

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

Дирекция физической культуры и спорта

ЭЦП

Руководитель структурного
подразделения



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 04EE30B50098B391AE40283F3DA2E8EB9D
Владелец: Герасимов Михаил Владимирович
Действителен: с 17.11.2025 до 17.11.2026

УТВЕРЖДАЮ

Директор Дирекции физической
культуры и спорта РАНХиГС

_____ М.В. Герасимов

« ____ » _____ 2026 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«ЧИРЛИДИНГ»

Очная форма обучения
328 акад. ч.

Москва, 2026 г.

Разработчики 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, старший преподаватель кафедры физической культуры	В.Н. Фетисов
Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры	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» рассмотрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, рекомендована к реализации «26» августа 2026 г., протокол № 1.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель.....	4
1.2. Нормативные правовые основания разработки программы.....	5
1.3. Планируемые результаты обучения.....	6
1.4. Категория обучающихся.....	7
1.5. Форма и технологии обучения.....	7
1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения.....	8
1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП.	9
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Учебный план.....	10
2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям).....	15
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы.....	20
3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.....	23
4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)	25
ПРИЛОЖЕНИЕ. Сведения о преподавательском составе (кадровая справка).....	29

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется Дирекцией физической культуры и спорта РАНХиГС для студентов Академии, осваивающих программы бакалавриата и магистратуры. Чирлидинг понимается здесь как сложно-координационный командный вид спорта с собственной биомеханической структурой движений, системой соревнований и устоявшейся методикой подготовки. Отсюда и главный акцент. Программа готовит студента к выступлению на студенческих соревнованиях за свой институт и за Академию, а общеразвивающие, оздоровительные и воспитательные эффекты возникают внутри спортивной подготовки, а не вместо нее.

Цель программы состоит в системном повышении уровня технико-тактической, акробатической и хореографической подготовленности студентов Академии, формировании у них устойчивой потребности в регулярной двигательной деятельности соревновательного характера и подготовке к результативному выступлению на первенствах институтов, межвузовских турнирах и спартакиадах в составе сборных команд.

Задачи программы распределяются по четырем группам:

- освоение биомеханических основ техники базовых элементов чирлидинга, принципов построения тренировочного процесса в сложно-координационных командных видах спорта, правил соревнований в дисциплинах чир, чир-данс, групповой стант, основ профилактики травматизма при выполнении акробатических элементов и стантов;
- развитие координационных способностей, гибкости, силы, общей и специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, чувства ритма и музыкальности, вестибулярной устойчивости и проприоцептивного контроля;
- формирование навыков управления когнитивной и физической нагрузкой, рационального режима труда и отдыха, профилактика умственного и физического переутомления, поддержание оптимального психофизиологического состояния при высокой учебной занятости;
- воспитание волевых качеств, эмоциональной устойчивости, ответственности за принимаемые решения в условиях повышенного риска, культуры уважительного отношения к партнерам, корпоративной идентичности и чувства сопричастности к достижениям Академии.

Программа адресована студенческой молодежи, проявляющей интерес к регулярным занятиям чирлидингом и осознанную мотивацию к освоению теории и практики этого вида спорта. Работа строится на развитии стратегического и тактического мышления, формировании потребности в систематической соревновательной деятельности. Центральное место занимает подготовка к соревнованиям различного уровня, от первенств институтов до межвузовских турниров. Тренировочный процесс выстраивается по научно обоснованным принципам спортивной подготовки, что и обеспечивает системность в развитии специальных физических способностей.

Программа включает систему мероприятий по выявлению студентов с выраженными задатками к чирлидингу. Для них разрабатываются индивидуализированные рекомендации по дальнейшему совершенствованию с учетом морфофункционального статуса, антропометрических данных, психологических характеристик. Поддержка выражается в систематическом включении в сборные команды институтов и Академии, методическом сопровождении соревновательной деятельности, создании благоприятных организационно-педагогических условий для роста мастерства.

Освоение программы создает предпосылки для самоопределения в области физической культуры и спорта. В тренировочной и соревновательной деятельности студенты приобретают компетенции, востребованные в профессиях тренера по чирлидингу, хореографа, инструктора по фитнесу, спортивного менеджера, event-

менеджера. Компетенции чирлидера обладают выраженным трансферным характером и переносятся в широкий спектр профессий, связанных с организацией массовых мероприятий и управлением коллективом.

Систематические занятия чирлидингом выступают средством формирования волевых качеств, среди которых настойчивость в достижении цели, самодисциплина, способность к преодолению трудностей, умение действовать в условиях повышенной ответственности перед командой. Соревновательная природа вида спорта развивает эмоциональную устойчивость, контроль психоэмоционального состояния в условиях стресса, навыки объективной самооценки. Воспитывается ответственное отношение к принимаемым решениям и готовность отвечать за их результат.

Планирование тренировочных занятий и соревнований ведется с учетом академического расписания, периодов промежуточной и итоговой аттестации, что позволяет минимизировать негативное влияние спортивной занятости на успеваемость. Чирлидинг создает уникальные возможности для социализации студентов, расширяет круг межличностных контактов, формирует устойчивые дружеские связи на основе совместной двигательной деятельности. Практика подтверждает одну парадоксальную вещь. Студенты с изначально слабой хореографической базой, но развитым чувством ответственности за партнера, осваивают технику стантов быстрее, чем обладатели идеальной растяжки, склонные к индивидуализму.

Воспитательный потенциал спортивной деятельности реализуется через формирование гражданской ответственности и корпоративной идентичности. Участие в соревнованиях в качестве представителя Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации рассматривается как значимый фактор осознания сопричастности к истории и достижениям образовательной организации. Спортивные успехи порождают чувство гордости за принадлежность к академическому сообществу.

1.2. Нормативные правовые основания разработки программы

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», утвержденные 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, утвержденные приказом Минспорта России
11. Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА

12. Правила соревнований по чирлидингу, утвержденные 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. Приказ № 02-1588 от 20 августа 2025 года «О планируемых результатах освоения образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата, специалитета, запланированных к запуску в 2025/2026 учебном году, в части универсальных компетенций»
18. 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»
19. 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

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

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
				и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности

Предметные результаты раскрываются в четырехкомпонентной логике «знания, умения, владения, практический опыт» (таблица 1). Наиболее диагностичным для прогноза игровой надежности оказывается четвертый компонент, поскольку соревновательная деятельность проверяет подготовленность точнее любой экспертной оценки на тренировке.

Таблица 1

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы			
		Знания	Умения	Владения	Практический опыт
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 выполнении акробатических элементов и стантов; знает гигиенические требования к занятиям чирлидингом; знает основы музыкальной грамоты и хореографии.	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 партнерами по команде; умеет анализировать результаты и корректировать тренировочный процесс; умеет взаимодействовать с партнерами при выполнении групповых элементов.	Обучающийся владеет техникой выполнения базовых элементов чирлидинга (чир-прыжки, станты, пирамиды, акробатические элементы, чир-данс); владеет техникой страховки и самостраховки; владеет методами психологической регуляции предстартовых состояний; владеет навыками ведения тренировочного дневника; владеет приемами выполнения разминочных комплексов и средств восстановления; владеет навыками командного взаимодействия и синхронного выполнения программ.	Имеет опыт участия в соревнованиях по чирлидингу, ведения тренировочного дневника и дневника самоконтроля

1.4. Категория обучающихся

Специфика чирлидинга как сложнокоординационного вида спорта задает требования к контингенту, отличные от требований в интеллектуальных дисциплинах. Они сводятся к трем позициям:

- 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 Института государственной службы и управления, Института права и национальной безопасности, Института управления, Института общественных наук, а также иных структурных подразделений РАНХиГС;

- возрастной диапазон на момент зачисления ограничен интервалом от 18 до 25 лет включительно. К освоению программы допускаются как лица, имеющие предшествующий опыт занятий чирлидингом, спортивной или художественной гимнастикой, акробатикой, хореографией, так и начинающие спортсмены без спортивного разряда. Обязательное условие одно, удовлетворительный уровень общей физической подготовленности, базовая координация движений, чувство ритма и выраженная мотивация;

- неперенным 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.

1.5. Форма и технологии обучения

Форма обучения очная. Вся трудоемкость программы реализуется в формате практических тренировочных занятий под руководством тренера-преподавателя; лекционные часы и часы самостоятельной работы учебным планом не выделяются, а электронное обучение и дистанционные образовательные технологии в качестве самостоятельной формы не предусмотрены.

Теоретические сведения о биомеханике движений, правилах соревнований, основах спортивной гигиены и режиме дня сообщаются непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход дает немедленное закрепление знания в практическом действии. Разобранная на схеме идея через десять минут проверяется в тренировочной связке, а ошибка, допущенная при выполнении станта, в тот же день становится предметом анализа.

Занятия проводятся в групповой форме. Ведущими методами выступают показ и разбор технических элементов, решение тактических и хореографических заданий, тренировочное исполнение фрагментов программ, анализ сыгранных связок с применением классических методов и видеофиксации. Соревновательный метод пронизывает весь процесс, от разминки до участия в официальных турнирах.

1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения

Общая трудоемкость программы составляет 328 академических часов, полностью отведенных на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий. Освоение программы рассчитано на три года обучения. Общая продолжительность образовательного процесса равна 108 учебным неделям, по 36 недель в каждом учебном году.

Занятия проводятся два раза в неделю, во вторник и четверг в 19:00. Минимальная обязательная посещаемость составляет два занятия в неделю продолжительностью два академических часа каждое. Недельная нагрузка тем самым достигает не менее четырех академических часов, годовой объем учебного времени составляет 164 академических часа, а за полный трехлетний курс общее количество учебных часов достигает 492 часов.

Гибкий график позволяет студенту самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок с учетом личной занятости и уровня подготовленности. Наблюдается устойчивая тенденция. Студенты, выдерживающие двукратный недельный режим на протяжении всего макроцикла, демонстрируют заметно более стабильное исполнение пирамид и стантов, чем занимающиеся эпизодически, даже при исходно более высоких антропометрических данных последних. Выбранная периодичность обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления, способствует планомерному развитию специальных качеств чирлидера и предупреждает состояние физического перенапряжения.

1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чирлидинг» обучающимся РАНХиГС выдается сертификат установленного образца. Основанием для выдачи служат результаты промежуточной аттестации, проводимой в конце четного семестра каждого учебного года.

Сертификат 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;
- итоговое количество баллов, набранных обучающимся по результатам аттестационных мероприятий.

Документ выступает официальным подтверждением приобретенных компетенций и может быть использован для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». Наличие сертификата свидетельствует, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в данном виде спорта, овладел техникой выполнения основных технических приемов и достиг уровня подготовленности, соответствующего требованиям программы.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан с учетом особенностей учебного процесса РАНХиГС и специфики подготовки студентов в сложнокоординационных видах спорта. Учебные занятия проводятся в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что отвечает ориентации программы на освоение техники чирлидинга и формирование навыков соревновательной деятельности.

Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно в ходе тренировочных занятий. Оцениваются качество выполнения учебных элементов, результаты тренировочных связок, динамика освоения теоретического материала и выполнение самостоятельных заданий. Промежуточная аттестация (ПА) приходится на май-июнь каждого учебного года и включает контрольные задания по общей и специальной физической подготовке, демонстрацию технического мастерства в базовых элементах, участие в контрольных прогонах. По завершении третьего года обучения проводится итоговая аттестация (ИА). Подобное построение графика позволяет сочетать учебную деятельность студентов со спортивной подготовкой, сохранять преемственность тренировочного процесса и не входить в конфликт с академическими обязательствами.

Условные обозначения. УЗ – учебные занятия; ТКУ – текущий контроль успеваемости; ПА – промежуточная аттестация; ИА – итоговая аттестация.

Календарный учебный график

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Нечетный 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
Четный 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

Летний период (июль–август) является каникулярным; учебные занятия по программе в этот период не проводятся.

2.2. Учебный план

Учебный план объединяет три раздела, отражающих логику подготовки чирлидера, от технического фундамента через физическую подготовку к хореографии и соревновательной деятельности. Каждый раздел включает три темы. Вся трудоемкость, 328 академических часов, отнесена к контактной работе в форме практических занятий; лекционные часы, самостоятельная работа, консультации и занятия с применением электронного обучения учебным планом не предусмотрены, в связи с чем соответствующие графы стандартной формы заполнены знаком «–», а сам план приводится в сокращенном виде.

Формы текущего контроля успеваемости обозначены сокращениями: ПЗ – оценка выполнения на практическом занятии; СН – сдача нормативов; С – участие в соревнованиях; П – посещение. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Итоговая аттестация проводится в форме зачета, условиями которого выступают участие в двух официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу и посещение тренировочных занятий.

Таблица 3

Учебный план

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Раздел «Техническая подготовка в чирлидинге»	100	100	–	100	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
1.1.	Тема 1. Базовые элементы чирлидинга	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.2.	Тема 2. Чир-прыжки и акробатические элементы	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.3.	Тема 3. Станты и пирамиды	34	34	–	34	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2	Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2.1.	Тема 1. Развитие силовых качеств и координации	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.2.	Тема 2. Развитие гибкости и пластичности	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.3.	Тема 3. Развитие выносливости и профилактика травматизм	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.	Раздел «Хореографическая и соревновательная подготовка»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.1.	Тема 1. Хореографическая подготовка и чир-данс	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
3.2.	Тема 2. Постановка и отработка соревновательных программ	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
3.3.	Тема 3. Соревновательная деятельность и командное	38	36	–	36	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	3 (Т)/2	–

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации ⁸			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	взаимодействие																
Итого:		60	–	–	58	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–
Всего:		328 часов															

2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям)

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
Раздел 1. Техническая подготовка в чирлидинге	
<i>Тема 1.1. Базовые элементы чирлидинга</i>	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 четкости и резкости выполнения мотионов, правильному положению кистей, жесткости 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 придается освоению голосовой составляющей чирлидинга, включающей изучение техники кричалок (чантов и черов), синхронизации движений с речевым сопровождением, развитие четкой 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.
<i>Тема 1.2. Чир-прыжки и акробатические элементы</i>	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 полета, 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

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	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 вперед 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 учетом требований правил соревнований к сложности и технике исполнения.
<i>Тема 1.3. Станты и пирамиды</i>	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 подъемов 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, объединенных 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 партнеров.
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка	
<i>Тема 2.1. Развитие силовых качеств и координации</i>	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 четкость выполнения мотионов и способность удерживать партнеров 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

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	конечностей, обеспечивающей высоту прыжков и устойчивость в позициях базы. Выполняются приседания в различных вариациях, выпады, подъемы 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.
<i>Тема 2.2. Развитие гибкости и пластичности</i>	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.
<i>Тема 2.3. Развитие выносливости и профилактика травматизма</i>	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

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	выносливости посредством циклических упражнений умеренной интенсивности (бег, прыжки через скакалку, круговые тренировки). Общая выносливость создает 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 четкость движений 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 ее завершения, включающие упражнения, которые могут выполняться самостоятельно без специального оборудования.
Раздел 3. Хореографическая и соревновательная подготовка	
<i>Тема 3.1.</i> <i>Хореографическая подготовка и чир-данс</i>	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

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	сценическому перевоплощению, умение взаимодействовать с аудиторией. Формируется понимание роли музыкального сопровождения в создании образа программы, навыки работы с музыкальным материалом различных жанров и темпов.
<i>Тема 3.2. Постановка и отработка соревновательных программ</i>	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-танс, групповой стант. Осваиваются принципы построения программы с учетом обязательных элементов, критериев оценки, временных ограничений. Формируются практические навыки работы над программой: разучивание отдельных элементов и связей, объединение их в цельную композицию, синхронизация действий всех участников команды. Осваиваются методы запоминания последовательности элементов, техника работы с счетом и музыкальным сопровождением. Прорабатываются различные построения команды на площадке, перестроения в ходе программы. Значительное внимание уделяется шлифовке программы: работе над четкостью 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 3.3. 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.

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	Особое внимание уделяется развитию навыков командного взаимодействия, составляющих основу успешной деятельности в чирлидинге. Формируется командная сплоченность, 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.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы

Реализация программы обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, отвечающей требованиям к организации тренировочного процесса по сложно-координационным видам спорта и действующим санитарно-гигиеническим нормам.

Специализированные помещения. Тренировочный процесс проходит в спортивном зале, оборудованном специализированным покрытием, обеспечивающим безопасность при выполнении акробатических элементов, прыжков и поддержек. Параметры зала, площадь, высота потолков, освещенность, обеспечивают возможность проведения полноценных занятий и организации контрольных прогонов. Мелочь на первый взгляд, но недостаточная высота потолков делает невозможным безопасное освоение многоярусных пирамид.

Основное оборудование и инвентарь. Зал оснащен гимнастическими матами различной толщины и плотности. Имеются страховочные маты повышенной мягкости для освоения сложных прыжковых комбинаций. Зеркальная стена позволяет осуществлять визуальный самоконтроль, способствуя формированию правильного двигательного стереотипа. Музыкальное оборудование обеспечивает качественное звуковоспроизведение.

Дополнительное оборудование. Используются помпоны стандартных размеров, гимнастические скакалки, утяжелители, эластичные ленты, степ-платформы. Имеются флаги и баннеры для отработки элементов сайдлайн-чирлидинга.

Информационно-техническое оснащение. Для фиксации и анализа техники используется видеооборудование, позволяющее осуществлять запись тренировок с последующим разбором. Имеются информационные доски для размещения схем построений.

Вспомогательные помещения и медицинское обеспечение. Занимающимся обеспечены раздевалки, душевыми, санитарными узлами. В непосредственной близости располагается медицинский кабинет. Аптечка первой помощи находится в зале и содержит перевязочные материалы, охлаждающие пакеты.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивные танцы» организуется в соответствии с классической трехчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части, каждая из которых выполняет специфические педагогические и психофизиологические функции, обусловленные спецификой данного вида спорта.

- **подготовительная часть.** Ее назначение состоит в создании условий для последующей интенсивной работы. Тренер-преподаватель ставит конкретные учебные задачи, раскрывает содержание предстоящей работы, акцентирует ключевые технические аспекты. Параллельно решаются организационные вопросы, проверяется готовность группы, оценивается текущее состояние обучающихся. Функциональная подготовка идет через комплекс общеразвивающих упражнений, активизирующих кровообращение и подвижность суставов. Особое внимание уделяется разминке плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставов. Завершается часть специальной разминкой с базовыми элементами в упрощенном варианте.

- **основная часть.** Здесь решаются образовательные и развивающие задачи программы, центральное место занимает изучение и совершенствование техники базовых элементов, формирование навыков командного взаимодействия. На начальном этапе особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа. Обучающиеся осваивают технику страховки, принципы безопасного выполнения акробатики в группе. Движение идет от простого к сложному. Сначала базовые концепции индивидуально, затем в парах и малых группах, после чего движения объединяются в комбинации. По мере освоения материала задания усложняются, увеличивается скорость и динамика. Значительное время отводится работе над синхронностью.

- **заключительная часть.** Она направлена на систематизацию изученного, снятие физического напряжения и подготовку к следующему занятию. Обучающиеся выполняют упражнения на растягивание основных мышечных групп, задействованных в тренировке. Применяются упражнения на расслабление и восстановление дыхания. Завершает занятие анализ выполнения поставленных задач, в ходе которого отмечаются достижения, указываются ошибки и намечаются пути их исправления. Занимающиеся получают рекомендации для самостоятельной работы, среди которых упражнения на гибкость и укрепление мышц кора. Организованное завершение занятия воспитывает ответственное отношение к систематической самостоятельной работе над мастерством..

Рекомендуемая методическая 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, 2026. – 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, 2026. – 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»

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чирлидинг» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учета различных форм учебно-тренировочной и соревновательной 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	Хорошо		C	C
65–74 балла	Хорошо		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, фестивали и иные массовые мероприятия.