

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Дирекция физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Директор Дирекции физической
культуры и спорта
РАНХиГС _____ М.В. Герасимов
«__» _____ 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«ЧИРЛИДИНГ»

Москва 2025 г.

Автор(ы)-составитель(и) ДООП:

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук

И.С. Марьин

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры

Ю.О. Солнышкина

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС

В.Н. Фетисов

Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС

А.А. Шашков

Заведующий кафедрой физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент

А.О. Миронов

Директор Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент

М.В. Герасимов

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг» одобрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС _____ «__» _____ 201__ г., протокол № ____.

Содержание

1. Общая характеристика программы.....	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы.....	4
1.2. Нормативная правовая база.....	6
1.3. Планируемые результаты обучения программы.....	6
1.4. Категория учащихся.....	8
1.5. Форма обучения и сроки освоения программы.....	8
1.6. Период обучения и режим занятий.....	9
1.7. Документ об освоении программы.....	9
2. Содержание программы.....	10
2.1. Планируемый календарный учебный график.....	10
2.2. Учебный план.....	10
2.3. Содержание программы дисциплин.....	11
2.4. Формы аттестации.....	15
3. Организационно-педагогические условия.....	16
3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.....	16
3.2 Материально-технические условия реализации программы.....	17
3.3. Учебно-методическое обеспечение программы.....	18

1. Общая характеристика программы

1.1. Направленность образовательной деятельности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг» для обучающихся Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации характеризуется комплексной целевой направленностью, интегрирующей спортивно-тренировочный, образовательно-воспитательный и социально-личностный компоненты.

1. Спортивно-соревновательная направленность. Программа ориентирована на систематическую подготовку спортивного резерва и формирование контингента спортсменов из числа студенческой молодёжи академии, проявляющих интерес к занятиям чирлидингом. Данное направление предусматривает целенаправленную работу с обучающимися, демонстрирующими выраженную предрасположенность к сложно-координационным командным видам спорта и мотивацию к достижению спортивных результатов. Особое внимание уделяется подготовке студентов-спортсменов к участию в межвузовских студенческих спортивных играх, чемпионатах и первенствах различного уровня по чирлидингу. Тренировочный процесс выстраивается в соответствии с требованиями Федерации чирлидинга России и международными стандартами, что обеспечивает преемственность и системность в развитии спортивного мастерства занимающихся.

2. Оздоровительная направленность. Реализация программы направлена на формирование у обучающихся устойчивых ценностных установок в отношении здорового и безопасного образа жизни посредством систематического освоения комплекса физических упражнений, характерных для чирлидинга. Данный вид спорта как форма двигательной активности оказывает комплексное оздоровительное воздействие на организм: способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитию координационных способностей, формированию правильной осанки, повышению общего тонуса мышечной системы. Регламентированная тренировочная деятельность выступает инструментом формирования принципов рационального отношения к собственному здоровью, включая соблюдение режима труда и отдыха, основ рационального питания, профилактики травматизма при выполнении акробатических элементов. Программа способствует осознанию обучающимися взаимосвязи между систематической физической активностью и качеством жизнедеятельности, формированию потребности в регулярных занятиях физической культурой как неотъемлемом компоненте индивидуального образа жизни.

3. Направленность на физическое развитие. Содержание программы предусматривает целенаправленное физическое воспитание обучающихся, ориентированное на комплексное развитие физических качеств: координации движений, гибкости, силы, общей и специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, чувства ритма и музыкальности. Существенное значение придаётся совершенствованию технического мастерства в базовых элементах чирлидинга, включая чир-прыжки, станты, пирамиды, акробатические элементы, чир-данс и чант-программы. Программа обеспечивает развитие функциональной устойчивости организма обучающихся к специфическим нагрузкам, характерным для сложнокоординационных видов спорта, что является необходимым условием достижения результатов в избранном виде спорта и минимизации рисков возникновения травм.

4. Направленность на выявление и поддержку способных обучающихся. Программа предполагает реализацию системы мероприятий по выявлению среди обучающихся лиц, обладающих выраженными задатками и способностями к занятиям чирлидингом. Для способных спортсменов разрабатываются индивидуализированные тренировочные программы, учитывающие особенности морфофункционального статуса,

антропометрические данные, уровень физической и хореографической подготовленности, психологические характеристики и соревновательный опыт. Поддержка обучающихся осуществляется посредством их систематического включения в соревновательную практику различного уровня, обеспечения методического сопровождения тренировочного процесса, создания благоприятных организационно-педагогических условий для спортивного совершенствования.

5. Направленность на профессиональное самоопределение. Освоение программы создаёт предпосылки для профессионального самоопределения обучающихся в области физической культуры и спорта. В процессе тренировочной и соревновательной деятельности студенты приобретают компетенции, востребованные в профессиях тренера по чирлидингу, хореографа, инструктора по фитнесу и групповым программам, спортивного менеджера, специалиста по организации массовых спортивных и культурно-развлекательных мероприятий, event-менеджера. Программа способствует формированию у обучающихся представлений о многообразии профессиональных траекторий в сфере физкультурно-спортивной и досуговой деятельности и осознанному выбору дальнейшего образовательного и карьерного пути.

6. Направленность на личностное развитие. Педагогический процесс в рамках программы направлен на создание условий для всестороннего личностного развития обучающихся. Систематические занятия чирлидингом выступают средством формирования волевых качеств: настойчивости, решительности, самообладания, способности к преодолению трудностей объективного и субъективного характера, умения действовать в условиях повышенной ответственности перед командой. Программа обеспечивает воспитание дисциплинированности как устойчивой характеристики поведения, целеустремлённости в достижении поставленных спортивных и жизненных целей. Тренировочный процесс, организованный исключительно в групповой форме, способствует развитию навыков командного взаимодействия, взаимовыручки, доверия к партнёрам, конструктивного общения и лидерских качеств. Особое значение приобретает формирование артистизма, сценической выразительности и эмоциональной открытости.

7. Направленность на социальную адаптацию. Существенной характеристикой программы является её направленность на оптимизацию соотношения учебной и спортивной деятельности обучающихся. Планирование тренировочных и соревновательных мероприятий осуществляется с учётом академического расписания, периодов промежуточной и итоговой аттестации, что позволяет минимизировать негативное влияние спортивной занятости на академическую успеваемость. Данный подход обеспечивает успешную социализацию студентов-спортсменов, их полноценную интеграцию в образовательную среду академии при сохранении систематичности тренировочного процесса. Чирлидинг как командный вид спорта создаёт благоприятные условия для расширения социальных контактов обучающихся, формирования устойчивых дружеских связей и чувства принадлежности к сплочённому коллективу единомышленников.

8. Воспитательная направленность. Программа реализует воспитательный потенциал спортивной деятельности в аспекте формирования патриотических чувств и гражданской ответственности обучающихся. Участие студентов-спортсменов в официальных соревнованиях и показательных выступлениях в качестве представителей Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации рассматривается как значимый фактор осознания сопричастности к истории и достижениям образовательной организации. Поддержка сборных команд академии на спортивных мероприятиях формирует у обучающихся чувство корпоративной идентичности и гордости за принадлежность к академическому сообществу. Достижение спортивных результатов и яркие выступления команды способствуют позитивному позиционированию РАНХиГС в студенческом спортивном сообществе.

1.2. Нормативная правовая база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
6. Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»
7. Правила вида спорта «чирлидинг», утверждённые приказом Минспорта России
8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
9. Письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»
10. Общероссийские антидопинговые правила, утверждённые приказом Минспорта России
11. Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА
12. Правила соревнований по чирлидингу, утверждённые Федерацией чирлидинга России
13. Регламентирующие документы Федерации чирлидинга России
14. Регламентирующие документы Международной федерации чирлидинга (ICU)
15. Единая всероссийская спортивная классификация (разрядные нормы и требования по чирлидингу)
16. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
17. Положение о Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
18. Положение о порядке выдачи, учета и списания спортивной экипировки и спортивного инвентаря в Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

1.3. Планируемые результаты обучения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Чирлидинг» обеспечивает овладение универсальной компетенцией

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.	Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
				Умеет отбирать и применять методы поддержания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния
		УК-7.2.	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки
				Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности

Таблица 1

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы		
		Знания	Умения	Владения
1.	Физкультурно-спортивная направленность	Обучающийся знает нормы здорового образа жизни; знает биомеханические основы техники базовых элементов чирлидинга; знает принципы построения тренировочного процесса в сложно-координационных командных видах спорта; знает правила соревнований по чирлидингу в дисциплинах чир, чир-данс, групповой стант; знает основы профилактики травматизма при	Обучающийся умеет планировать оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки; умеет выполнять технические элементы чирлидинга с соблюдением требований безопасности; умеет выполнять чир-прыжки, базовые станты и элементы акробатики; умеет синхронизировать движения с музыкальным сопровождением и партнёрами по команде; умеет анализировать	Обучающийся владеет техникой выполнения базовых элементов чирлидинга (чир-прыжки, станты, пирамиды, акробатические элементы, чир-данс); владеет техникой страховки и само страховки; владеет методами психологической регуляции предстартовых состояний; владеет навыками ведения тренировочного дневника; владеет приёмами выполнения разминочных комплексов и средств восстановления; владеет навыками командного взаимодействия и

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы		
		Знания	Умения	Владения
		выполнении акробатических элементов и стантов; знает гигиенические требования к занятиям чирлидингом; знает основы музыкальной грамоты и хореографии.	результаты и корректировать тренировочный процесс; умеет взаимодействовать с партнёрами при выполнении групповых элементов.	синхронного выполнения программ.

1.4. Категория учащихся

Требования к контингенту обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Чирлидинг».

Освоение настоящей программы предусматривает установление определённых требований к контингенту обучающихся, обусловленных спецификой избранного вида спорта и уровнем сложности предлагаемого учебного материала:

- программа ориентирована на лиц, осваивающих основные образовательные программы высшего образования уровней бакалавриата и магистратуры в Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. К зачислению допускаются обучающиеся следующих структурных подразделений академии: Института государственной службы и управления, Института права и национальной безопасности, Института управления, Института общественных наук, а также иных подразделений РАНХиГС;

- возрастной диапазон обучающихся на момент зачисления ограничивается интервалом от восемнадцати до двадцати пяти лет включительно. К освоению программы допускаются как лица, имеющие предшествующий опыт занятий чирлидингом, спортивной или художественной гимнастикой, акробатикой, хореографией, спортивными танцами или другими сложно-координационными видами спорта, так и начинающие спортсмены, не имеющие спортивного разряда, при условии удовлетворительного уровня общей физической подготовленности, базовой координации движений, чувства ритма и выраженной мотивации к занятиям командным видом спорта;

- неременным условием зачисления выступает предоставление медицинского заключения врача по спортивной медицине, удостоверяющего допуск кандидата к занятиям чирлидингом. Обязательным является отсутствие медицинских противопоказаний к выполнению акробатических элементов, прыжков, поддержек, включая заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, вестибулярного аппарата и иные состояния, при которых интенсивные физические нагрузки сложно-координационного характера противопоказаны.

1.5. Форма обучения и сроки освоения программы

Общая трудоёмкость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чирлидинг» составляет 328 академических часов, полностью отведённых на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий в спортивном зале. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 108 учебных недель, что соответствует 36 неделям в каждом учебном году.

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чирлидинг» рассчитано на три года обучения.

1.6. Период обучения и режим занятий

Занятия проводятся два раза в неделю: вторник и в четверг в 19:-0. Таким образом, недельная нагрузка составляет не менее четырёх академических часов, а годовой объём учебного времени – 164 академических часа. За полный курс обучения (три года) общее количество учебных часов достигает 492 часа.

Гибкий график посещения позволяет обучающимся самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок, учитывая личную занятость и уровень физической подготовленности. Выбранный режим занятий обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления организма. Такая периодичность способствует планомерному развитию специальных физических качеств пловца, адаптации организма к водной среде и предотвращает перетренированность.

Содержание программы реализуется исключительно в рамках практических занятий, включающих работу на суше (общая и специальная физическая подготовка, имитационные упражнения) и в воде (освоение и совершенствование техники плавания). Теоретические сведения о технике выполнения способов плавания, правилах соревнований, основах спортивной гигиены, режиме дня и питании, особенностях терморегуляции в водной среде сообщаются обучающимся непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход обеспечивает максимальную эффективность усвоения учебного материала, поскольку теоретические знания сразу закрепляются на практике и находят непосредственное применение в тренировочной деятельности.

1.7. Документ об освоении программы

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чирлидинг» обучающимся РАНХиГС выдаётся сертификат установленного образца.

Выдача сертификата осуществляется по результатам промежуточной аттестации, проводимой в конце четного семестра каждого учебного года. Данный документ подтверждает успешное прохождение обучающимся полного курса подготовки по программе и содержит следующие сведения:

- наименование образовательной организации;
- название освоенной программы;
- общее количество академических часов, затраченных на освоение программы;
- а также итоговое количество баллов, набранных обучающимся по результатам аттестационных мероприятий.

Сертификат является официальным подтверждением приобретённых компетенций и может быть использован обучающимся для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуры и спорта». Наличие данного документа свидетельствует о том, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в пауэрлифтинге, овладел техникой выполнения соревновательных упражнений и достиг определённого уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями программы.

2. Содержание программы

2.1. Планируемый календарный учебный график

Календарный учебный график программы по чирлидингу разработан с учётом особенностей учебного процесса РАНХиГС и спортивной подготовки студентов-спортсменов.

Все учебные занятия проводятся исключительно в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что соответствует специфике программы, ориентированной на освоение техники элементов чирлидинга, развитие специальных физических качеств и формирование навыков командного взаимодействия. Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно в ходе тренировочных занятий и включает оценку техники выполнения элементов, динамики показателей физической подготовленности, качества синхронности при выполнении групповых элементов и соблюдения методических рекомендаций.

Промежуточная аттестация (ПА) проводится в мае-июне каждого учебного года и включает выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, демонстрацию технического мастерства в базовых элементах чирлидинга, исполнение фрагментов соревновательных программ, а также при наличии возможности – участие в соревнованиях и показательных выступлениях. Такой график позволяет оптимально сочетать учебную деятельность студентов с их спортивной подготовкой, обеспечивая преемственность тренировочного процесса и минимизируя конфликт с академическими обязательствами.

Календарный учебный график

Таблица 2

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Четный семестр					
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
Нечетный семестр					
Учебный год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май-Июнь
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ИА

2.2. Учебный план

Таблица 3

Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, час	Часы контактной работы, час			Самостоятельная работа, час	Текущий контроль	Промежуточная аттестация	
		Всего	В том числе				Зачет	Экзамен
			Л*	ПР*				
1	2	3	4	5	6	7	9	10
1. Раздел «Техническая подготовка в чирлидинге»	100	100	—	100	—	ПЗ	Да	Нет
Тема 1. Базовые элементы чирлидинга	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да
Тема 2. Чир-прыжки и акробатические элементы	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да

Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, час	Часы контактной работы, час			Самостоятельная работа, час	Текущий контроль	Промежуточная аттестация	
		Всего	В том числе				Зачет	Экзамен
			Л*	ПР*				
1	2	3	4	5	6	7	9	10
Тема 3. Станты и пирамиды	34	34	—	34	—	ПЗ	Да	Да
2. Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»	114	114	—	114	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 1. Развитие силовых качеств и координации	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 2. Развитие гибкости и пластичности	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 3. Развитие выносливости и профилактика травматизм	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
3. Раздел «Хореографическая и соревновательная подготовка»	114	114	—	114	—	ПЗ, С	Да	Да
Тема 1. Хореографическая подготовка и чир-данс	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да
Тема 2. Постановка и отработка соревновательных программ	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да
Тема 3. Соревновательная деятельность и командное взаимодействие	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да
Итого:	328	328	—	328	—	ПЗ, С	Да	Да
Итоговая аттестация	Зачет (участие в 2-х официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу, посещение тренировочных занятий)							
Всего:	328 часов							

¹ Примечание:

* Лекции (Л), практические занятия (ПЗ)

Формы контроля успеваемости: посещение (П), сдача нормативов (СН), соревнования (С)

2.3. Содержание программы дисциплин

Раздел 1. Техническая подготовка в чирлидинге

Тема 1. Базовые элементы чирлидинга

Содержание темы охватывает освоение фундаментальных элементов чирлидинга, составляющих основу двигательной подготовленности спортсмена в данном виде спорта. Изучаются базовые положения рук (мотионы), представляющие собой стандартизированные позиции верхних конечностей, используемые при выполнении чир-программ и чантов. Осваиваются такие позиции, как High V, Low V, T-motion, Broken T, Daggers, Touchdown, Low Touchdown, Bow and Arrow и другие, составляющие визуальную основу чирлидинга. Особое внимание уделяется чёткости и резкости выполнения мотионов, правильному положению кистей, жёсткости рук.

Параллельно осваиваются базовые позиции ног и корпуса, обеспечивающие устойчивость и выразительность при выполнении элементов. Изучаются основные стойки: ноги вместе, ноги на ширине плеч, выпады в различных направлениях. Формируется навык поддержания правильной осанки, натянутости всего тела, контроля положения головы и взгляда.

Существенное значение придаётся освоению голосовой составляющей чирлидинга, включающей изучение техники кричалок (чантов и черов), синхронизации движений с речевым сопровождением, развитие чёткой дикции и громкости голоса. Формируется понимание роли чирлидинга как вида спорта, направленного на поддержку команд и взаимодействие с аудиторией, что обуславливает значимость выразительности и энергетики исполнения.

Тема 2. Чир-прыжки и акробатические элементы

Данная тема направлена на формирование технических навыков выполнения прыжков и акробатических элементов, составляющих неотъемлемую часть соревновательных программ. Изучается техника базовых чир-прыжков, включая Spread Eagle, Tuck Jump, Star Jump, Side Hurdler, Front Hurdler, Pike, Toe Touch и их разновидности. Особое внимание уделяется технике отталкивания, положению тела в фазе полёта, фиксации позиции в высшей точке, технике приземления.

Осваиваются подготовительные упражнения для чир-прыжков, включающие развитие прыгучести, работу над растяжкой, укрепление мышц ног и кора. Формируется понимание биомеханических основ выполнения прыжков, позволяющее анализировать и корректировать технические погрешности. Изучаются методы увеличения высоты и амплитуды прыжков при сохранении качества исполнения.

Значительное внимание уделяется освоению базовых акробатических элементов, применяемых в чирлидинге: кувырков вперёд и назад, стойки на руках, колеса, переворотов, рондата. Прорабатываются требования безопасности при выполнении акробатических элементов, техника страховки и самостраховки. Формируется способность к интеграции акробатических элементов в соревновательные программы с учётом требований правил соревнований к сложности и технике исполнения.

Тема 3. Станты и пирамиды

Содержание темы посвящено освоению групповых элементов чирлидинга, требующих слаженного взаимодействия нескольких спортсменов. Изучаются роли участников стантовых групп: база (основа), флаер (верхний), споттер (страхующий). Осваиваются функциональные обязанности каждой позиции, техника безопасного выполнения поддержек и спусков.

Прорабатывается техника базовых стантов начального уровня сложности: Thigh Stand, Shoulder Sit, различных вариантов Prep (Elevator). Формируются навыки координации действий между членами стантовой группы, синхронного выполнения подъёмов и спусков, удержания устойчивых позиций. Особое внимание уделяется технике ловли флаера при выполнении спусков (Cradle) и технике безопасного падения.

Изучаются принципы построения пирамид как комбинации нескольких стантов, объединённых в единую композицию. Осваиваются требования правил соревнований к пирамидам различных уровней сложности, нормы безопасности при их выполнении. Формируется понимание важности доверия между членами команды, ответственности каждого участника за безопасность партнёров.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 1. Развитие силовых качеств и координации

В рамках данной темы осваивается система упражнений, направленных на развитие физических качеств, определяющих эффективность выполнения элементов чирлидинга. Изучаются методы развития силы мышц верхних конечностей и плечевого пояса, обеспечивающей чёткость выполнения мотионов и способность удерживать партнёров при выполнении стантов. Применяются упражнения с собственным весом тела (отжимания в различных вариантах, упражнения на брусьях), упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторами.

Осваиваются методы развития силы мышц нижних конечностей, обеспечивающей высоту прыжков и устойчивость в позициях базы. Выполняются приседания в различных вариациях, выпады, подъёмы на носки, прыжковые упражнения. Особое внимание

уделяется развитию силы мышц кора (брюшного пресса, мышц спины, косых мышц живота), обеспечивающих стабилизацию корпуса при выполнении всех элементов чирлидинга.

Развитие координационных способностей реализуется посредством выполнения сложнокоординационных упражнений, требующих согласования движений различных частей тела. Осваиваются упражнения на равновесие, упражнения с изменением ритма и направления движений, упражнения на развитие пространственной ориентировки. Формируется способность к быстрому освоению новых двигательных действий и синхронному выполнению движений в группе.

Тема 2. Развитие гибкости и пластичности

Тема посвящена формированию оптимального уровня подвижности в суставах, обеспечивающего выполнение элементов чирлидинга с требуемой амплитудой и эстетической выразительностью. Осваиваются методы развития гибкости нижних конечностей, критичной для выполнения чир-прыжков и танцевальных элементов. Изучаются комплексы упражнений на растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхности бедра, мышц голени. Прорабатываются методы достижения продольного и поперечного шпагата.

Изучаются методы развития подвижности в плечевых суставах, обеспечивающей выполнение мотионов с полной амплитудой и эстетичность линий. Осваиваются упражнения на растягивание мышц плечевого пояса, груди, спины. Значительное внимание уделяется развитию гибкости позвоночника, особенно в грудном отделе, обеспечивающей выразительность прогибов и пластичность движений.

Формируется понимание различий между активной и пассивной гибкостью, осваиваются методы развития динамической гибкости, проявляющейся в способности выполнять движения с большой амплитудой в условиях высокой скорости. Изучаются принципы рационального сочетания упражнений на гибкость с силовой тренировкой, периодизация нагрузок в развитии гибкости.

Тема 3. Развитие выносливости и профилактика травматизма

Содержание темы охватывает формирование функциональной базы, обеспечивающей способность спортсмена выполнять соревновательную программу с высокой интенсивностью от начала до конца, а также систему мероприятий по предупреждению травм. Осваиваются методы развития общей выносливости посредством циклических упражнений умеренной интенсивности (бег, прыжки через скакалку, круговые тренировки). Общая выносливость создаёт функциональную базу для развития специальной выносливости и обеспечивает восстановление между интенсивными тренировочными сериями.

Изучаются методы развития специальной выносливости чирлидера, проявляющейся в способности выполнять соревновательную программу продолжительностью 2–2,5 минуты с максимальной интенсивностью и сохранением качества элементов. Применяются методы интервальной тренировки, многократное повторение фрагментов программы, серийное выполнение элементов. Развивается устойчивость техники к воздействию утомления, способность сохранять чёткость мотионов и синхронность в условиях физического напряжения.

Прорабатываются меры профилактики травм, характерных для чирлидинга: повреждений голеностопного и коленного суставов при приземлениях, травм запястий и плеч при выполнении стантов, травм спины при акробатических элементах. Осваиваются комплексы укрепляющих упражнений для мышц-стабилизаторов суставов, принципы построения эффективной разминки. Формируются навыки самостоятельного выполнения

разминки перед тренировкой и заминки после её завершения, включающие упражнения, которые могут выполняться самостоятельно без специального оборудования.

Раздел 3. Хореографическая и соревновательная подготовка

Тема 1. Хореографическая подготовка и чир-данс

В рамках данной темы осваиваются танцевальные навыки, составляющие существенную часть подготовки чирлидера и являющиеся основой дисциплины «чир-данс». Изучаются базовые элементы хореографии: позиции рук и ног классического танца, элементы современной хореографии (джаз, хип-хоп, контемпорари), применяемые в чирлидинге. Формируется чувство ритма, способность к точному воспроизведению музыкального рисунка в движениях.

Осваивается техника выполнения танцевальных комбинаций в стиле чир-данс, включающих шаги, повороты, прыжки, элементы на полу. Особое внимание уделяется синхронности выполнения движений в группе, формированию единого стиля исполнения. Изучаются принципы построения танцевальных композиций, соответствующих требованиям правил соревнований в дисциплине «чир-данс».

Развиваются артистические качества: выразительность мимики, эмоциональность исполнения, способность к сценическому перевоплощению, умение взаимодействовать с аудиторией. Формируется понимание роли музыкального сопровождения в создании образа программы, навыки работы с музыкальным материалом различных жанров и темпов.

Тема 2. Постановка и отработка соревновательных программ

Данная тема направлена на формирование компетенций в области композиции и исполнения соревновательных программ по чирлидингу. Изучаются требования правил соревнований к содержанию и структуре программ в различных дисциплинах чирлидинга: чир, чир-данс, групповой стант. Осваиваются принципы построения программы с учётом обязательных элементов, критериев оценки, временных ограничений.

Формируются практические навыки работы над программой: разучивание отдельных элементов и связок, объединение их в цельную композицию, синхронизация действий всех участников команды. Осваиваются методы запоминания последовательности элементов, техника работы с счётом и музыкальным сопровождением. Прорабатываются различные построения команды на площадке, перестроения в ходе программы.

Значительное внимание уделяется шлифовке программы: работе над чёткостью и единообразием исполнения элементов, устранению технических погрешностей, повышению выразительности и энергетики выступления. Формируется способность к критическому анализу собственного исполнения, умение воспринимать замечания тренера и корректировать технику на основе обратной связи.

Тема 3. Соревновательная деятельность и командное взаимодействие

Центральным компонентом темы является практическая реализация соревновательной подготовки, включающая участие в контрольных прогонах программ на тренировках и соревнованиях различного уровня. В тренировочном процессе моделируются условия официальных соревнований: выполнение программы от начала до конца без остановок, работа на выступление перед аудиторией, соблюдение регламента.

Практический раздел темы предусматривает участие команды в соревнованиях и показательных выступлениях, включая внутривузовские мероприятия РАНХиГС, поддержку сборных команд академии на спортивных соревнованиях, межвузовские турниры по чирлидингу. Соревновательная практика рассматривается как необходимый компонент подготовки, обеспечивающий приобретение опыта выступлений, проверку уровня подготовленности в условиях судейской оценки, формирование психологической устойчивости и сценической уверенности.

Особое внимание уделяется развитию навыков командного взаимодействия, составляющих основу успешной деятельности в чирлидинге. Формируется командная сплочённость, взаимное доверие между членами команды, ответственность каждого участника за общий результат. Осваиваются методы конструктивного разрешения конфликтных ситуаций, навыки взаимной поддержки в условиях соревновательного стресса. Организованный уход с тренировочной площадки завершает тренировочное занятие, что формирует у обучающихся дисциплинированность и уважение к тренировочному процессу.

2.4. Формы аттестации

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чирлидинг» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учёта различных форм учебно-тренировочной деятельности обучающихся. Специфика чирлидинга как командно-технического вида спорта, характеризующегося сочетанием акробатических, гимнастических и танцевально-хореографических элементов с необходимостью синхронного взаимодействия участников команды, обуславливает интегративный подход к оцениванию уровня подготовленности занимающихся.

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости составляет 60 баллов, за промежуточную аттестацию – 40 баллов, что в совокупности формирует максимальную итоговую балльную оценку в размере 100 баллов.

Итоговая балльная оценка	Традиционная система	Базовая система	ECTS	
			Для традиционной системы	Для традиционной системы
95–100 баллов	Отлично	Зачтено	A	A
85–94 баллов			B	B
75–84 балла			C	C
65–74 балла	Хорошо	Зачтено	D	D
55–64 балла	Удовлетворительно		E	E
от 0 до 54 балла	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чирлидинг» применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывающая специфику чирлидинга как вида спорта, требующего планомерного совершенствования техники выполнения акробатических и хореографических элементов, развития координационных способностей, формирования навыков командного взаимодействия и приобретения соревновательного опыта. Обязательным условием успешного освоения программы является систематическое посещение тренировочных занятий в сочетании с участием не менее чем в двух соревнованиях или показательных выступлениях в течение учебного года. Соревновательные и показательные выступления

одновременно выполняют функцию сдачи контрольных нормативов, позволяя объективно оценить уровень технической подготовленности, качество исполнения программы и степень командной слаженности посредством экспертной оценки судейской коллегии.

Текущий контроль успеваемости студентов в рассматриваемой дисциплине отсутствует как самостоятельная форма аттестации. Вместе с тем при наличии официального запроса со стороны институтов и структурных подразделений Президентской академии кафедра физической культуры осуществляет предоставление сведений о результатах выполнения студентами всех указанных видов учебной деятельности, включая данные по посещаемости тренировочных занятий, результатам выступлений на соревнованиях и показательных мероприятиях, а также дополнительным баллам. Информация по каждому обучающемуся предоставляется в рамках установленных процедур академического взаимодействия.

Критерии начисления дополнительных баллов

Тип деятельности	Баллы	Примечания
Членство в сборной команде института (факультета) по чирлидингу с участием в соревнованиях	30	Тренировочные занятия в составе сборной команды засчитываются в качестве учебных занятий по дисциплинам физической культуры. Начисление баллов производится на основании приказа о формировании сборной команды и протоколов соревнований
Участие в соревнованиях на первенство института (факультета) по чирлидингу	30	Баллы начисляются всем участникам соревнований на основании официального протокола результатов.
Участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, организованных кафедрой физической культуры	10	Баллы начисляются на основании списка регистрации присутствия на мероприятии или сертификата участника. К данной категории относятся мастер-классы, показательные выступления на спортивных мероприятиях академии, флешмобы и иные массовые мероприятия.

3. Организационно-педагогические условия

3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса

Таблица 4

Ф.И.О. преподавателя	Наименование ВУЗа (который окончил)	Место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация	Стаж работы в области профессиональной деятельности	Стаж научно-педагогической работы		Наименование читаемой дисциплины
				Всего	В том числе по читаемой дисциплине	
Гуськова Дарья Андреевна	Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». Диплом магистра 107724 5300656 от 03.07.20. рег. № МО/20-035 от 03.07.20.	Сотрудник ГПХ, мастер спорта по чир спорту	15 лет и более	15	15	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг»

Ф.И.О. преподавателя	Наименование ВУЗа (который окончил)	Место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация	Стаж работы в области профессиональной деятельности	Стаж научно-педагогической работы		Наименование читаемой дисциплины
				Всего	В том числе по читаемой дисциплине	
	Специальность «ФСпорт». Квалификация «Тренер по виду спорта»					
Гриднева Елена Владимировна	Российский Государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Г. Москва. Диплом ВСБ 0269156 от 27.06.03. рег. № 02-139 . Специальность «Физическая культура и спорт». Квалификация «Специалист по физической культуре и спорта» Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). Диплом КЕ № 89448 от 06.06.12., рег. №3/12-171 от 15.06.12. Специальность «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». Квалификация «Специалист по адаптивной физической культуре»	Штатный сотрудник, старший преподаватель кафедры, кандидат в мастера спорта по легкой атлетике	15 лет и более	15	15	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг»

3.2 Материально-технические условия реализации программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чирлидинг» обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, соответствующей требованиям организации тренировочного процесса по чирлидингу и санитарно-гигиеническим нормам.

Специализированные сооружения для проведения тренировочных занятий. Тренировочный процесс осуществляется в спортивном зале, оборудованном специализированным покрытием, обеспечивающим безопасность при выполнении акробатических элементов, прыжков и поддержек. Параметры зала (площадь, высота потолков, освещённость) обеспечивают возможность проведения полноценных тренировочных занятий, освоения техники базовых и сложнокоординационных элементов чирлидинга, а также организации контрольных прогонов соревновательных программ.

Основное спортивное оборудование. Зал оснащён гимнастическими матами различной толщины и плотности, обеспечивающими безопасность при разучивании и отработке акробатических элементов. Имеются страховочные маты повышенной мягкости для освоения сложных прыжковых и акробатических комбинаций. Зеркальная стена позволяет осуществлять визуальный самоконтроль при выполнении хореографических и технических элементов, способствуя формированию правильного двигательного стереотипа. Музыкальное оборудование обеспечивает качественное звуковоспроизведение для проведения тренировок под музыкальное сопровождение.

Дополнительное оборудование и инвентарь для тренировки. Для организации тренировочного процесса используются помпоны стандартных размеров и расцветок для отработки техники работы с предметами, гимнастические скакалки для развития координации и выносливости, утяжелители для рук и ног, применяемые при развитии

силовых качеств. Применяются эластичные ленты и резиновые эспандеры различного сопротивления для развития силы и гибкости, степ-платформы для хореографической подготовки. Имеются флаги и баннеры для отработки элементов сайдлайн-чирлидинга.

Оборудование для контроля и анализа техники. Для фиксации и анализа техники выполнения элементов и программ используется видеооборудование, позволяющее осуществлять видеозапись тренировок с последующим разбором технических действий. Имеются информационные доски для размещения тренировочных заданий, схем построений и рисунков переходов в программах.

Вспомогательные помещения. Занимающиеся обеспечены раздевалками с индивидуальными шкафчиками для хранения личных вещей и спортивной формы, душевыми комнатами для принятия гигиенического душа после тренировочных занятий, санитарными узлами. Предусмотрены места для хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Медицинское обеспечение. В непосредственной близости от спортивного зала располагается медицинский кабинет, укомплектованный средствами оказания первой помощи. Аптечка первой помощи находится непосредственно в помещении спортивного зала и содержит перевязочные материалы, средства для обработки мелких повреждений, охлаждающие пакеты для оказания помощи при ушибах и растяжениях.

3.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Чирлидинг» организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части, каждая из которых выполняет специфические педагогические и физиологические функции. Особенностью занятий по чирлидингу является необходимость комплексной подготовки, объединяющей акробатическую, хореографическую и командно-тактическую составляющие.

1. Подготовительная часть занятия. Подготовительная часть тренировочного занятия начинается с построения группы и направлена на создание оптимальных условий для последующей интенсивной работы. На данном этапе тренер-преподаватель осуществляет постановку конкретных тренировочных задач, доводит до обучающихся содержание предстоящей работы, акцентирует внимание на ключевых технических элементах, которые будут отрабатываться в основной части. Одновременно происходит организация группы, проверка наличия соответствующей спортивной формы и обуви, оценка текущего самочувствия занимающихся.

Функциональная подготовка организма к работе реализуется посредством выполнения комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на повышение температуры тела, активизацию кровообращения в мышцах и улучшение подвижности суставов. Особое внимание уделяется разминке плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, имеющих критическое значение для техники чирлидинга. Выполняются упражнения на развитие гибкости позвоночника, растягивание основных мышечных групп. Завершается подготовительная часть специальной разминкой, включающей базовые элементы чирлидинга в упрощённом варианте и невысоком темпе.

2. Основная часть занятия. Основная часть тренировочного занятия посвящена непосредственному решению образовательных, развивающих и воспитательных задач программы. Центральное место занимает изучение и совершенствование техники базовых элементов чирлидинга, формирование навыков командного взаимодействия, а также развитие физических качеств, определяющих результативность в данном виде спорта.

На начальном этапе подготовки особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа базовых положений рук и ног, освоению техники

чир-прыжков, станта и пирамид начального уровня сложности. Обучающиеся осваивают технику страховки и самостраховки, принципы безопасного выполнения акробатических элементов в группе. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному: первоначально отрабатываются отдельные элементы техники индивидуально, затем в парах и малых группах, после чего движения объединяются в комбинации и связки.

По мере освоения базовой техники происходит усложнение изучаемых элементов, увеличение скорости и динамики выполнения. Совершенствование техники осуществляется посредством многократного повторения элементов с акцентом на качество исполнения, синхронность командных действий и выразительность. Развитие специальной выносливости реализуется через выполнение комбинаций и фрагментов соревновательных программ в соревновательном темпе. Значительное время отводится работе над синхронностью выполнения элементов всеми членами команды, отработке переходов и перестроений.

3. Заключительная часть занятия. Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение физического и эмоционального напряжения, восстановление функционального состояния организма после интенсивной работы. Обучающиеся выполняют упражнения на растягивание основных мышечных групп, задействованных в тренировке: мышц плечевого пояса, спины, бёдер, голеней. Применяются упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Завершается занятие подведением итогов проделанной работы, в ходе которого тренер-преподаватель анализирует выполнение поставленных задач, отмечает достижения команды и отдельных обучающихся, указывает на технические погрешности и намечает пути их исправления. Проводится анализ качества командного взаимодействия, обсуждаются вопросы психологической совместимости и взаимной поддержки в команде. Занимающимся даётся домашнее задание, включающее упражнения на развитие гибкости, укрепление мышц кора и плечевого пояса, которые могут выполняться самостоятельно без специального оборудования. Организованный уход из спортивного зала завершает тренировочное занятие, формируя у обучающихся дисциплинированность и уважение к тренировочному процессу.

Основная литература

1. Коротаева, О.В. Методика внеурочной работы и дополнительного образования в области физической культуры. Чирлидинг: учебник для среднего профессионального образования / О. В. Коротаева. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 72 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-19960-4. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/569247>
2. Коротаева, О. В. Чирлидинг: учебник для вузов / О. В. Коротаева. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 72 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-19396-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/569028>

Дополнительная литература

1. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев; под ред. О. Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1340960>
2. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва : Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023871>

3. Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>

4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

Нормативные правовые документы и иная правовая информация

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

Интернет-ресурсы (базы данных, мультимедиа ресурсы, сайты, порталы и иные ресурсы)

Название сайта	Характеристика
http://ranepa.ru Электронный каталог библиотеки	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС
http://www.biblioclub.ru/ ЭБС «Университетская библиотека online»	На данном сайте представлена литература разной тематики
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций.