Муниципальное казённое учреждение
Управление образования и молодёжной политики
Златоустовского городского округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр эстетического воспитания детей»

ПРИНЯТА
Протокол педагогического совета
№ 1 от «28» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ЦЭВД»
_____ В.А. Фахрутдинов
«31» августа 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

Спортивный клуб «Ника»: совершенствование

Возраст обучающихся: 13-16 лет
Срок реализации: 4 года
Год разработки программы: 2025

Составитель:
Николаева Анастасия Эдуардовна,
педагог дополнительного образования

Златоуст
2026

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы ..... ……3
1.1. Пояснительная записка ..... ……3
1.2. Цель и задачи программы ..... ……6
1.3. Содержание программы ..... ……8
1.3.1. Учебный план 1 года обучения……. ..... ……8
1.3.2. Учебный план 2 года обучения……10
1.3.3. Учебный план 3 года обучения……12
1.3.4. Учебный план 4 года обучения……15
1.4. Планируемые результаты.. ..... ……..17
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий..……..…...19
2.1. Календарный учебный график ..... ……...19
2.2. Условия реализации программы ..... ……...20
2.3. Формы аттестации ..... ……22
2.4. Оценочные материалы ..... ……...22
2.5. Методические материалы ..... ……...26
2.6. Воспитательный компонент ..... …….34
2.7. Список литературы……..…29
Приложение……..……40

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивного клуба «Ника» - «Совершенствование» (далее – ДООП «Совершенствование») осуществлялась в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (в редакции от 25 декабря 2023 г. № 685-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 07 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

Указ Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 01 июля 2025 г. №1745-р);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 июня 2026 г. № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания»» // М.: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023;

Региональные проекты «Всё лучшее детям» и «Профессионалитет» в составе соответствующих федеральных проектов Национального проекта «Молодёжь и дети» (2025 – 2030 гг.);

Программа перспективного развития системы образования Златоустовского городского округа на период 2025-2030 гг.;

Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр эстетического воспитания детей»;

Положение о формах, периодичности и порядке текущего и итогового контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся МАУДО «ЦЭВД».

ДООП «Специализация» реализуется в спортивном клубе «Ника» и относится к программам *физкультурно-спортивной* направленности.

Уровень освоения содержания образования – *углублённый.*

Актуальность программы

ДООП «Совершенствование» направлена на воспитание, оздоровление, развитие интереса к занятиям спортом и подготовку к соревнованиям юных чирлидеров. Её разработка обусловлена

наличием *родительского спроса* на совершенствование обучающимися навыков, полученных при освоении ключевых направлений чир-спорта - чирлидинга и перфоманса;

потребностью обучающихся в совершенствовании самостоятельности и уверенности в себе, повышении самооценки, которые даёт участие в соревнованиях;

социальным заказом общеобразовательных организаций района на организацию с детьми в условиях учреждения дополнительного образования занятий видами спорта, стимулирующими их физические, интеллектуальные и творческие способности;

социальным заказом общества на совершенствование у обучающихся моральных ценностей: уважения к противникам, стремления к победе, умения достойно принять поражение;

социальным заказом государства на приобщение обучающихся к здоровому образу жизни посредством современного и массового вида спорта, соответствующего направлению политики Министерства спорта Российской Федерации.

МАУДО «ЦЭВД», в свою очередь, *располагает* кадровым, материально-техническим, методическим, творческим *потенциалом*, позволяющим разработать и реализовать в учреждении подобную программу и подготовить концертные номера по чир-спорту, способные украсить городские мероприятия, праздники, заявиться на соревнования.

Реализация ДООП «Совершенствование» предполагает следующие социальные эффекты в отношении обучающихся:

– наличие устойчивого интереса к физкультурно-спортивной и творческой деятельности, альтернативной девиантному поведению;

– наличие умения работать в команде;

– наличие умения применять полученные знания в практической деятельности;

– наличие опыта публичных выступлений и участия в соревнованиях;

– наличие ценностных ориентаций: уважения к противникам, стремления к победе, умения достойно принять поражение.

Особенности программы

Чирлидинг – достаточно новый (утверждён в РФ 12 февраля 2007 приказом министра спорта В. Фетисовым) сложно-координационный вид спорта, для которого характерны высокие требования к технике движений и качеству ловкости. ДООП «Совершенствование» предусматривает подготовку по двум ключевым направлениям в чир-спорте - *чирлидинг* и *перфоманс*, каждое из которых включает в себя несколько дисциплин, имеющих свои характерные элементы. Так для дисциплин чирлидинга характерны *чир-прыжки, пирамиды,*

станты, кричалки, акробатические элементы (кувырки, колёса, рондаты и др.). Для дисциплин перфоманса (чир-фристайла, чир-джаза) характерны *пируэты, шпагаты, махи, акробатические элементы, чир-прыжки, лип-прыжки*. В связи с этим подготовка спортсменов, выступающих в данных дисциплинах, делится на 3 направления, которые (в соответствии с возрастом обучающихся) нашли отражение в ДООП «Совершенствование»:

спортивная подготовка - общая и специальная физическая подготовка, сценическая акробатика, партерная гимнастика;

танцевальная подготовка - основной вид подготовки, включает классический танец, современный танец, джазовый танец;

сценическая и общекультурная подготовка – включает классическое наследие и современный танцевальный репертуар, основы грима и визажа.

ДООП «Совершенствование» - *модифицированная* программа: она основана на современных научных концепциях и практическом опыте функционирования чирлидинга как вида спорта, что обеспечивает её эффективность.

ДООП «Совершенствование» является преемственной по отношению к ДООП «Специализация» и «Начальная подготовка». При этом обучающиеся по результатам тестирования могут быть приняты для её освоения без прохождения курсов специализации и начальной подготовки.

Адресат программы

ДООП «Совершенствование» предназначена для обучающихся от 13 до 16 лет, не имеющим противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей.

Возрастные особенности обучающихся

Возраст 13-14 лет

Физические особенности:

Улучшается координация движений, появляется возможность выполнять более сложные физические упражнения. Значительно увеличивается физическая выносливость и сила. Начинается половое созревание, что приводит к изменениям в фокусе энергии и физической подготовки.

Психические особенности:

Часто наблюдается сильная изменчивость настроения, что связано с гормональными изменениями. Подростки начинают задаваться вопросами своего «Я», уделяют внимание своему месту в обществе и группе сверстников. Появляется возможность более сложного анализа и аргументации своих взглядов.

Возраст 15-17 лет

Физические особенности:

У большинства подростков окончательно завершается процесс полового созревания; физическое развитие становится более стабильным. Подростки достигают пиковых показателей физической силы и выносливости, что важно для спортивных достижений. У девочек и мальчиков формируются более выраженные мышцы и более чёткая форма тела.

Психические особенности:

Подростки начинают формировать свои собственные взгляды на жизнь,

появляются более строгие моральные и этические убеждения. Эмоциональная реакция становится более стабильной, но могут возникать более глубокие переживания, такие как депрессия и стресс, особенно в условиях давления со стороны учёбы и общества. Подростки стремятся к большей самостоятельности и независимости от родителей, что может приводить к конфликтам. Возраст 15-17 лет характеризуется высокой социальной активностью, желанием общаться и участвовать в общественной жизни.

Условия набора в коллектив: учебные группы комплектуются с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Обязательна справка от врача с допуском к занятиям физкультурно-спортивной направленности.

Наполняемость групп: 12 – 15 человек.

Продолжительность реализации программы

Объём программы: на полное освоение ДООП «Совершенствование» требуется 1152 часа.

Срок освоения ДООП «Совершенствование» - 4 года обучения.

Форма обучения: очная.

Режим занятий:

1 год обучения: 3 раза в неделю по 2 (45 мин.) часа и 2 раза в неделю по 1 (45 мин.) часу (288 часов/в год)

2 год обучения: 3 раза в неделю по 2 (45 мин.) часа и 2 раза в неделю по 1 (45 мин.) часу (288 часов/в год)

3 год обучения: 3 раза в неделю по 2 (45 мин.) часа и 2 раза в неделю по 1 (45 мин.) часу (288 часов/в год)

4 год обучения: 3 раза в неделю по 2 (45 мин.) часа и 2 раза в неделю по 1 (45 мин.) часу (288 часов/в год)

Формы проведения занятий: учебное занятие, практическое занятие.

Форма организации образовательного процесса: групповая; индивидуальная.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: совершенствование двигательных умений и навыков обучающихся путём занятий чир-спортом; приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Предметные:

- познакомить со всеми направлениями чир-спорта (чир-данс-шоу, чир-хип-хоп, чирлидинг);
- научить выполнению сложных элементов акробатики, гимнастики и танца;
- совершенствовать физические качества, необходимые для занятий чир-спортом: силу, гибкость, координацию и выносливость;
- совершенствовать исполнение чир-программ различной сложности; подготовить к участию в соревнованиях по чир-спорту;
- раскрывать взаимосвязь здорового образа жизни со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, совершенствовать навык рационального планирования режима дня и учебной недели;
- совершенствовать умение руководствоваться правилами профилактики

травматизма и подготовки мест занятий.

Метапредметные:

- совершенствовать навык здорового образа жизни, сознательного отношения к сохранению и укреплению своего здоровья
- совершенствовать двигательные действия и физические упражнения из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры и активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- совершенствовать способы наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- совершенствовать познавательные процессы: память, внимание, мышление и воображение;
- совершенствовать умение анализировать и оценивать свою деятельность и деятельность других;
- совершенствовать навык самоконтроля;
- совершенствовать творческие способности и эстетический вкус;
- совершенствовать умение взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности.

Личностные:

- совершенствовать умение максимально проявлять физические способности (качества);
- совершенствовать навык позитивного отношения к творческому процессу;
- совершенствовать потребность в самореализации и саморазвитии;
- совершенствовать навык ответственного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- совершенствовать умение быть дисциплинированным, целеустремлённым и трудолюбивым;
- совершенствовать коммуникативные навыки, умение работать в команде;
- воспитать любовь к спорту, интереса к занятиям чир-спортом;
- выработать устойчивую потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

1.3. Содержание программы
1.3.1. Учебный план 1 года обучения

№	Раздел		Количество часов		Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Диагностика физических данных.	4	2	2	*Вводный контроль*: тестирование, опрос
2.	Общая физическая подготовка	60	1	59	Контрольные упражнения
3.	Специальная физическая подготовка: гимнастика, растяжка, пируэты, лип-прыжки и чир-прыжки (1-3 уровни)	42	1	41	Контрольные упражнения
4.	Акробатика (1-3 уровни)	40	1	39	Контрольные упражнения
5.	Чир-джаз	40	1	39	Контрольные упражнения
6.	Чир-данс-шоу, чир-фристайл, чир-хип-хоп	48	1	47	Контрольные упражнения
7.	Постановка программ	48	-	48	Контрольные упражнения
8.	*Промежуточная аттестация* по ОФП и СФП	3	1	2	Сдача нормативов
9.	Выезд на соревнования	2	-	2	Оценка судей
10.	Итоговое занятие	1	-	1	Публичное выступление
	Итого:	**288**	**8**	**280**	

Описание разделов / тем учебного плана

1. Вводное занятие. Диагностика физических данных (4 часа)

Теория: Освоение техники дициплин: чир-данс-шоу, чир-хип-хоп. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Способы оказания первой медицинской помощи при травмах на занятиях акробатикой. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Диагностика физических данных.

Вводный контроль: тестирование, опрос.

2. Общая физическая подготовка (60 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для развития быстроты, ловкости, прыгучести. Упражнения на все группы мышц.

Контроль: контрольные упражнения.

3. Специальная физическая подготовка: гимнастика, растяжка, пируэты, лип-прыжки и чир-прыжки (1-3 уровни) (42 часа)

Теория: Рассказ педагога и демонстрация элементов СФП (специальной физической подготовки), разбор техники выполнения элементов.

Практика: Комплекс упражнений на растяжку и гибкость. Партерная гимнастика. Освоение техники лип-прыжков 2-3 уровня (высокий лип вперёд и в сторону); освоение техники чир-прыжков 2-3 уровня (стредл, абстракт, так, стэг сит, херки, хедлер). Освоение техники простых и джаз пируэтов.

Контроль: контрольные упражнения.

4. Акробатика (1-3 уровни) (40 часов)

Теория: Техника исполнения акробатических элементов в танцевальных комбинациях (колесо, кувырок, перевороты). Техника безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика: Парная акробатика. Групповая акробатика. Хваты, поддержки, страховки.

Контроль: контрольные упражнения.

5. Чир-джаз (40 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений. Знакомство с хореографами-постановщиками в стилях: лирикал джаз, афро джаз, бродвейский джаз.

Практика: Выполнение элементов экзерсиса у опоры и на середине. Разучивание танцевальных связок в различных джазовых стилях.

Контроль: контрольные упражнения.

6. Чир-данс шоу, чир-фристайл, чир-хип-хоп (48 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений. Знакомство со школами классического хип-хопа.

Практика: Постановка комбинаций (на основе базовых движений различных стилей). Работа с помпонами, с амплитудой движения корпуса. Импровизация и творческая лаборатория.

Контроль: контрольные упражнения.

7. Постановка программ (48 часов)

Практика: Построение и отработка программы для выступлений. Отработка синхронности, артистичности, точности.

Контроль: контрольные упражнения.

8. Промежуточная аттестация по ОФП И СФП (3 часа)

Теория: Знакомство с контрольно-измерительными материалами и критериями оценивания. Проверка знаний и умений по технике выполнения элементов СФП.

Практика: Бег 30 м б х 5 м. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке (за 1 минуту). Отжимания. Чир-прыжки. Гибкость (складочка, мостик). Растяжка (все виды шпагатов).

Промежуточная аттестация: сдача нормативов.

9. Выезд на соревнования (2 часа)

Практика: Показательное выступление обучающихся на соревнованиях.

Контроль: Оценка судей.

10. Итоговое занятие (1 час)

Теория: подведение итогов года и обучения в целом, рекомендации обучающимся на будущее.

Практика: проведение открытого занятия с демонстрацией знаний, умений, навыков, полученных в результате освоения программы.

Контроль: Публичное выступление.

1.3.2. Учебный план 2 года обучения

№	Раздел		Количество часов		Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Диагностика физических данных.	4	2	2	*Вводный контроль*: тестирование, опрос
2.	Общая физическая подготовка	60	1	59	Контрольные упражнения
3.	Специальная физическая подготовка: гимнастика, растяжка, пируэты, лип-прыжки и чир-прыжки (1-4 уровни)	42	1	41	Контрольные упражнения
4.	Акробатика (1-4 уровни)	40	1	39	Контрольные упражнения
5.	Чир-джаз	40	1	39	Контрольные упражнения
6.	Чир-данс-шоу, чир-фристайл, чир-хип-хоп	48	1	47	Контрольные упражнения
7.	Постановка программ	48	-	48	Контрольные упражнения
8.	*Промежуточная аттестация* по ОФП и СФП	3	1	2	Сдача нормативов

9.	Выезд на соревнования	2	-	2	Оценка судей
10.	Итоговое занятие	1	-	1	Публичное выступление
	Итого:	**288**	**8**	**280**	

Описание разделов / тем учебного плана

1. Вводное занятие. Диагностика физических данных (4 часа)

Теория: Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Способы оказания первой медицинской помощи при травмах на занятиях акробатикой. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Диагностика физических данных.

Вводный контроль: тестирование.

2. Общая физическая подготовка (60 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: выполнение общеразвивающих упражнений с увеличивающейся скоростью и амплитудой движения. Круговая тренировка на развитие гибкости и скоростно-силовой выносливости. Выполнение комплексов на развитие взрывной силы и гибкости.

Контроль: контрольные упражнения.

3. Специальная физическая подготовка: гимнастика, растяжка, пируэты, лип-прыжки и чир-прыжки (1-4 уровни) (42 часа)

Теория: техника выполнения элементов.

Практика: Комплекс упражнений на растяжку и гибкость. Партерная гимнастика. Освоение техники лип-прыжков (жете, гранд жете, многоскоки, полушпагат, жете в повороте). Освоение техники чир-прыжков (той-тач, жар-птица, кольцо, группировка, звёздочка). Освоение техники пируэтов.

Контроль: контрольные упражнения.

4. Акробатика (1-4 уровни) (40 часов)

Теория: Техника исполнения акробатических элементов в комбинации с танцевальными и прыжковыми движениями (маховое колесо, рондат, кувырок, перевороты, темповые перевороты). Техника безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика: Парная акробатика. Групповая акробатика. Хваты, поддержки, страховки.

Контроль: контрольные упражнения.

5. Чир-джаз (40 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Элементы в соединениях и связках. Вариации джазовых шагов. Вращения. Прыжки. Выполнение элементов экзерсиса у опоры и на середине.

Контроль: контрольные упражнения.

6. Чир-данс шоу, чир-фристайл, чир-хип-хоп (48 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Постановка кроссовых комбинаций (на основе базовых движений различных стилей). Работа с помпонами, с амплитудой движения корпуса. Импровизация и творческая лаборатория. Мастер-классы.

Контроль: контрольные упражнения.

7. Постановка программ (48 часов)

Практика: Построение и отработка программы для выступлений. Отработка синхронности, артистичности, точности.

Контроль: контрольные упражнения.

8. Промежуточная аттестация по ОФП И СФП (3 часа)

Теория: Знакомство с контрольно-измерительными материалами и критериями оценивания. Проверка знаний и умений по технике выполнения элементов СФП.

Практика: Бег 30 м б х 5 м. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке (за 1 минуту). Отжимания. Чир-прыжки. Гибкость (складочка, мостик). Растяжка (все виды шпагатов).

Промежуточная аттестация: сдача нормативов.

9. Выезд на соревнования (2 часа)

Практика: Показательное выступление обучающихся на соревнованиях.

Контроль: Оценка судей.

10. Итоговое занятие (1 час)

Теория: подведение итогов года и обучения в целом, рекомендации обучающимся на будущее.

Практика: проведение открытого занятия с демонстрацией знаний, умений, навыков, полученных в результате освоения программы.

Контроль: Публичное выступление

1.3.3. Учебный план 3 года обучения

№	Раздел		Количество часов		Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Диагностика физических данных.	4	2	2	*Вводный контроль*: тестирование, опрос
2.	Общая физическая подготовка	60	1	59	Контрольные упражнения
3.	Специальная физическая	42	1	41	Контрольные

	подготовка: гимнастика, растяжка, пируэты, лип-прыжки и чир-прыжки (1-6 уровни)				упражнения
4.	Акробатика (1-6 уровни)	40	1	39	Контрольные упражнения
5.	Чир-джаз	40	1	39	Контрольные упражнения
6.	Чир-данс шоу, чир-фристайл, чир-хип-хоп	48	1	47	Контрольные упражнения
7.	Постановка программ	48	-	48	Контрольные упражнения
8.	*Промежуточная аттестация* по ОФП и СФП	3	1	2	Сдача нормативов
9.	Выезд на соревнования	2	-	2	Оценка судей
10.	Итоговое занятие	1	-	1	Публичное выступление
	Итого:	**288**	**8**	**280**	

Описание разделов / тем учебного плана

1. Вводное занятие. Диагностика физических данных (4 часа)

Теория: Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Способы оказания первой медицинской помощи при травмах на занятиях акробатикой. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Диагностика физических данных.

Вводный контроль: тестирование.

2. Общая физическая подготовка (60 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на силу мышц рук, ног и туловища, упражнения на уменьшенной опоре (на носках, носке одной ноги).

Контроль: контрольные упражнения.

3. Специальная физическая подготовка (1-6 уровни) (42 часа)

Теория: Рассказ педагога и демонстрация элементов СФП (специальной физической подготовки), разбор техники выполнения элементов.

Практика: Комплекс упражнений на растяжку и гибкость. Партерная гимнастика. Лип-прыжки (жете, гранд жете, многоскоки, полушпагат, жете в повороте, высокий лип в сторону, переменный лип, переменный лип с переходом в той тач). Техника чир-прыжков (той-тач, жар-птица, кольцо, группировка, звёздочка, диск, двойная девятка, вокруг света). Освоение техники пируэтов (тур пике, джаз пируэты, аттитюд, аребески).

Контроль: контрольные упражнения.

4. Акробатика (40 часов)

Теория: Техника исполнения акробатических элементов в связке с танцевальными элементами (колесо, рондат, кувырок, перевороты, фляк, маховые сальто, сальто). Техника безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика: Подводящие упражнения к акробатическим элементам. Парная акробатика. Групповая акробатика. Хваты, поддержки, страховки.

Контроль: контрольные упражнения.

5. Чир-джаз (40 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Чир-джаз: разминка в технике изоляции. Освоение техники «контракшн». Хореография на середине: деми и гран плие, батманы, гран батманы, балансе, упражнения в равновесии (адажио), упражнения в партере. Основные прыжки. Повороты на двух, одной ноге, с наклоном вперёд и назад. Разновидности джазовой ходьбы в сочетании с махами, поворотами, прыжками. Разучивание и совершенствование учебных комбинаций.

Контроль: контрольные упражнения.

6. Чир-данс шоу, чир-фристайл, чир-хип-хоп (48 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Разучивание и совершенствование программы «Чир-хип-хоп» в соответствии с правилами соревнований. Презентация программы. Постановка кроссовых комбинаций (на основе базовых движений различных стилей). Работа с помпонами, с амплитудой движения корпуса. Импровизация и творческая лаборатория. Мастер-классы.

Контроль: контрольные упражнения.

7. Постановка программ (48 часов)

Практика: Построение и отработка программы для выступлений. Отработка синхронности, артистичности, точности.

Контроль: контрольные упражнения.

8. Промежуточная аттестация по ОФП И СФП (3 часа)

Теория: Знакомство с контрольно-измерительными материалами и критериями оценивания. Проверка знаний и умений по технике выполнения элементов СФП.

Практика: Бег 30 м б х 5 м. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке (за 1 минуту). Отжимания. Чир-прыжки. Гибкость (складочка, мостик). Растяжка (все виды шпагатов).

Промежуточная аттестация: сдача нормативов.

9. Выезд на соревнования (2 часа)

Практика: Показательное выступление обучающихся на соревнованиях.

Контроль: Оценка судей.

10. Итоговое занятие (1 час)

Теория: подведение итогов года и обучения в целом, рекомендации обучающимся на будущее.

Практика: проведение открытого занятия с демонстрацией знаний, умений, навыков, полученных в результате освоения программы.

Контроль: Публичное выступление

1.3.4. Учебный план 4 года обучения

№	Раздел		Количество часов		Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Диагностика физических данных.	4	2	2	*Вводный контроль*: тестирование, опрос
2.	Общая физическая подготовка	60	1	59	Контрольные упражнения
3.	Специальная физическая подготовка: гимнастика, растяжка, пируэты, лип-прыжки и чир-прыжки (1-6 уровни)	42	1	41	Контрольные упражнения
4.	Акробатика (1-6 уровни)	40	1	39	Контрольные упражнения
5.	Чир-джаз	40	1	39	Контрольные упражнения
6.	Чир-данс шоу, чир-фристайл, чир-хип-хоп	48	1	47	Контрольные упражнения
7.	Постановка программ	48	-	48	Контрольные упражнения
8.	*Итоговый контроль* по ОФП и СФП	3	1	2	Сдача нормативов
9.	Выезд на соревнования	2	-	2	Оценка судей
10.	Итоговое занятие	1	-	1	Публичное выступление
	Итого:	**288**	**8**	**280**	

Описание разделов / тем учебного плана

1. Вводное занятие. Диагностика физических данных (4 часа)

Теория: Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Способы оказания первой медицинской помощи при травмах на занятиях акробатикой. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Диагностика физических данных.
Вводный контроль: тестирование.

2. Общая физическая подготовка (60 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений.
Практика: Упражнения для развития специальной выносливости.
Контроль: контрольные упражнения.

3. Специальная физическая подготовка (1-6 уровни) (42 часа)

Теория: Правила выполнения упражнений.
Практика: комплекс упражнений на отработку лип-прыжков, чир-прыжков и пируэтов (5-6 уровни).
Контроль: контрольные упражнения.

4. Акробатика (1-6 уровни) (40 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений.
Практика: комплекс подводящих упражнений к акробатическим элементам (5-6 уровни), отработка акробатических элементов в танцевальных этюдах.
Контроль: контрольные упражнения.

5. Чир-джаз (40 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений.
Практика: Разучивание и совершенствование учебных комбинаций, импровизация, мастер-классы.
Контроль: контрольные упражнения.

6. Чир-данс-шоу, чир-фристайл, чир-хип-хоп (48 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений.
Практика: Танцевальная связка (чир-программы). Акробатические упражнения. Станты. Поддержки. Разучивание и совершенствование программ чир-данс-шоу, чир-фристайл, чир-хип-хоп. Презентация программ.
Контроль: контрольные упражнения.

7. Постановка программ (48 часов)

Практика: Построение и отработка программы для выступлений. Отработка синхронности, артистичности, точности.
Контроль: контрольные упражнения.

8. Итоговый контроль по ОФП И СФП (3 часа)

Теория: Знакомство с контрольно-измерительными материалами и критериями оценивания. Проверка знаний и умений по технике выполнения элементов СФП.
Практика: Бег 30 м б х 5 м. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке (за 1 минуту). Отжимания. Чир-прыжки. Гибкость (складочка, мостик). Растяжка (все виды шпагатов).

Итоговый контроль: сдача нормативов.

9. Выезд на соревнования (2 часа)

Практика: Показательное выступление обучающихся на соревнованиях.

Контроль: Оценка судей.

10. Итоговое занятие (1 час)

Теория: подведение итогов года и обучения в целом, рекомендации обучающимся на будущее.

Практика: проведение открытого занятия с демонстрацией знаний, умений, навыков, полученных в результате освоения программы.

Контроль: Публичное выступление.

1.4. Планируемые результаты

По окончании освоения ДООП «Совершенствование» обучающиеся покажут следующие результаты

Предметные:

- освоят все направления чир-спорта (чир-данс-шоу, чир-хип-хоп, чирлидинг);
- научатся выполнению сложных элементов акробатики, гимнастики и танца;
- усовершенствуют физические качества, необходимые для занятий чир-спортом: силу, гибкость, координацию и выносливость;
- будут в совершенстве исполнять чир-программы различной сложности; будут готовы к участию в соревнованиях по чир-спорту;
- будут осознавать взаимосвязь здорового образа жизни со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, усовершенствуют навык рационального планирования режима дня и учебной недели;
- усовершенствуют умение руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.

Метапредметные:

- усовершенствуют навык здорового образа жизни, сознательного отношения к сохранению и укреплению своего здоровья;
- в совершенстве овладеют двигательными действиями и физическими упражнениями из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры; научатся активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- усовершенствуют способы наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- усовершенствуют познавательные процессы: память, внимание, мышление и воображение;
- усовершенствуют умение анализировать и оценивать свою деятельность и деятельность других;
- усовершенствуют навык самоконтроля;
- усовершенствуют творческие способности и эстетический вкус;
- усовершенствуют умение взаимодействовать со сверстниками в условиях

тренировочной деятельности.

Личностные:

- усовершенствуют умение максимально проявлять физические способности (качества);
- усовершенствуют навык позитивного отношения к творческому процессу;
- усовершенствуют потребность в самореализации и саморазвитии;
- усовершенствуют навык ответственного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- усовершенствуют умение быть дисциплинированным, целеустремлённым и трудолюбивым;
- усовершенствуют коммуникативные навыки, умение работать в команде;
- полюбят спорт, занятия чир-спортом;
- приобретут устойчивую потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Кроме того, **по результатам 1 года обучения** дети *будут знать:*

- хореографов-постановщиков разных стилей джаза, хип-хопа;
- технику базовых упражнений на разминку и растяжку;
- основные позиции и движения (например, базовые хореографические элементы и чир-позиции);
- правила взаимодействия в группе и командной работы;
- принципы безопасного выполнения элементов и акробатических движений.

Будут уметь:

- выполнять базовые элементы чир-данс-шоу, чир-фристайл, чир-хип-хоп под музыку;
- соблюдать ритм и синхронность с командой;
- выполнять акробатические элементы (например, колесо, стойка на руках);
- применять основные правила безопасности и взаимопомощи.

По результатам 2 года обучения дети *будут знать:*

- технику более сложных хореографических стилей;
- различные стили чирлидинга (например, чир-джаз, чир-фристайл);
- технику подводящих упражнений для акробатических элементов в связке с танцевальными элементами.

Будут уметь:

- выполнять более сложные комбинации движений под музыку;
- выполнять акробатические элементы с поддержками;
- участвовать в соревнованиях и фестивалях, демонстрируя своё мастерство;
- работать в команде, развивая навыки взаимодействия и поддержки.

По результатам 3 года обучения дети *будут знать:*

- технические аспекты выполнения различных акробатических элементов и поддержек;
- комплексы физических упражнений (на силу, гибкость, выносливость);
- основные подходы к подготовке к соревнованиям по дисциплинам: чир-джаз

и чир-фристайл (режим тренировок, регулярность).

Будут уметь:

- выполнять спортивно-хореографические номера, включая акробатику и поддержки;
- демонстрировать уверенность, артистизм и исполнительское мастерство на публике;
- применять навыки командной работы и лидерства в различных ситуациях как в спорте, так и в повседневной жизни.

По результатам 4 года обучения дети *будут знать:*

- все ключевые элементы чирлидинга, включая поддержку и акробатику на более высоком уровне;
- методики создания и представления выступлений на мероприятиях;
- основы композиции и создания общих выступлений;
- принципы взаимодействия в команде и роль каждого участника команды.

Будут уметь:

- участвовать в соревнованиях и показывать командную работу в спортивных условиях;
- выполнять углублённые элементы чирлидинга (сложные прыжки, фуэте, акробатические элементы);
- участвовать в судейской практике.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год

Начало учебных занятий: 01.09.2026 г.
Конец учебного года: 31.05.2027 г.
Продолжительность учебного года: 36 недель

1 полугодие	Новогодние праздники	2 полугодие	Всего учебных недель в год
01.09.2026 - 30.12.2026	31.12 2026 - 01.01.2027	11.01.2027 - 31.05.2027	36

Нерабочими праздничными днями в течение учебного года являются:
4 ноября 2026 г. – День народного единства
31 декабря 2026 г. - 10 января 2027 г. – Новогодние праздники
22-23 февраля 2027 г. – выходные в честь Дня защитника Отечества
8 марта 2027 г. – Международный женский день
3 мая 2027 г. – выходной в честь Праздника Весны и Труда
10 мая 2027 г. – выходной в честь Дня Победы.
Количество часов в год: 288 часов
Продолжительность и периодичность занятий: 2 раза в неделю по 1 часу и 3 раза в неделю по 2 часа.

Объём программы: 1152 часа
Срок освоения программы: 4 года
Промежуточная аттестация: май 2027 года
Итоговый контроль: май 2027 года.

В период школьных каникул спортивный клуб «Ника» может работать по изменённому расписанию учебных занятий по ДООП «Совершенствование» с основным или переменным составом.

2.2. Условия реализации программы

Эффективность реализации ДООП «Совершенствование» достигается при соблюдении следующих условий.

Реализация принципов работы

Подготовка занимающихся строится в соответствии с общими *социально-педагогическими принципами* системы физического воспитания - принципами

- всестороннего и гармоничного развития личности,
- прикладной и оздоровительной направленности.

Для успешного обучения и совершенствования спортсменов необходимо также соблюдать *общеметодические принципы*, отражающие основные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания:

- принцип сознательности и активности,
- принцип наглядности,
- принцип доступности и индивидуализации.

Эффективность занятий зависит также и от степени реализации *основных принципов построения тренировки*. К ним относятся

- направленность на максимально возможные достижения, углублённая специализация и индивидуализация;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и предельности в увеличении тренировочных нагрузок;
- волнообразная динамика нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена;
- возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

Рассматривая принципы подготовки, необходимо подчеркнуть их единство, вытекающее из самой сути спортивной деятельности, многообразной по форме и многофакторной по существу. Единство процесса обучения, воспитания и повышение функциональных возможностей следует рассматривать и как единство педагогических принципов и принципов тренировки. На этой основе строится и каждое занятие, и многолетняя подготовка на всех этапах в работе со спортсменами.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации ДООП «Совершенствование» имеются

Наименование основного оборудования	Количество
Помещение:	
- хорошо проветриваемый танцевальный зал, оборудованный звуковой аппаратурой	1
Оборудование для учебного помещения:	
- зеркала	2
- спортивные маты, гимнастические коврики	на каждого обучающегося
- шкаф для хранения методической литературы, дидактического материала	1
- шкаф для хранения спортивного инвентаря	1
Техническое оснащение:	
- звуковая колонка - музыкальный центр - экран - проектор - компьютер - flash-накопители	1 1 1 1 1 имеются
аудио- и видеоматериалы по тематике занятий	в соответствии с ДООП
- концертные костюмы, реквизит - большой шкаф для их хранения	по числу участников 1
Информационное обеспечение:	
сеть Интернет, наличие онлайн-сервисов	есть
- аудио-, видео-, фото-, интернет-ресурсы для педагога и обучающихся	имеются для каждого раздела ДООП

Форма одежды

На занятия допускаются обучающиеся, одежда, причёска и обувь которых соответствуют правилам. Вся форма должна быть чистой и опрятной, не должна приносить неудобства во время занятия; должна быть скромной, не отвлекающей внимания других занимающихся.

Требования к одежде:

1. Спортивные брюки без дополнительных пуговиц, молний и прочих декоративных украшений.
2. Топ или футболка.
3. Обязательны носки или гольфы, по желанию - тёплые гетры.
4. Чистые кроссовки (фиксирующие стопу).
5. Желательно использование эластичных бинтов, напульсников, наколенников, налокотников.
6. Недопустимо ношение бижутерии и крупных ювелирных украшений.

Требования к причёске:

Волосы должны быть аккуратно убраны. Недопустимы распущенные волосы, хвосты, длинные чёлки и косы. Количество заколок должно быть умеренным. Причёска должна смотреться аккуратно, спортивно и не должна мешать на занятии.

Обучающиеся должны знать, что внешний вид важен не только на сцене, но и на повседневных тренировках.

2.3. Формы аттестации/контроля

В соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего и итогового контроля, промежуточной аттестации обучающихся МАУДО «ЦЭВД»» для отслеживания динамики освоения ДООП «Совершенствование» и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг, который осуществляется в течение всего учебного года и включает:

Вводный контроль - оценка стартового уровня образовательных и физических возможностей обучающихся. Входная диагностика определяет степень готовности обучающихся к занятиям, проводится в сентябре в форме *тестирования*.

В течение всего учебного года осуществляется **текущий контроль**, определяющий степень усвоения обучающимися учебного материала с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения. В ходе текущего контроля проводится оценка уровня и качества освоения разделов программы и уровня развития обучающихся; проводится в виде выполнения *контрольных упражнений*.

Промежуточная аттестация - оценка уровня и качества освоения обучающимися программы по итогам полугодия, проводится в форме выполнения *контрольных упражнений*.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения обучающимися программы по завершении обучения. Итоговый контроль проводится в конце учебного года (май) в форме *сдачи нормативов*.

Формы фиксации результатов реализации ДООП «Совершенствование»: таблицы выполнения контрольных нормативов.

2.4. Оценочные материалы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу:

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив для 1-2 г. обучения	Норматив для 3 года обучения	Норматив для 4 года обучения
1.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более 7	не более 6,9	не более 6,7
2.	Бег челночный 3 х 10 м с высокого старта	с	не более 10,2	не более10	не более 9,7

3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги	см	не менее140	не менее 150	не менее 160
4.	И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук.	количество раз	не менее 10	не менее 12	не менее 18
5.	И.п. - вис хватом сверху лёжа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее 8	не менее 10	не менее 16
6.	Наклон вперёд (складка), удерживание в течение 10 сек, см	количество раз	не менее 1	не менее 1	не менее 1
7.	Продольный шпагат (с правой, левой ноги) и поперечный шпагат. Выполнение не менее одного шпагата. Измеряется угол между ногами.	градус	не менее 140	не менее 160	не менее 180

Контрольные нормативы
Нормативы общей и специальной физической подготовки для групп совершенствования 1-2 года обучения

контрольные упражнения/оценка в баллах	**«1»**	**«2»**	**«3»**	**«4»**	**«5»**
ОФП: 1. Бег, 60 м (с)	8,9	8,7	8,5	8,3	8,1
2. Прыжок в длину (см)	165	170	175	185	220
3. Бег, 100 м (с)	14,3	14,2	14	13,8	13,5
4. Бег, 1500 м (мин. секунд)	5,2	5,1	5,0	4,5	4,3
СФП: 5. Упор углом, сек.	7	8	9	10	11
6. Наклон вперёд из седа, ноги вместе, «Д» - 3 с	Ноги слегка согнуты, касание головой	Ноги прямые, касание грудью	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Полная «складка», все точки туловища и подбородок касаются прямых ног	
7. Шпагаты в трёх положениях (правой, левой, прямой)	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45 град	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	
8. Мост, «Д» - 3 с	Ноги	Голени	Голени и бедро	Голени и бёдра	

	разведены на 145 град и касаются пола лодыжками	прилегают к полу, ноги разведены на 170 град	недостаточно плотно прилегают к полу	плотно прилегают к полу	

Примечание: Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 24 балла.

Нормативы общей и специальной физической подготовки для групп совершенствования 3 года обучения

контрольные упражнения/оценка в баллах	**«1»**	**«2»**	**«3»**	**«4»**	**«5»**
ОФП: 1. Бег, 60 м (с)	8,9	8,7	8,5	8,3	8,1
2. Прыжок в длину (см)	165	170	175	185	220
3. Бег, 100 м (с)	14,3	14,2	14	13,8	13,5
4. Бег, 1500 м (мин. секунд)	5,2	5,1	5,0	4,5	4,3
СФП: 5. Упор углом, сек.	7	8	9	10	11
6. Наклон вперёд из седа, ноги вместе, «Д» - 3 с	Ноги слегка согнуты, касание головой	Ноги прямые, касание грудью	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Полная «складка», все точки туловища и подбородок касаются прямых ног	
7. Шпагаты в трёх положениях (правой, левой, прямой)	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45 град	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	
8. Мост, «Д» - 3 с	Ноги разведены на 145 град и касаются пола лодыжками	Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170 град	Голени и бедро недостаточно плотно прилегают к полу	Голени и бёдра плотно прилегают к полу	

Примечание: Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 24 балла.

Нормативы общей и специальной физической подготовки для групп совершенствования 4 года обучения

контрольные упражнения/оценка в баллах	**«1»**	**«2»**	**«3»**	**«4»**	**«5»**
ОФП: 1. Бег, 60 м (с)	8,9	8,7	8,5	8,3	8,1
2. Прыжок в длину (см)	195	200	205	210	215
3. Подтягивание из виса лёжа (кол-во раз)	12	13	14	15	16
4. Бег, 100 м (с)	14,3	1,2	14	13,8	13,5
5. Бег, 1500 м (мин. секунд)	5,2	5,1	5,0	4,5	4,3
6. **СФП**: упор углом, сек.	12	13	14	15	16
7. Наклон вперёд из седа, ноги вместе, «Д» - 3 с	Ноги слегка согнуты, касание головой	Ноги прямые, касание грудью	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками	Полная «складка», все точки туловища и подбородок касаются прямых ног	
8. Мост, «Д» - 3 с	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45 град	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу	Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу	
9. Шпагаты в трёх положениях (правой, левой, прямой)	Ноги разведены на 145 град и касаются пола лодыжками	Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170 град	Голени и бедро недостаточно плотно прилегают к полу	Голени и бёдра плотно прилегают к полу	

Примечание: Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 27 баллов.

2.5. Методические материалы

Методика мониторинга по ДООП «Совершенствование»

Определение уровня обученности

1 год обучения

Критерии оценки	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Теоретические знания: - Хореографов-постановщиков разных стилей джаза, хип-хопа. - Технику базовых упражнений на разминку и растяжку. - Основные позиции и движения (например, базовые хореографические элементы и чир позиции) - Правила командной работы и взаимодействия в группе - Принципы безопасности при выполнении элементов и акробатических движений.	Свободно воспринимает теоретическую информацию Умеет использовать полученную теоретическую базу на практике	Воспринимает теоретическую информацию Чаще всего умеет использовать полученную теоретическую базу на практике	Слабо воспринимает теоретическую информацию Не всегда умеет использовать полученную теоретическую базу на практике
Практические умения и навыки: - Выполнять базовые элементы чир-данс-шоу, чир-фристайл, чир-хип-хоп под музыку. - Соблюдать ритм и синхронность с командой. - Выполнять акробатические элементы (например, колесо, стойка на руках). - Применять основные правила безопасности и взаимопомощи.	Свободно владеет техническими навыками	Владеет основными техническими навыками	Неуверенно владеет основными техническими навыками

2 год обучения

Критерии оценки	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Теоретические знания: - Технику более сложных хореографических стилей - Различные стили чирлидинга (например, чир-джаз, чир-фристайл). - Технику подводящих упражнений для акробатических элементов в связке с танцевальными элементами.	Свободно воспринимает теоретическую информацию Умеет использовать полученную теоретическую базу на	Воспринимает теоретическую информацию Чаще всего умеет использовать полученную теоретическую	Слабо воспринимает теоретическую информацию Не всегда умеет использовать полученную теоретическую

	практике	базу на практике	базу на практике
Практические умения и навыки: - Выполнять более сложные комбинации движений под музыку. - Выполнять акробатические элементы с поддержками - Участвовать в соревнованиях и фестивалях, демонстрируя свое мастерство. - Работать в команде, развивая навыки взаимодействия и поддержки.	Свободно владеет техническими навыками	Владеет основными техническими навыками	Неуверенно владеет основными техническими навыками

3 год обучения

Критерии оценки	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Теоретические знания: - Технические аспекты выполнения различных акробатических элементов и поддержек. - Комплексы физических упражнений (на силу, гибкость, выносливость). - Основные подходы к подготовке к соревнованиям по дисциплинам: чир-джаз и чир-фристайл (режим тренировок, регулярность).	Свободно воспринимает теоретическую информацию Умеет использовать полученную теоретическую базу на практике	Воспринимает теоретическую информацию Чаще всего умеет использовать полученную теоретическую базу на практике	Слабо воспринимает теоретическую информацию Не всегда умеет использовать полученную теоретическую базу на практике
Практические умения и навыки: - Выполнять спортивно-хореографические номера, включая акробатику и поддержки. - Демонстрировать уверенность, артистизм и исполнительское мастерство на публике. - Применять навыки командной работы и лидерства в различных ситуациях, как в спорте, так и в повседневной жизни	Свободно владеет техническими навыками	Владеет основными техническими навыками	Неуверенно владеет основными техническими навыками

4 год обучения

Критерии оценки	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень

Теоретические знания: - Все ключевые элементы чирлидинга, включая поддержку и акробатику на более высоком уровне. - Методики создания и представления выступлений на мероприятиях. - Основы композиции и создания общих выступлений. - Принципы взаимодействия в команде и роль каждого участника	Свободно воспринимает теоретическую информацию Умеет использовать полученную теоретическую базу на практике	Воспринимает теоретическую информацию Чаще всего умеет использовать полученную теоретическую базу на практике	Слабо воспринимает теоретическую информацию Не всегда умеет использовать полученную теоретическую базу на практике
Практические умения и навыки: - Участвовать в соревнованиях и показывать командную работу в спортивных условиях - Выполнять углубленные элементы чирлидинга (сложные прыжки, фуэте, акробатические элементы). - Участвовать в судейской практике	Свободно владеет техническими навыками	Владеет основными техническими навыками	Неуверенно владеет основными техническими навыками

Определение уровня обучаемости

1 год обучения

Критерии оценки	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Способность к усвоению программного материала	Успешное усвоение программного материала с применением полученных знаний на практике, способность работать самостоятельно	Усвоение программного материала в норме, применение полученных знаний на практике	Слабое усвоение программного материала, неумение применить полученные знания на практике
Творческие способности Умение выражать эмоции через движение Умение придумывать комбинации в соответствии с характером музыки	Проявляет интерес к импровизации	Наличие стандартизованной идеи с элементами творчества, её воплощение	Отсутствие собственных идей, работа по шаблону

2 год обучения

Критерии оценки	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Способность к усвоению программного материала	Успешное усвоение программного материала с применением полученных знаний на практике, способность работать самостоятельно	Усвоение программного материала в норме, применение полученных знаний на практике	Слабое усвоение программного материала, неумение применить полученные знания на практике
Творческие способности Создание простых танцевальных этюдов Использование навыков самовыражения и артистизма на выступлениях и соревнованиях	Проявляет интерес к импровизации, сохраняет эмоц. настрой на протяжении всего выступления	Проявляет интерес к импровизации	Отсутствие собственных идей. Отсутствие эмоций на выступлениях

3 год обучения

Критерии оценки	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Способность к усвоению программного материала	Успешное усвоение программного материала с применением полученных знаний на практике, способность работать самостоятельно	Усвоение программного материала в норме, применение полученных знаний на практике	Слабое усвоение программного материала, неумение применить полученные знания на практике
Творческие способности Участие в соревнованиях и конкурсах, Импровизация, Создание танцевально-спортивных этюдов.	Проявляет уверенность, артистизм, лидерские качества	Проявляет уверенность, артистизм	Отсутствие уверенности, эмоц. настроя во время выступлений

4 год обучения

Критерии оценки	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Способность к усвоению программного материала	Успешное усвоение программного материала с применением полученных знаний на практике, способность работать самостоятельно	Усвоение программного материала в норме, применение полученных знаний на практике	Слабое усвоение программного материала, неумение применить полученные знания на практике
Творческие способности Участие в соревнованиях и конкурсах, создание танцевально-спортивных композиций.	Проявляет уверенность, артистизм, лидерские качества, опираясь на характер и ритм музыки, составляет танцевальную композицию.	Проявляет уверенность, артистизм	Отсутствие уверенности, эмоционального настроя во время выступлений, отсутствие желания и интереса к постановочным заданиям.

Результативность обучения определяется по схеме:

1. Определяется уровень обученности и обучаемости по всем вышеперечисленным критериям.

Высокий уровень соответствует 3 баллам;

средний уровень – 2 баллам;

низкий уровень – 1 баллу.

2. Определяется средний балл уровня обученности и обучаемости развития путём сложения баллов по всем критериям и деления на количество критериев.

3. Соответствие среднего балла уровням:

Низкий – от 1 до 1,66;

Средний – от 1,67 до 2,33;

Высокий – от 2,33 до 3.

Методы определения результативности: наблюдение; опрос; тестирование; анализ спортивных и творческих достижений.

Критерии оценки индивидуального развития обучающихся

№	Направление оценки	Низкий уровень развития	Средний уровень развития	Высокий уровень развития
1.	Психофизиологические характеристики: внимание	Низкая концентрация внимания, реакция замедленная, обучающийся постоянно отвлекается. Не может воспроизвести алгоритм выполнения задания.	Неустойчивое внимание, иногда отвлекается. Может воспроизвести лишь отдельные элементы алгоритма выполнения задания. Путает последовательность этапов выполнения работы.	Высокая концентрация внимания, быстрая реакция, почти не отвлекается на посторонние дела. Способен полностью воспроизвести цепочку действий, необходимых для выполнения задания.
2.	Когнитивные характеристики: реактивность, способность к самоорганизации	Импульсивное поведение: способен действовать по первому побуждению под влиянием внешних обстоятельств или эмоций, не обдумывает свои поступки, не оценивает все «за» и «против». Он быстро реагирует и также бурно останавливает свои действия.	Неустойчивое поведение, иногда действует под воздействием настроения, не настойчив при решении проблемных ситуаций, часто отвлекается. Но при поддержке педагога может добиться неплохих результатов.	Преобладает рефлексивное поведение, сознательное, разумное. Обдумывает свои действия. Способен сформулировать для себя задачу и искать пути её решения, добиваться результатов. Осознанно реагирует в проблемных ситуациях. Рационально использует учебное время.
3.	Коммуникативные свойства: стиль общения, взаимодействие с окружающими.	Преобладает неадекватная самооценка. Нетерпим к другой точке зрения, позиции, сам создает конфликтные ситуации. Легко поддается на провокации, не пытается найти	Размыты представления о нормах общения, легко принимает любой стиль общения, сложившийся в группе, несамостоятелен, в конфликтной ситуации ведет себя так же, как	Терпимый. Обладает чувством самоуважения, что позволяет ему с уважением относиться к достоинству других; умеет воспринимать своей точку зрения; редко вступает в конфликты, стремится к их

		общий язык с окружающими.	большинство окружающих.	разрешению мирным путём.

Методы определения результативности: *наблюдение; опрос; тестирование; анализ спортивных и творческих достижений*.

Основные принципы оценивания:

- доброжелательное отношение к обучающемуся как к личности;
- положительное отношение к его усилиям;
- конкретный анализ трудностей и допущенных ошибок;
- конкретные указания на то, как можно улучшить достигнутый результат;
- качественная система оценок.

Методы обучения

- *Словесные* (устное разъяснение теоретического материала).
- *Наглядные* (демонстрация, наблюдение, просмотр видеоматериалов, раскадровка, рисунки).
- *Практические* (самостоятельные работы).

Методы организации обучающихся на занятии

№	Метод	Содержание метода
1	Фронтальный	Одно и то же упражнение выполняется всеми обучающимися одновременно при проведении ходьбы, бега, ОРУ и т.п.
2	Поточный	Все выполняют упражнения «потоком», когда один занимающийся ещё не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперёд.
3	Посменный	Обучающиеся выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами. В начале обучения, когда педагог должен контролировать действия каждого, упражнения выполняются сменами по 2-3 человека. По мере овладения движением количество детей в смене увеличивается.
4	Групповой	Обучающиеся распределяются на 2-3 группы. Одна под наблюдением педагога разучивает новое упражнение, а другие самостоятельно по заданию педагога выполняют знакомые упражнения или играют. Затем дети меняются местами.
5	Индивидуальный	Каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем педагога.

Формы организации образовательного процесса

- *групповые* (основная форма организации учебного процесса; занятия с группами);
- *индивидуальные* (в том числе занятия с дуэтами);
- *коллективные* (массовые) – участие в соревнованиях, праздниках, концертах, поездках.

Формы проведения организованной образовательной деятельности

№	Тип занятия	Задачи занятия
1	Вводный	В начале учебного года, темы для ознакомления с задачами предстоящих занятий, требованиями и правилами поведения на занятиях
2	Изучение нового материала (обучающий)	Ознакомление с новыми двигательными действиями и их первоначальное освоение
3	Комплексный	Изучение нового материала с закреплением и совершенствованием пройденного.
4	Совершенствование изученного ранее материала	Углублённое изучение, совершенствование и закрепление ранее изученного материала посредством многократного повторения изученных движений в различных меняющихся условиях
5	Контрольный	Проверка усвоения знаний, умений и навыков по теме или разделу

В процессе реализации ДООП «Совершенствование» используются следующие

Педагогические технологии:

При реализации ДООП «Совершенствование» применяются следующие технологии:

1. По подходу к обучающемуся:

- личностно ориентированные;
- технологии сотрудничества.

2. По преобладающему методу:

- дифференцированное обучение;
- проблемное обучение;
- игровая деятельность;
- информационно-коммуникационные технологии.

3. По организационным формам:

- групповые технологии;
- индивидуальная деятельность;
- технология коллективной творческой деятельности.

4. Технологии работы с отклоняющимися (с трудными, с одарёнными обучающимися).

Структура занятия

Вводная часть (5-10 минут)

Приветствие: проверка присутствия, создание позитивной атмосферы.

Разминка: подготовка мышц к нагрузке, включающая легкие упражнения на растяжку, кардио-элементы (бег, прыжки, скакалка), суставная разминка.

Постановка целей: Объяснение темы и задач занятия, мотивация участников.

Основная часть (30-40 минут)

Обучение технике:

Хореография: Работа над синхронностью, ритмикой, выразительностью движений, изучение новых элементов.
Акробатика: Обучение акробатическим элементам с использованием техники безопасности.
Визуальные эффекты: Изучение элементов шоу-программы (флаги, помпоны,) и их синхронное использование.
Отработка элементов: Практическое выполнение изученных элементов, отработка техники, совершенствование синхронности.
Работа в группах: Разделение на команды для тренировки взаимодействия, синхронности и командной работы.

Заключительная часть (5-10 минут)

Заминка: Растяжка, расслабление мышц, восстановление дыхания, предотвращение мышечных болей.
Обсуждение: Обсуждение занятия, выявление трудностей, ответы на вопросы.
Похвала и мотивация: Похвала за старания, успехи и командную работу, постановка целей на следующее занятие.

Дидактические материалы

Для эффективной реализации ДООП «Специализация» на занятиях необходимы *учебные пособия* (схемы выполнения движений, таблицы сложности движений).

2.6. Воспитательный компонент

Воспитательная работа в спортивном клубе «Ника» осуществляется в соответствии с воспитательной системой МАУДО «ЦЭВД», **основная цель** которой – *создание максимально благоприятных условий для художественно-эстетической, спортивной и творческой деятельности, направленной на самовыражение, самореализацию и социальную адаптацию личности ребёнка, приобщение к здоровому и духовно богатому образу жизни*.

Воспитание в ЦЭВД – это процесс совместной выработки ценностей, норм, задач социальной деятельности через сотрудничество и сотворчество поколений.

Поэтому **главная воспитательная задача** – *поддержка обучающихся в определении интересов, помощь в осознании своих возможностей, в раскрытии и обогащении творческого потенциала, в самореализации*.

Кроме того, достижение цели подразумевает реализацию следующих **задач**:
- развитие интеллектуальных задатков и познавательных возможностей обучающихся; расширение кругозора и повышение общего культурного уровня детей (интеллектуальное воспитание);
- привитие любви к различным видам искусства, воспитание лучших качеств личности через приобщение к миру прекрасного (художественно-эстетическое, духовное воспитание);
- повышение уровня воспитанности детей путём реализации новых программ воспитательной направленности, нацеленных на формирование нравственно-этических норм, патриотических чувств, пропаганду здорового образа жизни (нравственное, патриотическое, этнокультурное, физическое воспитание);

- укрепление взаимодействия Центра с семьями обучающихся; оказание помощи семье в решении воспитательных проблем (интеграция семейного и внешкольного воспитания); вовлечение всех субъектов (педагоги, дети, родители) образовательного процесса в процесс воспитательный;
- расширение и укрепление взаимодействия с социальными партнёрами Центра по поиску новых и закреплению оправдавших себя форм воспитательной деятельности.

Помимо это, в спортивном клубе «Ника» ставятся следующие задачи воспитательного характера:
- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям МАУДО «ЦЭВД»;
- формирование навыков уважительного и доброжелательного отношения к представителям разных культур; воспитание социокультурной толерантности обучающихся;
- обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся;
- развитие системы отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- формирование умения самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности.

Основные формы воспитания, применяемые при реализации ДООП «Совершенствование»: беседа, учебные занятия, участие в выездных мероприятиях (концертах и соревнованиях различного уровня), акции.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются следующие **методы воспитания**:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение),
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей;
- педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего школьного возраста);
- стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания:

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности спортивного клуба «Ника» на базе реализации программы в

МАУДО «ЦЭВД» в соответствии с нормами и правилами работы учреждения, а также на выездных мероприятиях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания осуществляется в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогу, к выполнению своих заданий в рамках ДООП «Совершенствование».

Показатели уровня воспитанности

(система оценивания по П.И. Третьякову)

№	Критерии оценки	Оптимальный уровень (3 балла)	Допустимый уровень (2 балла)	Низкий уровень (1 балл)
1.	**Идеалы, установки, ценностные ориентации**: Наличие и характер идеала: жизнь, здоровье, Отечество, знания, культура, труд; отношение к политике, религии; характер нравственных представлений и жизненных ценностей; стремление к самореализации и жизненному самоопределению; умение отстаивать свои убеждения, взгляды; система разумных потребностей, готовность к самосовершенствованию.	Сформированность идеала, наличие нравственных представлений и ценностей	Стремление к идеалу, наличие нравственных представлений и ценностей	Отсутствие идеала, несформированность нравственных представлений и ценностей
2.	**Качества гражданина:** Сознательное следование нормам и правилам человеческого общежития, осознание прав и обязанностей человека в коллективе, обществе; отношение к Родине, уважение к государственным символам, традициям, бережное отношение к истории и языку своего народа; потребность в служении Отечеству и народу, уровень активной жизненной позиции.	Сознательное следование нормам и правилам, наличие активной жизненной позиции	Следование нормам и правилам, ситуативное проявление активной жизненной позиции	Ситуативное следование нормам и правилам, вялая жизненная позиция
3.	**Качества школьника:** Учение в полную меру сил, наличие положительных мотивов к учению, прилежание и трудолюбие, старательность и добросовестность в учении; регулярность и систематичность в занятиях; самостоятельность и организованность в труде; умение	Наличие положительных мотивов к учению, инициативности, самостоятельности; умение ставить цели, сознательное	Наличие мотивации к учению, самостоятельности; постановка цели в отдельных случаях с	Слабая мотивация к учению, отсутствие инициативности, самостоятельности; неумение

	ставить цели, прогнозировать и планировать свою деятельность, сознательно выполнять требования, нормы и традиции учреждения; помогать товарищам по собственной инициативе.	выполнение требований	помощью взрослого; выполнение требований	ставить цели, выполнение требований по принуждению
4.	**Качества семьянина:** Отношение к семье, уважение к родителям, братьям, сёстрам; интерес к родословной семьи; особенности ролевого поведения, обусловленного полом; уровень знаний об этических и правовых аспектах хозяйственно-экономической стороны; уровень умения строить отношения с людьми на основе партнёрства; уровень владения основами культуры поведения в быту.	Уважительное отношение к семье; сформированность умения строить партнёрские отношения; культурное поведение в быту	Уважительное отношение к семье; стремление к партнёрским отношениям; знание основ культуры поведения в быту	Проявление неуважения к семье; трудное налаживание партнёрских отношений; не всегда культурное поведение в быту
5.	**Качества делового человека:** Экономическая подготовленность; готовность и способность сотрудничать с другими людьми; решительность и предприимчивость; наличие жизненной цели и стремление к её достижению; умение преодолевать трудности; уверенность в себе; отношение к богатству и профессиональной карьере; умение разбираться в людях; готовность к разумному риску.	Готовность и способность сотрудничать, сформированность умения преодолевать трудности, уверенность в себе	Готовность сотрудничать, преодолевать трудности; уверенность в себе проявляется не всегда	Неумение и нежелание сотрудничать, отсутствие уверенности в себе, неумение преодолевать трудности
6.	**Готовность к межличностному общению:** Умение слушать и слышать собеседника; умение вести диалог (жесты, тон); умение быстро и легко входить в контакт с другими людьми; умение проектировать и анализировать результаты общения; умение предупреждать и гасить конфликты; уровень культуры управления собой; уровень культуры речи и объём словарного запаса.	Сформированность умений слушать и слышать собеседника, вести диалог, легко контактировать с другими; обширный словарный запас	Готовность слушать и слышать собеседника, вести диалог, способность контактировать с другими; достаточный словарный запас	Неумение слушать и слышать собеседника, вести диалог, замкнутость, скудный словарный запас
7.	**Экологическая воспитанность:** Уровень общей экологической	Сформированность бережного	Готовность охранять	Неумение бережно

	грамотности; бережное отношение к земле, растениям, животным, стремление охранять природу, понимание роли человека в преобразовании окружающей среды.	отношения к природе, стремления её охранять	природу	относиться к природе, отсутствие стремления её охранять
8.	**Умение самоконтроля, самоанализа и самооценки:** Умение самонаблюдения; умение установления причинно-следственных связей в своих поступках и действиях; умение контролировать своё поведение, давать оценку качествам своей личности; умение контролировать и анализировать познавательную деятельность; адекватность уровня самооценки и притязаний.	Сформированность умения контролировать своё поведение, давать оценку качествам своей личности; наличие адекватной самооценки	Умение контролировать своё поведение, наличие адекватной самооценки	Неумение контролировать своё поведение, неполная адекватность уровня самооценки и притязаний

Результативность воспитания определяется по схеме:

1. Определяется уровень воспитанности по всем вышеперечисленным критериям.

Высокий уровень соответствует 3 баллам;

средний уровень – 2 баллам;

низкий уровень – 1 баллу.

2. Определяется средний балл уровня воспитанности путём сложения баллов по всем критериям и деления на количество критериев.

3. Соответствие среднего балла уровням:

Низкий – от 1 до 1,66;

Средний – от 1,67 до 2,33;

Высокий – от 2,33 до 3.

Методами оценки результативности реализации программы в части воспитания являются

- педагогическое наблюдение,
- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования,
- опросы.

План мероприятий воспитательной работы спортивного клуба «Ника»

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки	Место проведения	Практический результат
1	День открытых дверей для детей и родителей	сентябрь	ЦЭВД	Привлечение новых обучающихся в коллектив
2	Посвящение в чирлидеры	октябрь	ЦЭВД	Сплочение коллектива; знакомство с основами чир-спорта, его историей и правилами
3	Концерт, посвящённый Дню	ноябрь	ЦЭВД	Воспитание уважительного отношения к матери

	матери			
4	Открытое занятие для родителей	ноябрь	ЦЭВД	Демонстрация умений
5	Участие в новогодней кампании	декабрь	ЦЭВД	Формирование коммуникативных навыков, умения работать в команде
6	Посещение мастер-классов	декабрь январь	ЦЭВД	Формирование физических качеств, необходимых для занятий чир-спортом: силы, гибкости, координации и выносливости
7	Фестиваль «Фиеста движений»	апрель	СК «Металлург» г. Златоуст	Формирование умения максимально проявлять физические способности (качества)
8	Отчётный концерт	апрель – май	ЦЭВД	Демонстрация умений
9	Спортивные сборы	июнь	ЦЭВД	Формирование ответственного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни; поддержание хорошей физической формы

2.7. Список литературы

Литература для педагогов

1. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека: учебник / М. Ф. Иваницкий. - М.: Спорт, 2015.
2. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - М.: Академия, 2016.
3. Основы подготовки чирлидеров. Методическое пособие для работы с детьми от 6 до 17 лет / Э. Ю. Вороненкова и др. – 2-е изд., исправл. и дополн. – М.: Спорт, 2022.
4. Правила соревнований по чирлидингу Общероссийской общественной организации «Федерация чирлидинга России». – М., 2024.
5. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016.

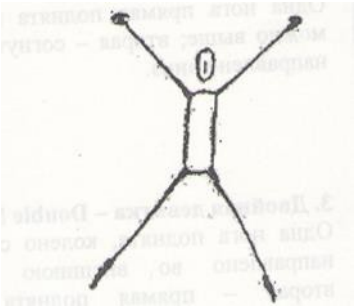
Литература для обучающихся

1. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е. А. Багнетова. - М.: Феникс, 2016.
2. Борисова, В. В., Шестакова, Т. А. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания дошкольников и младших школьников. – М.: Машиностроение, 2015.
3. Питерских, Г. Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах. – М.: Русское слово, 2013.

Приложение

Базовые чир-прыжки

Стрэдл – Straddle
Прыжок ноги врозь (ноги прямые).



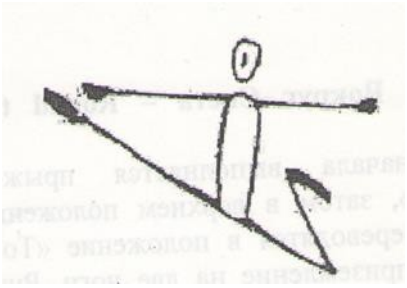
Абстракт – Stageli double hook.
Одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону.



Группировка – Tuck.
Ноги подняты вместе, колени максимально согнуты и прижаты к груди.



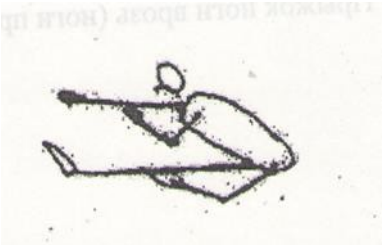
Херки – Herkie.
Одна нога прямая, поднята в сторону; вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону.



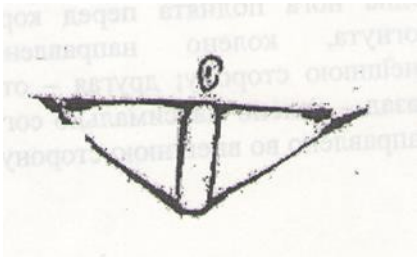
Хедлер (барьерист) – Hurdler.
Одна нога прямая, поднята вверх как можно выше; вторая согнута, колено направлено вниз.



Двойная девятка – Double nine.
Одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону; вторая прямая, поднята вперёд горизонтально, параллельно полу. Руки повторяют движение ног, изображая девятку.



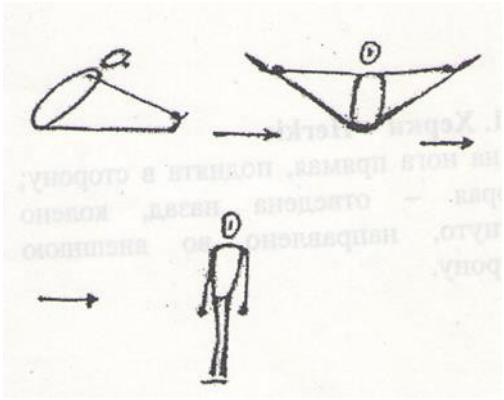
Той тач – Toe touch.
Ноги подняты в стороны как можно выше (по диагонали), колени прямые. Руки в позиции Т (как вариант).



Пайк – Pike.
Прямые соединённые вместе ноги подняты вперёд как можно выше. Руки подняты вперёд.

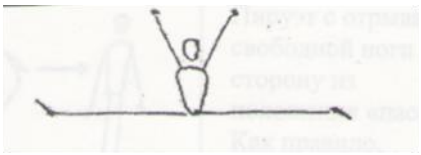


Вокруг света – Round the world.
Сначала выполняется прыжок «пайк», затем в верхнем положении ноги переводятся в положение «той тач»; приземление на две ноги. Руки следуют за ногами.



Шпагаты и махи

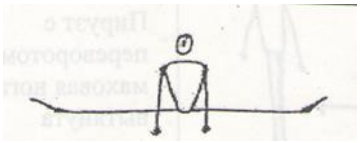
Шпагат на правую ногу



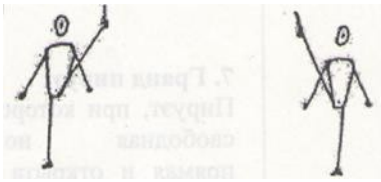
Шпагат на левую ногу



Поперечный шпагат



Мах в сторону



Мах вперёд



Мах назад (вариант – вертикальный шпагат).



Акробатические элементы

1. Кувырок вперед



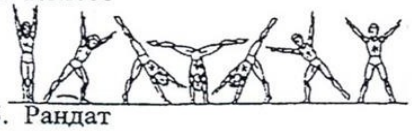
2. Кувырок назад



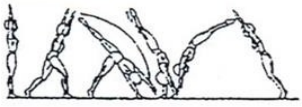
3. Стойка на руках



4. Колесо



5. Рандат



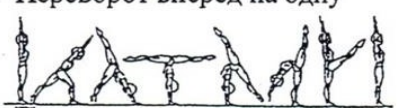
6. Мост наклоном назад



7. Переворот вперед



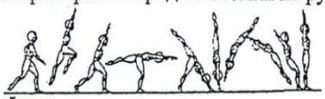
8. Переворот вперед на одну



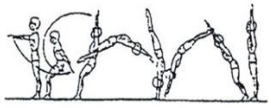
9. Переворот назад на одну



10.Переворот вперед из стойки на руках



11.Фляк



1. Кувырок вперед



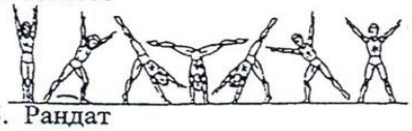
2. Кувырок назад



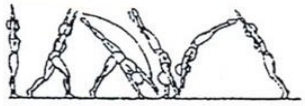
3. Стойка на руках



4. Колесо



5. Рандат



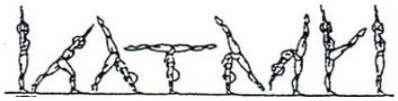
6. Мост наклоном назад



7. Переворот вперед



8. Переворот вперед на одну



9. Переворот назад на одну



10.Переворот вперед из стойки на руках



11.Фляк

