

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
«Рахьинский центр образования»**

«РАССМОТРЕНО»

На заседании ШМО

Протокол № _____ от « _____ » _____ 20...г.

Руководитель _____

(подпись, расшифровка)

«УТВЕРЖДЕНО»

приказом МОУ «СОШ «РЦО»

Приказ № _____

от « _____ » _____ 20 ____ года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Черлидинг»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7 - 12 лет

Срок реализации программы: 1 год (общее количество часов: 72)

Количество часов в год: 72 часа

Разработчик:

Клундук Юлия Владимировна,

педагог дополнительного образования

Раздел 1. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа «Черлидинг» имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.2. Уровень программы – базовый.

1.3. Актуальность программы.

Занятия черлидингом отвечает потребностям современных детей и их родителей. Программа создает условия для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства, позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу.

Черлидинг в России пользуется большой популярностью у детей и подростков. Материалы для тренировочного процесса постепенно нарабатывались федерацией черлидинга Санкт-Петербурга, созданной в 1999 г. Продолжительность деятельности объясняется тем, что программы «ЧИР», «ДАНС» имеют элементы из акробатики, хореографии, гимнастики, ритмики, музыкальной грамоты и др. В них используются собственные наработки ОФП и СФП.

Черлидинг - отдельный самостоятельный вид спорта. 12 февраля 2007г. был издан Приказ № 67 Федерального Агентства по Физической культуре и спорту "О признании нового вида спорта «Черлидинг». В 2009 году «Черлидинг» внесен в новый Всероссийский реестр видов спорта. По нему проводятся соревнования российского, европейского и мирового уровня. Чемпионаты по черлидингу проводятся в нескольких номинациях:

- Чир - элементы спортивной гимнастики и акробатики, построение пирамид и танцевальные перестроения под звучные кричалки
- Данс - спортивные танцы с элементами гимнастики, с присутствием пластичности, хорошей хореографии и грации, потрясающей синхронности
- Чир-микс - выступления смешанных команд (мужских и женских)
- Групповой стант - коллективное построение пирамид

1.4. Цель программы - воспитание навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.

1.5. Задачи программы

Обучающие

- Сформировать теоретические знания о виде спорта «черлидинг»;
- Обучить практическим навыкам необходимым для занятия черлидингом;

Развивающие

- Развить привычки здорового образа жизни и улучшить работы всех систем организма;
- Развить музыкальный слух и художественно-эстетический вкус;

Воспитательные

- Воспитать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями;
- Воспитать дисциплинированность, чувство коллективизма, умение работать в команде.

1.6. Учащиеся, для которых программа актуальна.

Набор детей в группы обучения осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребенка.

Программа занятий рассчитана на учеников с 1 по 6 класс (7-12 лет) с постепенным увеличением требований, предъявляемым к техническим приемам, уровню физической подготовки и уровню знаний.

1.7. Формы и режим занятий

1 год обучения: 2 занятия в неделю по 1 академическому часу.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия, восстановительные мероприятия, педагогические тестирования, участие в соревнованиях.

Основной формой учебной работы является групповое занятие. Кроме групповых занятий по расписанию, занимающиеся должны ежедневно проводить утреннюю гимнастику, а также выполнять задания преподавателя по совершенствованию физической подготовки и отдельных технических приемов.

Весь процесс учебной и спортивной работы носит воспитательный характер. Преподаватель обязан воспитывать у юных спортсменов бережное отношение к общественной собственности, чувство ответственности перед коллективом, добиваться от них сознательного и добросовестного отношения к своим

обязанностям, уважения к старшим, дружбы с товарищами, организованности и дисциплины.

Воспитанию занимающихся должны способствовать: четко организованное и качественное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, своевременная явка на занятия, аккуратный внешний вид, строгое выполнение правил на соревнованиях. Большое значение имеет личный пример преподавателя.

Воспитательная работа должна проводиться и вне учебно-спортивных занятий в форме бесед, лекций, докладов, экскурсий, посещения музеев, выставок, театра, кино, собраний, выполнения общественных поручений.

Одним из важнейших требований, предъявляемым к занятиям по черлидингу, является достижение максимального оздоровительного эффекта для обучающихся.

Актуальность занятий черлидингом определяется также тем, что все соревнования сопровождаются дополнительными средствами агитации, каким и является данный вид спорта. Привлечение учащихся к занятиям творческими видами двигательной активности является дополнительным средством оздоровления детей.

1.8. Срок реализации программы

Срок реализации программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 72 часа.

1.9. Планируемые результаты

В результате успешного освоения программного содержания у обучающихся будут сформированы:

Предметные результаты

- теоретические и практические знания, а также физические навыки, необходимые для занятий черлидингом;
- развитие гибкости, выносливости, силы, пластичности, координации движений;

Метапредметные результаты

- художественно-эстетический вкус;
- навыки взаимодействия с участниками команды;

Личностные результаты

- устойчивый интерес к физической культуре и спорту.

Раздел 2. Формы аттестации и оценочные материалы.

2.1. Формы контроля.

Реализация программы «Черлидинг» предусматривает входной, текущий, промежуточный контроль и итоговую аттестацию обучающихся (предполагается вариативность форм контроля, определенная целесообразностью данных форм – может использоваться часть или все).

Входной контроль проводится с целью выявления уровня подготовки учащихся. Текущий (промежуточный) – с целью контроля усвоения учащимися тем и разделов программы. Итоговый – с целью усвоения обучающимися программного материала в целом.

Входной контроль осуществляется в форме наблюдения и диагностика исходных практических навыков.

Текущий контроль включает следующие формы: контрольные задания (выполнения изученных на данном этапе элементов и танцевальных связок).

Итоговый контроль осуществляется в следующих формах: устный опрос, технический зачёт.

Раздел 3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	1	1	0	Входной тест
2	Раздел 1. Теоретическая подготовка	3	3	0	Устный опрос
3	Раздел 2. Тема 1. Общая физическая подготовка	15	0	15	Выполнение контрольных заданий
4	Тема 2. Специальная физическая подготовка	19	4	15	Технический зачёт
5	Тема 3. Техническая подготовка. Акробатика	17	2	15	Наблюдение, выполнение упражнений
6	Раздел 3. Хореография	15	0	15	Наблюдение, выполнение упражнений
7	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	2	1	1	Устный опрос и технический зачёт
	ИТОГО	72	11	61	

Календарный учебный график

1. Начало учебного года: 01.09.2020
2. Окончание учебного года: 31.05.2021
3. Продолжительность учебных занятий: 1 раз в неделю по 2 занятия, продолжительность одного занятия 45 минут.
4. Продолжительность учебного года

	Год обучени я	Количество о детей	Количество о часов в неделю	Количество о часов в 1 полугодии	Количество о часов во 2 полугодии	Количество о часов в год
Группа №1	1	15	2	34	38	72

5. Режим работы (расписание):
Группа №1 пятница 16:00-16:45, 17:00-17:45
6. Проведение вводного и текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации:
Вводный контроль – сентябрь 2020
Промежуточная аттестация за 1 полугодие – декабрь 2020
Промежуточная аттестация за 2 полугодие – май 2021
7. Каникулы:
Осенние 31.10 – 08.11
Зимние 31.12 – 10.01
Весенние 20.03 – 28.03
8. Праздничные дни в 2020-2021 учебном году: 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая
9. Место проведения занятий: МОУ «СОШ «Рахьинский центр образования», пгт. Рахья, ул. Севастьянова, д.1, актовый зал.

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с обучающимися. Ознакомление с программой.
Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1. Правила поведения на спортивных и других массовых мероприятиях.

2. Общая характеристика спортивной подготовки, особенности черлидинга как вида спорта
3. Определение понятий «Базовые элементы». Дисциплины черлидинга и чир-спорта.

Раздел 2.

Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Практика: Упражнения для укрепления мышц спины, пресса, ног, рук: отжимания, подтягивания, поднимание корпуса из положения лежа на спине и на животе, приседания, выпрыгивания из приседа, приседания на 1 ноге. Упражнения для развития гибкости мышц ног и спины: пружинистые движения в тазобедренных суставах, наклоны назад. Упражнения для развития координации и выносливости: бег, старты из различных положений. Игры: «Два капитана», «Скакалка-подсекалка», «Вавилонское столпотворение», эстафеты.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения элементов и связок.

Практика: Чир-прыжки: стредл, абстракт, так, пайк, той-тач. Лип-прыжки: галоп, наскок, высокий лип вперед/в сторону.

Тема 3. Техническая подготовка.

Теория: Техника выполнения элементов акробатики (объяснение, замечание, личный показ педагога, просмотр видеоматериала).

Практика: Акробатика: Комплексы прыжков (прыжки на двух; прыжки на правой/левой левая/правая согнута назад; прыжок с двух на левую/правую; прыжок со сменой ног; прыжок с поворотом направо/налево на 90°, 180° и 360° и т.д.).

Раздел 3. Хореография.

Теория: Правила выполнения элементов экзерсиса и ИВС.

Практика: Выполнение и отработка элементов у опоры: пуанте, пти батман, дубль батман тандю, дубль батман фондю, дубль батман фраппе в I половине года обучения в положении на носок, во II половине года обучения вперед книзу, батман сотеню, томбе, ронд де жамб ан леер. **Постановка танцевальной программы.**

Практика: Составление номера до 1,0 минуты под темп музыки 124 уд/мин.

Контрольные и итоговые занятия.

Теория: Устный опрос.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Педагогические технологии методы организации занятий.

В процессе реализации общеобразовательной программы применяются современные образовательные технологии:

- **Здоровьесберегающие технологии**

Выбор данной структуры занятий и методов организации учебного процесса способствует предотвращению состояния переутомления, а также предупреждение травматизма. Занятия строятся на чередовании выполнения физически сложных заданий и техники релаксации (упражнения на расслабление, элементы йоги и медитации).

- **Игровые технологии**

Игровые технологии способствуют воспитанию познавательных интересов и активизации деятельности учащихся, а также тренируют память, помогают учащимся выработать речевые умения и навыки, развивают внимание и являются одним из приёмов преодоления пассивности учащихся. В процессе занятия проводятся игры на знакомство, сплочение, доверие, командообразование, развлекательные и способствующие «выходу» из тренировочного процесса.

- **Технология обучение в сотрудничестве (групповая работа)**

Групповая работа является основной формой проведения занятий. Данная технология основана на принципах: взаимозависимость членов группы; личная ответственность каждого члена группы за собственные успехи и успехи группы; общая оценка работы группы. Таким образом, вся группа заинтересована в усвоении учебной информации каждым ее членом, поскольку успех команды зависит от вклада каждого, а также в совместном решении поставленной перед группой проблемы.

- **Технология проблемного обучения**

В процессе обучения создаются проблемных ситуаций (такие как: самостоятельное планирование комплекса упражнений, построение танцевального «рисунка»), задача которых организовать активную самостоятельную деятельность среди

учащихся по их разрешению. В результате чего происходит творческое овладение знаниями, умениями, навыками, развиваются мыслительные способности.

В работе по программе используются следующие методы обучения:

- 1. Словесные методы обучения** (лекции и беседы с учащимися по необходимым темам)
- 2. Наглядные методы обучения** (показ видеоматериала, посещение соревнований, наблюдение за выполнением заданий педагогом)
- 3. Практические методы обучения** (выполнение упражнений и элементов черлидинга, разучивание танцевальной программы)

Контрольные нормативы по ОФП

Контрольные нормативы	Оценка	7-9 лет	9-12лет
Бег 30м (сек.)	5	5,3	5,2
	4	6,9-6,0	6,5-5,6
	3	7,0	6,6
Прыжок в длину с места (см)	5	175	180
	4	130-150	135-155
	3	120	125
Гибкость (см)	5	7,5	8,5
	4	3-5	4-6
	3	1 и ниже	2 и ниже
Отжимания (количество раз)	5	10	20
	4	7-9	15-19
	3	5	10
Подъем туловища из положения лежа на полу за 30 с (стопы фиксированы, руки за головой)	5	20	25
	4	15	20
	3	10	15

1. **«Бег 30 метров».**

Описание: Бег выполняется из положения высокого старта. По команде с максимальной скоростью испытуемый бежит к линии финиша. Время определяется секундомером с точностью до 0,1 секунды. Тест выполняется один раз.

2. **«Прыжок в длину с места».**

Тест предназначен для определения взрывной силы, прыжок в длину с места из положения стоя. Описание: встать в исходное положение, ноги на ширине плеч, пальцы ног позади стартовой линии. Согнуть ноги в коленях, взмахнуть руками назад, оттолкнуться как можно сильнее, и прыгнуть вперед. Результат определяется по расстоянию от стартовой линии до точки касания коврика или 38 мата пятками. Тест выполняется трижды. Оценивается лучший результат.

3. **«Упражнение на гибкость».**

Описание: Наклон вперед из положения, сидя на полу. На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступнями ног касаются перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляют 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на 4-ом задерживается дыхание на 2 сек. И фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев, при этом руки удерживаются на фиксируемом результате не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускаются.

4. **«Отжимания» от пола.**

Описание: упор лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова, туловище, ноги. В зачёт идёт количество подряд правильно выполненных упражнений.

5. **«Поднимание туловища из положения, лежа за 30».**

Описание тестового задания: в течении 30 секунд необходимо выполнить максимально большое число повторений подъема туловища из положения лежа на спине и опускание его в исходное положение, ноги согнуты в коленях, руки за

головой. Этот тест выполняется только один раз. Считайте число повторений за это время, контролируя правильность выполнения теста. Оценка: число полных циклов (лечь-встать) за 30 секунд.

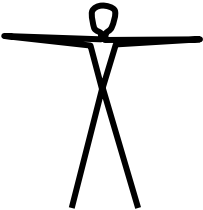
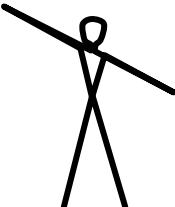
***Комбинация упражнений для совершенствования
и контрольного тестирования***

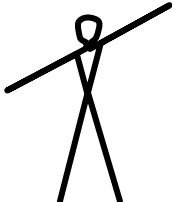
№	Контрольные упражнения	Баллы
1.	Основные положения рук и ног черлидинга	1,0 балл
2.	«Мост»	1,0 балл
3.	«Колесо» с правой и левой ноги	1,0 балл
4.	Стойка на руках у стены	1,0 балл

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ.

Базовые положения рук и ног черлидинга

РУКИ НА БЕДРАХ	ХАЙ ВИ	ЛОУ ВИ
кисти рук находятся в положении «кулак» и упираются	прямые руки расположены «в стороны-вверх» под углом	прямые руки расположены «в стороны-вниз» под углом

в тазовые кости, тыльные стороны кистей направлены вперед	примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх	примерно 30 градусов к вертикали. Тыльные стороны кистей направлены вверх
		
Т прямые руки расположены в стороны. Тыльные стороны кистей направлены вверх	ЛОМАННОЕ Т согнуть руки в локтях из положения «Т», при этом кисть находится на одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены вверх	ВЕРХНИЙ ПАНЧ (левый) комбинированное движение: левая рука в положении «ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН», правая рука в положении «РУКИ НА БЕДРАХ»
		
КИНЖАЛЫ руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу, кисть расположена над локтем и в одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)	РАМКА руки согнуты в локтях под углом 90 градусов, кисть расположена над локтем, локоть напротив плеча. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)	ПРАВАЯ ДИАГОНАЛЬ комбинированное движение: правая рука в положении «ХАЙ ВИ», левая рука – в положении «ЛОУ ВИ»
		

ЛЕВАЯ ДИАГОНАЛЬ комбинированное движение: правая рука в положении «ЛОУ ВИ», левая рука – в положении «ХАЙ ВИ»	ПРАВОЕ К комбинированное движение: правая рука в положении «ХАЙ ВИ», левая рука направлена вправо и находится в положении «ЛОУ ВИ»	ЛЕВОЕ К комбинированное движение: левая рука в положении «ХАЙ ВИ», правая рука направлена влево и находится в положении «ЛОУ ВИ»
		
ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН руки вытянуты вверх в одну линию с корпусом, локоть находится над плечом, кисть над локтем. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)	НИЖНИЙ ТАЧДАУН прямые руки вытянуты вертикально вниз и прижаты к корпусу. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны)	ЛУК И СТРЕЛА комбинированное движение: правая рука в положении «Т», левая рука – в положении «ЛОМАННОЕ Т»
		
ЛЕВОЕ Л комбинированное движение: левая рука в положении «Т», правая рука – в положении «ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН»	ПРАВОЕ Л комбинированное движение: правая рука в положении «Т», левая рука – в положении «ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН»	ИНДЕЕЦ руки согнуты в локтях и расположены на уровне плеч друг над другом: локоть над кистью, кисть над локтем (лежат одна на другой).

		Тыльные стороны кистей направлены вверх
		

Танцевальная программа

Показывается выученная в течение года программа. Выполняется каждым участником команды отдельно друг от друга под музыкальное сопровождение. Оценивается чистота исполнения, техника выполнения элементов, артистизм, соблюдение тайминга.

Стойка на руках

Техника выполнения: расположить руки на расстоянии примерно 20 сантиметров от стены, сделать сильный мах ногой вверх, одновременно отталкиваясь второй ногой от пола. Занять ровное устойчивое положение, тело вытянуть в одну линию. Задержаться в этом положении на 10 счётов.

«Мост»

Техника выполнения: лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. При выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.

«Мост из положения стоя»

Техника выполнения: выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх. Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опуститься в положение «мост». При опускании голову наклонить назад до отказа.

«Колесо»

Техника выполнения: из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед - вверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперед,

опереться ею на расстоянии шага от левой ноги. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90 градусов выйти в стойку на руках, ноги врозь (пошире). Пройдя вертикаль, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу. Затем оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку - ноги врозь, руки в стороны, т.е. готовность выполнить еще одно «колесо».

Шпагаты

№ п/п	Шпагат*	Название, описание
1		Шпагат на правую ногу
2		Шпагат на левую ногу
3		Поперечный шпагат

Техника выполнения: медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно.

Выполняется упражнение по максимальным возможностям занимающегося, вес тела посередине, опираясь на прямые руки. Измерительной линейкой измеряется расстояние от бедра до пола. При полном выполнении упражнения результат записывается как максимальный.

«Махи»

№ п/п	Мах	Название, описание

1		Мах вперед
2		Мах в диагональ
3		Мах назад

Требование к исполнению:

- высота подъёма ног
- амплитуда движения;
- вытянутые колени, носки.

«Той Тач»

	Точ тач Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх
---	--

Требование к исполнению:

- высота прыжка;
- вытянутые стопы;
- легкость исполнения;
- фиксация положение рук и постановка кулаков;
- мягкое приземление.

Индивидуальная оценочная карта обучающегося по программе «Черлидинг»

ФИО (полностью) _____

Показатели \ Сроки диагностики	Начало года (баллы)	Конец года (баллы)
1. Теоретическая подготовка ребенка:		
1.1 Теория и история черлидинга		
1.2 Внешний вид черлидера		

1.3 Теория программы «Данс»		
1.4 Теория программы «Чир»		
1.5 Систематизированный фактический материал		
2. Практическая подготовка ребенка:		
2.1 Разучивание базовых положений рук		
2.2 Разучивание базовых положений ног		
2.3 Разучивание простых кричалок		
2.4 Разучивание основных стоек		
2.5 Развитие гибкости и координации		
2.7 Освоение азов художественного движения		
2.8 Разучивание пируэтов		
2.9 Освоение техники лип и чир прыжков		
2.10 Освоение основных акробатических элементов (кувырки, колеса, ...)		
3. Общеучебные умения и навыки ребенка:		
3.1 Умение слышать педагога		
3.2 Умение выступать перед аудиторией		
3.3 Навыки соблюдения в процессе деятельности техники безопасности		
3.4 Умение ориентироваться в терминах черлидинга		
3.5 Умение ориентироваться в направлениях черлидинга		
3.6 Умение грамотно выполнять основные элементы		

Список литературы для обучающихся.

1. Правила соревнований по черлидингу Общероссийской общественной организации « Федерация черлидинга России», Москва, 2011 г.
2. «Физическая культура и здоровый образ жизни». Виленский М. Я., Горшков А. Г. Москва, 2007г.

Список литературы для педагога

1. Как стать первоклассным тренером по черлидингу. Линда Рэ Чеппел («Патриот», Москва, 2004 г.)
2. Правила соревнований по черлидингу Общероссийской общественной организации «Федерация черлидинга России». Москва, 2011 г.
3. Массовые спортивно-художественные представления. Петров Б.Н. Москва, 1998 г.
4. Сборник зачетных рефератов «Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки». Москва, 2006 г.
5. «Теория и методика физической культуры». Матвеев Л.П. Москва, 1991 г.
6. Методическое пособие «Черлидинг. Как подготовить команду». Былеева Л.А., Короткова И.В., Яковлев В.Е. Москва, 2008 г.
7. Групповые акробатические упражнения. Гусак Ш.З. Москва, 2001г.
8. Поддержка от девочек с помпончиками /Е.Сливка. - М.: Спортивная жизнь России, 2001 г.. - № 6.-С. 20-21.
9. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. 2007 г.
10. «Черлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ». Твердовская С.В, Краснова Г.В. Омск., 2005г.
11. Эстетика физической культуры. Френкин А.А. Москва, 2003г.

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р);

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008);

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;

5. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);

6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИЕЙ ЧИРЛИДИНГА

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

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

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

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

Партнерский стант - поддержка с подъемом или выбросом одного флайнера с одиночной базы.

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

Пирамида (Pyramid) – соединенные или пытающиеся соединиться станты;

- поддержка более одного флайнера;
- любой подъем в 3 уровня.

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

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

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

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

Стант (Stunt) – поддержка, максимально в два уровня с подъемом одного флайнера или баскет тосс;

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

Флайер (Flyer / Top person) – спортсмен, не имеющий контакта с соревновательной поверхностью (полом).

Чант (Chant) – повторяющееся слово или фраза, которую используют для привлечения зрителей к участию в программе

Чир (Cheer) – речевка, передающая информацию, направлена на достижение голосового контакта со зрителями.