



ИП Гусак Светлана Валерьевна
454030, Россия, г. Челябинск,
Краснопольский проспект 46, 182.
Тел. +7(912)123-41-10
ИНН: 7419 0059 5163,
ОГРНИП: 32174 56001 23839

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель

С.В. Гусак

«30» октября 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Чир спорт»

Возраст детей: 5-18 лет

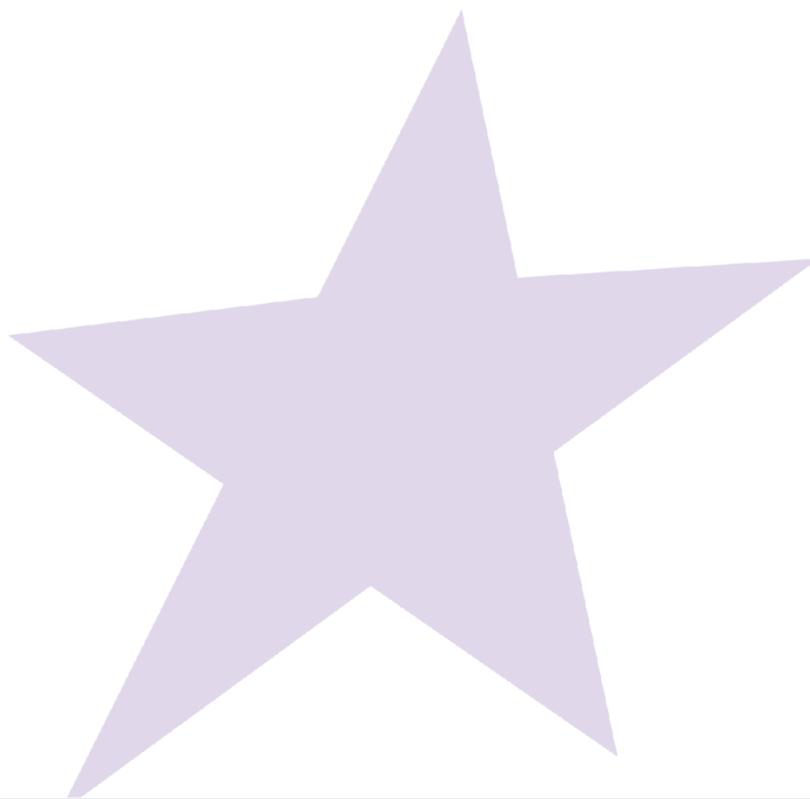
Срок реализации: 1 год

Разработчик: Индивидуальный предприниматель
Гусак Светлана Валерьевна

Челябинск
2023

СОДЕРЖАНИЕ.

- 1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ
 - 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
 - 1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ
 - 1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
 - 1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
- 2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
 - 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
 - 2.2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 - 2.3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
 - 2.4 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ
 - 2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
 - 2.6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.



1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности (чир спорт) разработана как совокупность мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- 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» (далее – Порядок);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года № 191н, профессиональный стандарт, тренер;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391

«Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена приоритетным направлением вовлечения детей и подростков в систематические занятия физкультурой и спортом и определяется запросом детей и их родителей.

Занятия чир спортом являются не только средством физического развития, но и универсальным языком межличностного общения, средством эстетического, интеллектуального и психического развития личности.

Программа по Чир Спорту формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Она направлена на удовлетворение потребностей детей школьного возраста в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

Чир спорт как универсальный язык общения, средство культурного, эмоционального, интеллектуального развития личности является востребованной сферой современной общественной жизни. Приобщение к ценностям спортивной культуры – неотъемлемая часть эстетического воспитания современной личности.

Данная программа актуальна тем, что у человека, занимающегося чир спортом, есть потребность в развитии, как творческой и многогранной личности.

Новизна, отличительные особенности программы.

В последние годы все большую популярность приобретает Чир Спорт. Особое внимание при этом отводится подготовке обучающихся к соревнованиям, уровень которых тоже стремительно повышается.

Новизна программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта. Она дает возможность заняться воспитанием здорового образа жизни человека.

Ведущими ценностными приоритетами данной программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса, формирование здорового образа жизни, саморазвитие личности, создание условий для педагогического творчества, поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Основу тренировочного процесса обучающихся в чир спорте составляют основные компоненты: сложность и техника выполнения программы; хореография (композиционное построение, выразительность, оригинальность, динамичность); синхронно- групповая деятельность (взаимодействие, перемещение) и работа с атрибутикой (помпоны, таблички, флаги и др.).

Практическая значимость программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности (чир спорт) направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма в условиях больших учебных нагрузок и объемов домашнего задания современных учащихся.

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

Адресат программы.

Программа рассчитана для мальчиков и девочек в возрасте от 5 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям Чир Спортом.

Возраст обучающихся в группе определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста, но не более, чем на два года.

Максимальный состав обучающихся определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях по Чир Спорту.

Количество обучающихся в учебных группах – минимальное 16, учитывая особенности вида спорта и возможности Учреждения, в пределах правил техники безопасности, количественный состав учащихся может быть увеличен на пять человек в группах стартового уровня.

При формировании учебных групп важно учитывать:

Младший школьный возраст характеризуется готовностью к обучающей деятельности. При этом тренеру- преподавателю не следует пренебрегать возможностями самоорганизации и самодисциплинирования обучающихся, которые стимулируются групповыми играми, любопытством, самопроизвольно появляющимся интересом к всевозможным творческим занятиям.

Для среднего возраста ведущими видами деятельности являются учебная, общественно-организационная, спортивная, творческая, трудовая. В этот период ребенок приобретает значительный социальный опыт, начинает постигать себя в качестве личности в системе трудовых, моральных, эстетических общественных отношений. Эта социальная активность подростков обусловлена большей восприимчивостью к усвоению норм, ценностей и способов поведения, существующих во взрослых отношениях. Здесь очень важно принимать во внимание появляющиеся у подростков довольно стабильные интересы к различным видам деятельности,

представителям другого пола и общению с ними, обостренное чувство собственного достоинства, а также чувства симпатии и антипатии. Наряду с этим нужно достигать четкого понимания детьми целей их деятельности, а также активизировать психологические механизмы стимулирования.

У старших школьников ключевое значение приобретает ценностно-ориентационная активность, которая обусловлена стремлением к независимости.

Основными компонентами этого периода являются дружба, доверительные отношения. Основным внутренним мотивом является не освоение новых знаний, а ориентация на результат. Для них характерны самостоятельность, креативность в решении задач, анализ различных ситуаций, личностное самоопределение.

Зачисление на обучение по общеобразовательной общеразвивающей программе дополнительного образования по виду спорта Чир Спорт осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП для зачисления не предусмотрена.

Формы и сроки обучения.

Форма организации занятия - групповая, очная.

Основными формами тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Срок обучения по программе 1 год, общее количество часов - 78 часов. Занятия проводятся два раза в неделю по 1 учебному часу.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель программы формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основами Чир Спорта, совершенствование двигательных умений и навыков, укрепление здоровья обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- Научить основным упражнениям общей физической подготовки и специальной физической подготовки;
- Научить правильному исполнению базовых элементов дисциплины «чир перформанс»
- Обучить правилам вида спорта «чир спорт», терминологии

применяемой в дисциплине «чир перформанс»

- Обучить выразительности исполнения танцевальной программы
- Научить приемам релаксации и самодиагностики;

Развивающие:

- Развитие физических данных ребенка: шаг, гибкость, растяжка, выворотность, прыжок, вращение;
- Развить координационно-пространственные способности учащихся, добиться синхронности исполнения танца, за счет взаимодействия внутри коллектива;
- Развить чувство ритма и музыкальное исполнение танцевальных движений и спортивных элементов
- Развитие психических процессов таких как: память (тренировка зрительной и слуховой, двигательной и механической памяти), развитие внимания (его концентрация на конкретных объектах и общей картине), работа с восприятием окружающего мира через изучение возможностей собственного тела;
- Развить коммуникабельность, сформировать навыки общения в коллективе.

Воспитательные:

- Привить интерес к физической культуре и спорту;
- Воспитание нравственных и волевых качеств личности: стремление к победе, упорство, трудолюбие, целеустремленность, выносливость;
- Воспитание положительных качеств личности, таких как смелость, настойчивость, дисциплинированность, выдержка, организованность, ответственность;
- Воспитание у учащихся навыков взаимодействия и сотрудничества;
- Воспитание личности учащегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Данная группа сформирована из детей, не имеющих глубокой спортивной или хореографической подготовки, имеющих средний уровень физической подготовки. Зачисление осуществляется на основании входного тестирования, для оценки уровня общей и специальной физической подготовки, и оценки природных данных. Уровень подготовки по данной образовательной программе – общекультурный. Соревновательные и концертные программы на данном этапе строятся на базовых элементах чир спорта, изучаются и включаются танцевальную программу: базовые движения рук, базовые прыжки, базовые пируэты, базовые поддержки. Музыкальное оформление строится на не сложных для восприятия музыкальных размерах, в основном 4/4. Много времени уделяется постановочной деятельности и отработке соревновательной программы.

Самые талантливые и трудолюбивые учащиеся, занимающиеся по данной программе, выступают на соревнованиях, концертах, конкурсах и фестивалях, что формирует в них ответственность и командный дух. Дети имеют возможность расширять свой кругозор, посещая спортивные соревнования, массовые мероприятия, хореографические фестивали и конкурсы, знакомиться с различными видами спортивных дисциплин и танцевального искусства.

Содержание программы.

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: Знакомство с дисциплиной, с правилами поведения в спортивном зале и формой одежды. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Знакомство с правилами проведения соревнований по чир спорту, разновидности его дисциплин. Кодекс чирлидера. Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.

Тема 2. История чирлидинга и чир спорта

Теория: Возникновение групп поддержки по в США. Появление первых европейских федераций по чирлидингу. Первый чемпионат Европы в Германии. Формирование первых правил соревнований и критерии оценки соревновательных программ по чирлидингу. Создание международной федерации чирлидинга (2008 г.). Создание Международного союза чирлидинга. Разграничение программ на два основных направления: чир и перфоманс (с поддисциплинами в каждом). История чирлидинга в России с 1995 года. Признание чирлидинга как вида спорта на территории РФ и включение в государственный реестр видов спорта (2007 год). Общая численность занимающихся чирлидингом по данным Министерства спорта РФ 50 тысяч человек.

Тема 3. Правила вида спорта. Терминология. Теория: Правила разработаны в соответствии с Правилами Международного союза чир спорта (ICU – International Cheer Union) и распространяются на все официальные спортивные соревнования по виду спорта «чир спорт». Деление спортивных дисциплин чир спорта на два вида: артистические - «чир перфоманс» (чир-джаз, чир-фристайл, чир-хип-хоп) и акробатические - «чирлидинг» Требования настоящих Правил к количеству спортсменов на соревновательной площадке в зависимости от дисциплины. На соревнованиях присутствует деление спортсменов в зависимости от возрастных категорий (мальчики, девочки - 8-11 лет, юноши, девушки – 12-14 лет, юниоры, юниорки - 15-18 лет, мужчины, женщины - 16 лет и старше).

Обязанности участников соревнований регулируются Правилами вида спорта «Чир спорт». Непосредственное руководство соревнованиями осуществляет главная судейская коллегия. В соответствии с правилами вся команда должна быть одета в единообразную форму и сценический костюм, иметь специальную профессиональную обувь для выступлений. Требования

по безопасности на соревнованиях и тренировках. Запрет на ношение разного рода украшений (серьжки, кольца, подвески, пирсинг). Ответственность за нарушение требований настоящих Правил, начисление штрафных баллов судьями.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Теория: Значение ОФП для общего здоровья человека. ОФП в чирлидинге. Значение СФП для спортсмена чирлидера. Особенности и правила выполнения упражнений. Основные комплексы упражнений ОФП и СФП.

Практика: Комплекс упражнений по ОФП и СФП:

- Подъем туловища из положения «лежа на спине»;
- Подъем туловища из положения «лежа на животе» (лодочка);
- Выпрыгивания («лягушки»);
- Сгибание- разгибание рук в упоре лежа (отжимания);
- Прыжок в длину с места;
- Челночный бег 3х10 с высокого старта;
- Наклон вперед (складка);
- удержание равновесия, стойка на одной ноге, другая согнута в колене;
- упражнение «рыбка» (прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе)
- наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, руками коснуться пола, исходное положение: лежа на спине

Форма контроля: Зачет посредством сдачи итоговых нормативов.

- сдача нормативов общей физической подготовки

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Бег челночный 3х10 м с высокого старта	С	не более 10,3	не более 10,6
2	Удержание равновесия Стойка на одной ноге, другая согнута в колене и ее стопа касается опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполняется с обеих ног.	С	Не менее 5	Не менее 5
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	Не менее 7	Не менее 5
4	Упражнение «рыбка» Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе	Количество раз	Не менее 10	Не менее 10
5	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, руками коснуться пола	Количество раз	Не менее 2	Не менее 3
6	Лежа на спине Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 секунд	Количество раз	Не менее 15	Не менее 15

● сдача нормативов специальной физической подготовки

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси	градус	не менее 90	не менее 90
2	Продольный шпагат (с правой и левой ноги) Выполнение не менее одного шпагата.	секунда	не менее 5	не менее 5
3	Поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата.	секунда	не менее 5	не менее 5
4	Стойка на одной ноге, другая отведена назад, руки разведены в стороны – горизонтальная фиксация положения туловища (упражнение «ласточка») Фиксация положения	секунда	Не менее 5	не менее 8
5	Исходное положение: лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от пальцев до пяток не более 40 см (упражнение «Мост»). Фиксация положения	секунда	не менее 5	не менее 5

Тема 5. Базовые движения

Теория: Положение рук и кистей. Общие правила: кисти собраны в кулаки, большой палец прижат сверху. Кисть не должна загибаться, она является продолжением руки, руки должны быть сильные и напряженные, а их движения резкие и точные.

Положение корпуса: шея вытянута, плечи опущены, глаза подняты вверх, таз подвернут вперед и поясница ровная без прогиба, пресс-ягодицы-ноги-спина максимально напряжены.

Название	Описание	Что должен видеть зритель
High V (хай ви)	прямые руки расположены «в стороны-вверх» под углом примерно 40° к вертикали. Кисти не заламываются вверх/вниз, а являются ровным продолжением рук.	кулаки со стороны большого пальца.
Low V (лоуви)	прямые руки расположены «в стороны-вниз» под углом примерно 40° к вертикали. Кисти не заламываются вверх/вниз, а являются ровным продолжением рук.	кулаки со стороны большого пальца.
Hightouchdown (верхний тачдаун)	руки вытянуты вверх под углом примерно 40° к вертикали. Руки параллельны друг другу и не разводятся в стороны. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны).	кулаки со стороны мизинца.
Lowtouchdown (нижний тачдаун)	руки вытянуты вниз под углом примерно 40° к вертикали. Руки параллельны друг другу и не разводятся в стороны. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны).	кулаки со стороны большого пальца.
T	прямые руки расположены в стороны и выводятся немного вперед. Кисти не заламываются, а являются продолжением руки. Тыльные стороны кистей направлены вверх.	кулаки со стороны большого пальца.
Broken T (ломаное т)	руки согнуты в локтях из положения «Т». Тыльные стороны кистей направлены вверх.	кулаки со стороны мизинца.
Muscleman	руки согнуты в локтях под углом 90°, разведены в стороны, кисть расположена над локтем, локоть напротив плеча. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны).	кулаки со стороны мизинца.

Punch	комбинированное положение: одна рука находится в положении «верхний тачдаун», другая рука в «руки на бедрах».	верхняя рука – кулак со стороны мизинца, рука на тазовой кости – кулак со стороны большого пальца.
Baskets	руки вытянуты вперед параллельно друг другу и параллельно полу, тыльные стороны кистей направлены вверх (пальцы вниз).	кулаки со стороны четырех пальцев (пальцы направлены в пол).
Candlesticks	руки вытянуты вперед параллельно друг другу и параллельно полу, тыльные стороны кистей направлены в разные стороны (наружу).	кулаки со стороны четырех пальцев (пальцы направлены друг к другу).
Karate	согнутые на 90° руки отведены назад, середина предплечья прижата к корпусу, кулаки со стороны мизинцев направлены друг к другу .	кулаки со стороны четырех пальцев (тыльная сторона ладоней направлена к полу).
Daggers (кинжалы)	руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу, кисть расположена над локтем и в одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены в разные стороны (наружу).	кулаки со стороны мизинца.
Diagonal (диагональ)	комбинированное движение: одна рука находится в позиции «лоуви», другая рука в позиции «хай ви», корпус при этом направлен ровно вперед, плечи ровные.	кулаки со стороны большого пальца у нижней и верхней руки.
L	комбинированное движение: одна рука находится в позиции «Т», другая рука в позиции «верхний тачдаун».	кулак верхней руки со стороны мизинца, кулак руки, направленной в сторону, со стороны большого пальца.
Vox	руки направлены ровно вперед и согнуты в локтях под углом 90°, кисть расположена над локтем, локоть напротив плеча. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны).	кулаки со стороны мизинца.
K	комбинированное положение: одна рука находится в позиции «лоуви», другая рука в позиции «хай ви». Обе руки направлены в одну сторону (обе вправо или обе влево), корпус развернут в сторону рук.	кулак верхней руки со стороны большого пальца, кулак нижней руки со стороны мизинца.
Scissors (ножницы)	комбинированное положение: одна рука находится в позиции «верхний тачдаун», другая рука в позиции «нижний тачдаун».	кулак верхней руки со стороны мизинца, кулак нижней руки со стороны большого пальца.
Джинни	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.	кулаки со стороны мизинца.
Hips (руки на бедрах)	руки согнуты в локтях под углом 90° и прижаты к корпусу. Локти смотрят строго в стороны, плечи развернуты	кулаки со стороны большого пальца.
Doublecheck	руки согнуты под углом 90° и прижаты к корпусу так, чтобы корпус был полностью зажат с двух сторон локтями. Предплечья не следует пытаться развернуть в стороны, они должны быть направлены вперед в диагональ	кулаки со стороны мизинца (пальцы направлены вверх).
Checkmark (галочка)	комбинированное положение: одна рука находится в позиции «хай ви», другая рука в позиции «check».	кулак верхней руки со стороны большого пальца, кулак нижней руки со стороны мизинца.
Lowcheckmark	комбинированное положение: одна рука находится в позиции «лоуви», другая рука в позиции «check».	кулак верхней руки со стороны мизинца, кулак нижней руки со стороны

		большого пальца.
Cheerio	руки из позиции «хай ви» сгибаются до наложения кулаков друг на друга, при этом не происходит никаких дополнительных движений или вращений кистями. Пальцы одного кулака лежат на тыльной стороне другого.	кулак одной руки со стороны четырех пальцев.
High X	руки из позиции «хай ви» сгибаются до наложения запястий друг на друга, при этом не происходит никаких дополнительных движений или вращений кистями.	кулаки со стороны четырех пальцев.
Clap	локти прижаты к корпусу, кулаки соединены костяшками пальцев (для дисциплины фристайл пом).	кулаки со стороны мизинца.
Clean	прямые руки прижаты к корпусу сбоку.	кулаки со стороны большого пальца.

Практика: Разучивание танцевальных связок, направленных на развитие координации движений, состоящих из совокупности базовых положений рук и кистей.

Тема 6. Основы акробатики

Теория: Акробатика как раздел гимнастики с упражнениями на силу, ловкость, прыгучесть и баланс (удержание равновесия или эквилибристика). Выполнение акробатических элементов требует хорошей растяжки мышц и подвижности суставов. Акробатика в чир спорте (кувырок, колесо, рондат и т. д.).

Акробатика как визуальный эффект для повышения зрелищности чирлидинговой программы. Оценка сложности, точности, чистоты, четкости и визуального эффекта.

Критерии оценки:

- Прямой корпус, натянутые ноги, руки чирлидера во время выполнения элементов
- Четкость приземления (выполняется на две ноги вместе)
- Стабильность положения при приземлении
- Техника выполнения элемента

Практика: Разучивание техники выполнения различных элементов:

- кувырки и перекаты (Акробатические упражнения, развивающие вестибулярный аппарат (ориентировку в пространстве)
- Упоры (упражнения, укрепляющие мышцы рук, туловища и служащие подводящими к стойкам на руках)
- Мосты (Выполнение мостов способствует развитию силы, гибкости, кроме того, они являются подводящими к выполнению переворотов вперед и назад)
- Стойки (Разучивание и повторение стоек на лопатках, голове, руках укрепляет и развивает мышцы туловища, рук и шеи, тренирует вестибулярный аппарат и улучшает ориентацию в пространстве)
- Равновесия (упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы ног и спины)

Тема 7. Чир-прыжки

Теория: Быстрое, резкое перемещение тела вверх отталкиванием ног от точки опоры с выполнением вида прыжка в воздухе и последующим приземлением на две ноги. Оценивается техника, высота и чистота прыжка, включая приземление.

Критерии оценки:

- Техника выполнения прыжка
- Растяжка чирлидеров и сила прыжка
- Натянутость ног и рук чирлидеров во время прыжка (колени и локти не должны быть согнуты)
- Стабильность приземления (тихое и устойчивое)
- Количество участников, выполняющих дополнительный прыжок (все участники/часть команды)
- Количество выполнений прыжка (двойной прыжок, серии прыжков)
- Визуальная эффектность прыжков
- Сложность прыжков

Базовые прыжки чир спорта.

Название	Описание
Стредл	Прыжок ноги врозь (ноги прямые, колено направлено вперед)
Абстракт	Одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая - отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону
Так	Прыжок в группировку. Колени прижаты к груди
Стэг сит	Одна нога прямая, поднята в сторону как можно выше, колено направлено вверх, вторая - перед корпусом, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону
Херки	Одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону
Хедлер	Одна нога прямая поднята вверх как можно выше, вторая - согнута, колено направлено вниз
Двойная девятка	Одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая - прямая поднята вперед горизонтально полу. Руки повторяют движение ног, изображая девятку
Точтач	Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх
Универсальный	Сначала выполняется прыжок точтач, руки при этом выводятся вверх, далее для продления прыжка в воздухе прямые руки резко переводятся в нижнее положение. Приземление на две ноги
Пайк	Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу
Вокруг света	Сначала выполняется прыжок ПАЙК, затем в верхнем положении ноги переводятся в положение ТОЙ ТАЧ. Приземление на две ноги. Движение рук повторяет движение ног

Практика: Разучивание танцевальных связок, состоящих из различных

комбинаций нескольких прыжковых элементов. Комбинации разучиваются в чистом виде. Выполняются прыжки по выбору команды.

Тема 8. Лип-прыжки

Теория: Виды лип прыжков в чир спорте:

- Высокий лип вперед (grandjete) - Выброс одной прямой ноги высоко вперед, вторая нога остается сзади, стремясь к положению шпагата в воздухе

- Высокий лип вперед (grandpasdechat) - Выброс одной согнутой ноги высоко вперед, с открывание ноги в воздухе, вторая нога остается сзади, стремясь к положению шпагата в воздухе

- Высокий лип в сторону - Выброс одной ноги высоко в сторону, вторая нога поднимается в противоположную сторону, стремясь к положению поперечного шпагата в воздухе

- Переменный лип - Выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат. Приземление на другую ногу

- Переменный лип с переходом в «той тач» - Выброс одной ноги высоко вперед, перемах в воздухе с переходом в шпагат поворот корпуса на 45 градусов и переход в положение «той тач»

Практика: Разучивание танцевальных связок, состоящих из различных комбинаций нескольких прыжковых элементов. Комбинации разучиваются в чистом виде.

Тема 9. Пируэты

Теория: Пируэт – вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов. Виды пируэтов (ан. туров) разучиваемых на первом году обучения:

- тур endehors из 2,4,5 позиций,
- тур endedans из 2,4,5 позиций,
- туры pique, туры degage,
- поворот fouette, подготовка к исполнению fouette,
- подготовка к исполнению grandpiroiette,
- «солнышко»,
- джазовые вращения (джазовый пируэт, «карандаш»).

Критерии оценки:

- Устойчивость пируэта, соблюдение равновесия
- Количество вращений (одинарный/двойной)
- Техничность исполнения
- Четкое завершение элемента.

Практика: Разучивание танцевальных связок, состоящих из различных комбинаций нескольких прыжковых элементов. Комбинации разучиваются в чистом виде.

Тема 10. Стретчинг

Теория: Изучение мышечного каркаса, основы анатомии и физиологии при работе с различными группами мышц. Комплекс упражнений на

растяжку и гибкость. Помогает улучшить работу и эластичность связок, мышц, увеличить подвижность суставов.

Практика: исполнение упражнений на растяжку мышц задней поверхности голени, мышц передней поверхности бедра, мышц задней поверхности бедра, мышц внутренней поверхности бедра, а также мышц спины.

Тема 11. Поддержки

Теория: Танцевальные поддержки являются одним из средств художественной выразительности в танце и насыщают танцевальную программу яркими визуальными элементами. К поддержкам относятся позы и различные положения, в которых база удерживает флайера под живот, спину, бедра, руки, ступни. Они выполняются силой, толчком и толчком с полетом. В чирданс программах исполняются парные поддержки, поддержки в тройках и групповые поддержки с большим количеством участников.

Практика: Техника исполнения парных поддержек. Техника исполнения поддержек в тройках. Техника исполнения групповых поддержек. Техника безопасности для базы и для флайера.

Тема 12. Разучивание танцевальных связок

Теория: Разбор и разучивание танцевальных блоков программы для соревнований. Танцевальные связки строятся в основном на основе базовых движений Чир спорта, должны включать в себя разнообразные движения, быть энергичным. Выполняется всей командой минимум на 8 счетов.

Практика: Разучивание и отработка танцевальных связок включающих обязательные элементы чир перфоманс программы: Чир-прыжки (примеры см. выше), лип-прыжки (см. выше), пируэты (см. выше), шпагаты, махи.

Шпагат — положение тела, при котором ноги находятся на одной линии, разведенные в противоположных направлениях.

Критерии оценки:

- Растяжка и гибкость чирлидеров
- Техника исполнения
- Натянутость ног чирлидеров во время выполнения элемента (колени не должны быть согнуты)
- Разнообразии шпагатов.

Мах – резкое движение ногой вперед, назад, в сторону или круговое движение ногой (мах веер). При выполнении махов колено должно быть «натянуто». Технически правильное выполнение махов – быстрым резким движением от бедра. Махи выполняются синхронно с максимальной амплитудой. Баллы даются за гибкость, сложность, технику выполнения и комбинации махов.

Критерии оценки:

- Растяжка и гибкость чирлидеров
- Техника исполнения
- Натянутость ног чирлидеров во время выполнения элемента

(колени не должны быть согнуты)

- Разнообразие комбинаций махов.



Тема 13. Постановка программы

Практика: Построение программы для выступлений, на основании требований «Правил вида спорта» к составлению соревновательных программ. Постановка программы осуществляется с учетом физических навыков учеников, уровня их общей и специальной физической подготовки, умений исполнять элементы чир спорта. Готовая программа в полной мере должна соответствовать правилам, предъявляемым к дисциплине «чир перформанс».

Тема 14. Отработка соревновательной программы

Практика: репетиционная работа над созданной соревновательной программой. Работа над техничностью и синхронностью исполнения, артистичностью, музыкальностью.

Тема 15. Итоговая аттестация.

Практика: Демонстрационный показ готовой танцевальной программы в дисциплине «чир перформанс». Объяснение учащимися оснований её соответствия правилам чир спорта.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Предметные результаты

Учащиеся умеют:

- Правильно выполнять основные упражнения общей физической подготовки и специальной физической подготовки;

- Правильно выполнять базовые элементы дисциплины «чир перформанс»;

- Выразительно исполнять танцевально-спортивные программы;

Знают:

- Правила «чир спорта», владеют терминологией, применяемой в дисциплине «чир перформанс»

- Приемы релаксации и самодиагностики, умеют отслеживать импульсы своего тела, контролировать процессы возбуждения и торможения

Метапредметные результаты

Учащиеся умеют:

- Пользоваться своими физическими данными и развивать их: имеют шаг (мин. 110 гр.), развитую гибкость (умеют исполнять элемент: мост из положения стоя), хорошую растяжку (шпагаты во всех направлениях), выворотность (умеют исполнять движение «бабочка» и «лягушка», при условии, что колени и бедра лежат на полу), прыжок (чистое исполнение лип-прыжков), вращение (чистое исполнение пируэта со 2 и 4 позиции);

- Выполнять координационно сложные элементы (переворот вперед со

сменной ног, лип в сторону, прыжок той-тач, колесо в затяжке и пр.)

- Музыкально исполнять танцевальные движения и спортивные элементы;
- Одинаково уверенно воспринимать и воспроизводить хореографический текст, пользуясь любым видом памяти. Умеет долго концентрировать внимание и выполнять монотонные повторения.
- Продуктивно взаимодействовать с членами команды. Умеют выстраивать внутри группы взаимоотношения, учитывая наличие специфических узкогрупповых целей и внутригрупповой системы ценностей.

Личностные результаты

Учащиеся:

- Проявляют интерес к физической культуре и спорту, интересуются спортивными достижениями на государственном и мировом уровне;
- Умеют концентрировать максимум усилий на учебно-тренировочном процессе, добросовестно выполняют тренировочные задания.
- Умеют стойко переносить интенсивные нагрузки, способны дисциплинированно и ответственно преодолевать все сложности на пути к достижению спортивного результата;
- Ощущают себя неотъемлемой частью команды; следят не только за своими успехами и неудачами, но и отслеживают командные результаты, умеют продуктивно взаимодействовать внутри команды и сотрудничать друг с другом;
- Имеют установку на здоровый образ жизни, соблюдают тренировочный план, имеют сформированный режим дня, включающий здоровый сон, питание и время отдыха.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало учебного года	01.09.2023
Окончание учебного года	31.05.2024
Продолжительность учебного года	39 недель
Продолжительность учебной недели	2 дня
Начало учебно-тренировочных занятий	Согласно расписанию
Длительность учебно-тренировочного занятия	45 минут
Проведение спортивно-массовых мероприятий	Спортивно-массовые мероприятия и соревнования проводятся согласно ЕКП мероприятий по чир спорту
Текущий контроль	Входной контроль физической подготовленности обучающихся – сентябрь, октябрь Итоговая аттестация (оценка состояния подготовленности обучающихся) – май

2.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Разделы и темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на тренировках	1	1	-
2.	История чирлидинга и чир спорта	1	1	-
3.	Правила вида спорта. Терминология	2	2	-
4.	Общая и специальная физическая подготовка	10	-	10
5.	Базовые движения рук	4	-	4
6.	Основы акробатики	6	-	6
7.	Чир-прыжки	4	-	4
8.	Лип-прыжки	4	-	4
9.	Пируэты	4	-	4
10.	Стретчинг	4	-	4
11.	Поддержки	4	-	4
12.	Разучивание танцевальных связок	6	-	6
13.	Постановка программы	8	-	8
14.	Отработка соревновательной программы	9	-	9
15.	Итоговая аттестация	1	-	1
	Итого:	78	4	74

2.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения программы

Техническое и материальное обеспечение:

- Хореографический класс или спортивный зал
- Шведская стенка;
- Маты;
- Аудио аппаратура;

- Помпоны;
- Костюмы для выступлений;
- Тренировочная форма и обувь для учащихся.

Информационное обеспечение:

- Схемы и плакаты освоения техники
- Правила Чир Спорта
- Видеозаписи с соревнований различных уровней
- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.

Кадровое обеспечение программы: программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимой квалификационной категории.

2.4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Аттестация обучающихся в течение учебного года делится на 2 вида:

1. Входной контроль – сентябрь-октябрь.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющими эти обобщенные понятия.

Входной контроль обучающихся осуществляется педагогом дополнительного образования в ходе первых месяцев обучения.

2. Итоговая аттестация – май.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по программе. Она включает в себя демонстрационный показ готовой танцевальной программы в дисциплине «чир перфоманс», объяснение учащимися оснований её соответствия правилам чир спорта.

Оценивается степень и уровень освоения обучающимися Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Чир спорт», правильное исполнение базовых элементов дисциплины «чир перфоманс», выразительность и техника исполнения танцевальной программы.

Для проведения итоговой аттестации формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят педагоги дополнительного образования, имеющие образование в области физической культуры и спорту, судьи по данному виду спорта, подтвердившие свою квалификацию в текущем учебном году.

Функции аттестации.

В образовательном процессе в целом и каждого объединения в частности аттестация выполняет целый ряд функций:

- учебную, так как создает дополнительные условия для обобщения и осмысления воспитанником полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
- воспитательную, так как является стимулом к расширению познавательных интересов и потребностей ребенка;
- развивающую, так как позволяет детям осознать уровень их актуального развития и определить перспективы;
- коррекционную, так как помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки учебно-воспитательного процесса;
- социально-психологическую, так как дает каждому воспитаннику возможность пережить «ситуацию успеха».

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- высокий уровень – обучающийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;
- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;
- низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- высокий уровень – обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;
- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;
- низкий уровень — ребёнок овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; ребёнок в

состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Документ о дополнительном образовании детей выдается воспитаннику, если он полностью освоил образовательную программу и успешно прошел итоговую аттестацию.

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический.

Педагогические методики и технологии.

Для успешной реализации программы при обучении будут использованы следующие технологии:

- личностно-ориентированные технологии
- здорово-сберегающие - использование физических упражнений, зарядки для дыхания;
- игровые технологии;
- информационные технологии – дистанционная поддержка.

Форма одежды.

На занятия допускаются учащиеся, одежда, прическа и обувь соответствуют гигиеническим правилам проведения занятий по Чир спорту, а также не мешает тренировочному процессу. Вся форма должна быть чистой и опрятной, не должна приносить неудобства на занятии, скромной, то есть не должна отвлекать внимание других занимающихся.

Одежда:

1. спортивные брюки (лосины) без дополнительных пуговиц, молний и прочих декоративных украшений,
2. Топ или футболка
3. Обязательны носки или гольфы, по желанию теплы гетры
4. Джазовки или балетки
5. Желательно использование эластичных бинтов, напульсников, наколенников, налокотников
6. Возможно использование спортивной куртки на разминке или в холодную погоду
7. Для старшей группы возможно использование специальных разогревающих брюк или поясов
8. Недопустимо ношение бижутерии и ювелирных украшений.

Прическа: Волосы должны быть аккуратно убраны. Недопустимы распущенные волосы, хвосты, длинные челки и косы. Кол-во заколок должно быть умеренным. Прическа должна смотреться аккуратно, спортивно и не должна мешать на занятии.

Учащиеся должны знать. Что внешний вид важен не только на сцене, но и на повседневных тренировках. За счет этого воспитывается культура занятий, прививается аккуратность и опрятность во внешнем виде.

Принципы, средства, методы спортивной тренировки

Принципы спортивной тренировки:

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности;
2. Единство общей и специальной подготовки;
3. Непрерывность тренировочного процесса;
4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
5. Цикличность тренировочного процесса;
6. Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;

Методы спортивной тренировки.

Общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод направленный на освоение спортивной техники;
- метод направленный на воспитание физических качеств;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития.

В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разно уровневом обучении. Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха. В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы.

Групповые технологии – это выработка у обучающихся острого желания действовать результативно

. Групповые технологии на занятиях несут ряд функций:

- обучающие,
- воспитательные,
- развивающие,
- психотехнические,
- коммуникативные,
- развлекательные,
- релаксационные.

Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей. Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

Строить подготовку обучающихся необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических

способностей.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом, уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности обучающегося.

Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально, и дифференцировать в группе чирлидеров с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений, возрастали по мере улучшения физической подготовленности обучающегося. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения чирлидера, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда обучающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед обучающимися такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации №890 от 3 декабря 2020 г. об утверждении Правил вида спорта «Чир спорт»
2. Анцупов Е.А., Филимонова Г.С. Типовая программа по спортивной акробатике – М.: Советский спорт, 1991
3. Вороненкова Э.Ю., Саушкина Т.В. Основы подготовки чирлидеров// Методическое пособие для работы с детьми от 6 до 17 лет – Sport, Москва, 2020
4. Житько А.Н. Чир спорт – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения/А.Н.Житько // Мир спорта. 2008. - №11.
5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/П.К.Петров. - Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
6. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. Пособие для студ. пед. вузов. – М.: Акажемия,

- 2002.
7. Литвиненко С.Н. Педагогическая система управления развитием спорта для всех // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 2.
 8. Маркелов В.В. Психолого-педагогические аспекты интегрированного подхода к управлению развитием индивидуальности спортсмена // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 2.
 9. Митин Е.А. Психолого-педагогический подход к диагностике и коррекции соревновательной надежности в командных видах спортивных игр // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 9
 10. Неверкович С.Д. Деятельностный подход в изучении руководства и лидерства в спорте // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 6.
 11. Янович Ю.А., Корнелюк Т.В., Дюмин И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР-программы команд поддержки и методики их обучения/Ю.А.Янович, Т.В. Корнелюк, И.М. Дюмин – Мн.: ГУ «РУМЦ ФВН», 2008.

