»**

педагог дополнительного образования

Максимова Анастасия Петровна

Томск – 2022

План занятия

Тема: Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Чир спорт».

Цель занятия: Ознакомить учащихся с чир спортом, как направлением физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи:

- заинтересовать учащихся данным видом деятельности;
- познакомить с основными базовыми элементами;
- стимулировать двигательную активность учащихся;
- показать возможности будущей совместной деятельности.

Тип занятия: вводное.

Форма занятия: групповая.

Оборудование: ноутбук, помпоны, корзины (2 шт.), экран, проектор, колонка для воспроизведения музыки в формате MP3.

Продолжительность занятия: 30 минут.

Возраст учащихся: 9-10 лет.

Количество учащихся: 12 чел.

Дата проведения: 17 января 2018 г.

План занятия:

1. Организационный этап. (2-3 минуты)
2. Основной этап. (17-19 минут)
3. Контрольно-диагностический этап. (4 минуты)
4. Заключительный этап. (4 минуты)

Ход занятия

1. Организационный этап. (2-3 минут)

- Приветствие/знакомство.
- Мотивация к совместной деятельности.

2. Основной этап. (17-19 минут)

- Знакомство с чир спортом, как с группой поддержки и видом спорта. Демонстрация фото и видеоматериала о чир спорте.
- Разминка в движении, расстановка по линиям, разминка на месте, через активное включение в совместную деятельность.
- Разучивание основных базовых элементов, соединение в связку.
- Выполнение связки с помпонами.
- Активизация мыслительных процессов, составление и разучивание «кричалки».

3. Контрольно-диагностический этап (4 минуты)

- Знакомство с одной из форм предъявления результата по программе (выступление). Выполнение связки под музыку.
- Проверка полученных знаний, с помощью метода «Вопрос-ответ». (Что нового Вы сегодня узнали? Как Вы думаете, где бы вы могли применить это небольшое танцевальное выступление?)

4. Заключительный этап. (4 минуты)

- Экспресс – диагностика заинтересованности учащихся к занятиям чир спортом с помощью помпонов. Совместная оценка итогов занятия.
- Построение. Поощрение. Приглашение на занятия по чир спорту.

Базовые положения рук

<p>Хай ви</p> 	<p>Описание: прямые руки расположены «в стороны-вверх» под углом примерно 30° к вертикали. Тыльные стороны ладоней направлены вверх. Кисти не заламываются вверх/вниз.</p>
<p>Лоу ви</p> 	<p>Описание: прямые руки расположены «в стороны-вниз» под углом примерно 30° к вертикали. Тыльные стороны ладоней направлены вверх. Кисти не заламываются вверх/вниз.</p>
<p>Верхний тачдаун</p> 	<p>Описание: руки вытянуты вверх в одну линию с корпусом, локоть находится над плечом, кисть над локтем. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны).</p>
<p>Нижний тачдаун</p> 	<p>Описание: руки вытянуты вертикально вниз и прижаты к корпусу. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны).</p>
<p>Руки на бедрах</p> 	<p>Описание: кулаки упираются в тазовые кости, тыльные стороны кистей направлены вперед.</p>
<p>Т</p>	<p>Описание:</p>

	<p>Прямые руки расположены в стороны и слегка вперед. Кисти не заламываются, а являются продолжением руки. Тыльные стороны кистей направлены вверх.</p>
<p>Ломаное Т</p> 	<p>Описание: Руки согнуты в локтях из положения «Т», при этом кисть находится на одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены вверх.</p>
<p>Сильный человек</p> 	<p>Описание: Руки согнуты в локтях под углом 90°, разведены ровно в стороны, кисть расположена над локтем, локоть напротив плеча. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны).</p>
<p>Вёдра</p> 	<p>Описание: Руки выпрямлены вперед перед собой параллельно полу, тыльные стороны кистей направлены вверх (пальцы вниз).</p>
<p>Свечи</p> 	<p>Описание: Руки выпрямлены вперед перед собой параллельно полу, тыльные стороны кистей направлены в разные стороны (наружу).</p>
<p>Кинжалы</p>	<p>Описание: Руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу, кисть расположена над</p>

	<p>локтем и в одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены в разные стороны (наружу).</p>
<p>Диагональ\</p> 	<p>Описание: Комбинированное движение: одна рука находится в позиции «лоу ви», другая рука в позиции «хай ви», корпус при этом направлен ровно вперед.</p>
<p>К - кей</p> 	<p>Описание: Комбинированное движение: одна рука находится в позиции «лоу ви», другая рука в позиции «хай ви». Обе руки направлены в одну сторону (обе вправо или обе влево).</p>
<p>Лук и стрела</p> 	<p>Описание: Комбинированное движение, одна рука в положении «Т», другая в положении «ломаное Т».</p>
<p>Индеец</p> 	<p>Описание: Руки согнуты в локтях под углом 90° и расположены на уровне плеч друг над другом: локоть над кистью, кисть над локтем (лежат одна на другой). Тыльные стороны кистей направлены вверх.</p>

Сводная карта результативности

№	Ф.И.	Предметные результаты по разделам программы				Метапредметные результаты			Личностные результаты					
		1 ОФП	2 СФП	3 ХП	4 АП	познавательные	регулятивные	коммуникативные	интерес	организационно-волевые	поведение	самореализация		
												дьюс город	город всерос	ме жд н
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														

В таблице нет отдельного раздела, отражающего динамику личностного физического развития. Она проявляется через оценку выполнения и сдачу нормативов по общефизической и акробатической подготовке (раздел 1 и 4 в предметных результатах). Система оценивания, критерии описаны в Пояснительной записке в подразделе «**Ожидаемые результаты и способы проверки**»

Протокол тестирования соревнований по чир спорту

№	Ф.И.	Год рождения	Прыжок в длину с места	Оценка	Отжим от пола,	Оценка	Складка из положения лежа на спине за 30 сек,	Оценка	Прыжки скакалкой за 25 сек, раз	Оценка	Наклон вперед из седа ноги вместе.3 сек.	Оценка	Мост, держать 3 сек	Оценка	Шпагаты в 3-х положениях (правый)	Оценка	Шпагаты в 3-х положениях (левый)	Оценка	Шпагаты в 3-х положениях (прямой)	оценка	Общее кол-во Баллов	
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						

Главный судья соревнований: Максимова А.П.

Оценка уровня физической подготовленности учащихся

Контроль ное упражнен ие	Баллы														
	10, 0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0
Прыжок в длину с места	2 0 0	1 9 5	1 9 0	1 8 5	1 8 0	175	17 0	1 6 5	160	155	150	145	140	135	130
Отжимани е от пола, раз	3 0	2 8	2 6	2 4	2 0	16	14	1 2	11	10	9	8	7	6	5
Складки из положения лежа на спине за 1 мин, раз	2 0	1 9	1 8	1 7	1 6	15	14	1 3	12	11	10	9	8	7	6
Прыжки со скалкой за 25 сек, раз	2 2	2 1	2 0	1 9	1 8	17	16	1 5	14	13	12	11	10	9	8
Шпагаты в 3-х положения х (правой, левой,											Голени и бедро плотно прилега ют к	Голени и бедро плотно прилегают к полу	Голени и бедро недостаточн о прилегают к полу	Голени и бедро прилега ют к полу,	Ноги разведе ны на 145°и касаютс

прямой)										полу			ноги разведе ны на 170°	я пола лодыжк ами.
Наклон вперед из седа ноги вместе. Держать 3 сек.										Полная складка: все точки туловищ а касаются прямых ног	Полная складка: все точки туловища касаются прямых ног	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Касание грудью ног С удержан ием прямых ног руками	Касание головой ног с удержан ием руками слегка согнуты х ног
Мост, держат ь 3 сек.										Ноги и руки прямые, плечи, перпенди кулярно полу	Ноги и руки прямые, плечи, перпендику лярно полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикул ярно полу.	Ноги слегка согнуты , плечи незначи тельно отклоне ны от вертика ли	Ноги сильно согнуты , плечи отклоне ны от вертика ли на 45°

Комплексная оценка в баллах

Баллы		
отлично (5)	хорошо (4)	удовлетворительно (3)
47 – 70	26 - 46	21 – 25

Ключевые упражнения и игры

1. Групповое взаимодействие

Совместный счет. Задание: досчитать до десяти (по количеству участников). Хитрость состоит в том, что считать надо коллективно: кто-то говорит “один”, кто-то другой - “два” и т.д., договариваться о порядке счета нельзя. Если очередное число произносят одновременно два человека, счет начинается сначала. Упражнение выполняется с открытыми или с закрытыми глазами. Разговаривать запрещается. Педагог фиксирует, до сколько удалось довести счет в каждую из попыток. Упражнение проходит интереснее, когда участники располагаются не по кругу, а в рассыпную. Если участники сами установят определенный порядок произнесения чисел (по кругу, через одного, по алфавиту и т.п.), следует похвалить их за находчивость.

Квадрат. Построить всю группу в круг, пусть учащиеся закроют глаза. Не открывая глаз, нужно перестроиться в квадрат. Обычно сразу все кричат, предлагая свою стратегию. Через какое-то время выявляется организатор процесса, который фактически строит. После того, как квадрат будет построен, не разрешайте открывать глаза. Спросите, все ли уверены, что они стоят в квадрате? Обычно, есть несколько человек, которые в этом не уверены. Квадрат должен быть ровным. После того, как абсолютно все согласятся, что стоят именно в квадрате, участники открывают глаза. Во время упражнений участники переживают сильные эмоции и делают массу выводов, поэтому после каждого этапа можно устраивать небольшое обсуждение, где можно говорить пожелания для улучшения работы. Самый главный вопрос: каким образом задание можно было сделать качественнее и быстрее?

Машина. Вспомогательного материала нет. Машина «строится» из членов группы. Нужно построить любой действующий механизм. 10 минут обсуждение, как выполнить задание. 10 минут строительство модели, не произнося ни слова, Затем представление модели. После выполнения задания предлагается разойтись по малым группам и поговорить о том, что произошло.

Рисование лидера (или заданного образа). Участвуют несколько групп. Группе выдаётся лист бумаги (А4), фломастеры. Группе предлагают в течение 10 минут обсудить выполнение задания, при этом группа не касается материалов. Следующие 10 минут группа рисует лидера, не произнося ни слова. По истечении этого времени группы представляют свои работы. В заключение ведущий анализирует, что произошло в группе в момент работы: как себя чувствовал каждый, какую роль выполнял, почему взял на себя данную роль, была ли у него возможность высказаться, внести предложение, всех ли выслушали в процессе подготовки, была ли доброжелательность между членами группы. Встречались ли подобные ситуации в жизни, что чувствовали? Чему научились в этом упражнении, какие уроки для себя извлекли?

Приветствие. По кругу так поприветствовать друг друга, чтобы поднялось настроение.

Комплимент. Каждый по кругу говорит соседу справа комплимент.

2. Развитие творческих способностей

10 слов. К любому предмету придумываем 10 подходящих определений. А теперь наоборот – 10 самых неподходящих. А теперь 10 прилагательных, характеризующих его и начинающихся на буквы «К», «А» и «М»...

Названия. Представляем себя главными редакторами крупной газеты и придумываем названия всему: предметам, ситуациям, действиям, событиям, как если бы это был материал для первой полосы нашего издания. Пусть эти названия будут разными по стилю и настроению...

Мост. Перед группой стоит стул с бумагой, скрепками, скотчем. Необходимо из предложенного материала построить мост, чтобы он не касался стула.

Слово. Подсобный материал – спички. Группа выстраивается в линию. Члены группы действуют поочередно. Необходимо написать слово, используя как можно больше спичек. Время выполнения - 10 минут. Задание рассчитано на выдумку членов группы, на изолированность друг от друга, отсутствие помощи, на самостоятельное принятие решения.

Тест «Мотивы учебной деятельности»

Инструкция: «Прочитай анкету, подчеркни пункты, которые соответствуют твоим стремлениям и желаниям».

1. Учусь потому, что на занятиях интересно.
2. Учусь потому, что заставляют родители.
3. Учусь потому, что хочу получать хорошие отметки.
4. Учусь для того, чтобы подготовиться к будущей профессии.
5. Учусь потому, что в наше время учатся все, незнакомой быть нельзя.
6. Учусь потому, что хочу завоевать авторитет у товарищей по учебе.
7. Учусь потому, что нравится узнавать новое.
8. Учусь потому, что нравится педагог.
9. Учусь потому, что хочу избежать плохих отметок и неприятностей.
10. Учусь потому, хочу больше знать.
11. Учусь потому, что люблю мыслить, думать, соображать.
12. Учусь потому, что хочу быть первым во всём.

Обработка и анализ результатов:

1. Проведите классификацию мотивов, разделив на следующие группы:
 - а) широкие социальные мотивы – 4-5;
 - б) мотивация благополучия - 1,11;
 - в) престижная мотивация – 6, 12;
 - г) мотивация содержания – 7, 10;
 - д) мотивация прессом 2, 9;
 - е) узкие социальные мотивы – 3, 8.
2. Качественный анализ по критериям:
 - а) богатство и разнообразие мотивов;
 - б) социальная ценность мотивов;
 - в) присутствие в структуре мотивации познавательных интересов.

Анкеты и тесты о ЗОЖ

Анкета «Моя семья и здоровый образ жизни»

1. Смотрите ли Вы передачи о здоровом образе жизни?
 - Да.
 - Нет.
 - Иногда.
2. Используете ли полученные знания в своей жизни?
 - Да.
 - Нет.
 - Иногда.
3. Можно ли назвать образ жизни в вашей семье здоровым?
 - Да.
 - Нет.
 - Иногда.
4. Делают ли в вашей семье утреннюю гимнастику?
 - Да.
 - Нет.
 - Иногда.
5. Есть ли у членов вашей семьи вредные привычки?
 - Да.
 - Нет.
6. Как организовано питание в вашей семье?
 - Полноценное здоровое питание.
 - Отдаете предпочтение каким-то одним видам продуктов.
 - Питаетесь регулярно экологически здоровыми продуктами.
 - Продукты выбираем подешевле в ближайшем магазине, не задумываясь о их пользе.
7. Как воздействует на вас психологический климат в семье?
 - Положительно.
 - Отрицательно.
 - Не обращали внимания.
8. Что вы считаете здоровым образом жизни?
 - _____
9. Воздействуют ли на вас в семье с целью формирования привычки к здоровому образу жизни?
 - Да.

- Нет.
10. Занимаетесь ли Вы закаливанием?
- Да.
 - Нет.
11. Играете ли в подвижные игры вместе?
- Да.
 - Нет.
 - Иногда .
12. Считаете ли Вы сами себя здоровым человеком?
- Да.
 - Нет.
 - Затрудняюсь ответить.
13. Считаете ли Вы, что болеете чаще других детей?
- Да.
 - Нет.
14. Каковы причины заболеваний Вашего организма?
- Недостаточное физическое воспитание в школе.
 - Недостаточное физическое воспитание в семье.
 - Наследственность.
 - Предрасположенность к простудным и другим заболеваниям.
15. Ваши предложения, как приучать всех членов семьи вести здоровый образ жизни
-
-

Тест «Я и моё здоровье»

Вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Лучше при ответах быть откровенным, ведь полученная информация по результатам тестирования, дает возможность поразмышлять над своими привычками и понять, что же нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье в полном порядке на долгие годы.

Думая над ответами, применительно к некоторым утверждениям, мысленно подставляйте слова «как правило». Таким образом, если данное утверждение

характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да», если это случается с вами редко, то нужно отвечать «нет».

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы начинает болеть голова.
3. Часто я выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания.
5. Я почти не занимаюсь спортом и физическими упражнениями.
6. Последнее время несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

Обработка результатов: за каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и посчитайте сумму.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего здоровья.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его растратили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки.

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, особенно если набрали от 7 до 10 баллов. Но вам все же лучше задуматься над своим образом жизни, над теми привычками, которые влияют на ваш организм.

Результаты участия в конкурсах, фестивалях, соревнованиях

Форма мероприятия (с указанием названия мероприятия, организатора)	Учебный год	Уровень мероприятия	Результат (участие, наличие победителей, призеров, лауреатов с указанием Ф.И. обучающего (воспитанника))
Очные			
Заочные			

