

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
В ЧИР СПОРТЕ**

Объем: 108 часов

Москва, 2025

Программа утверждена и рекомендована  
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»  
Протокол № 08-16-15 от «23» июня 2025 г.

Разработчики:

**Клецов К.Г.** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТнМ танцевального спорта  
РУС «ГЦОЛИФК».

Рецензент:

Свирида И.Ф. – к.и.н., доцент

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы**

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- постановление Правительства Российской Федерации от 10 апреля 2023 г. № 580 «О разработке и утверждении профессиональных стандартов»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Минобрнауки России от 24 марта 2025 г. № 266;
- приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов»;

Программа разработана на основе профессионального стандарта 05.003 - «Тренер», утвержденного приказом Минтруда России от 27 апреля 2023 г. № 362н.

### **1.2. Категория слушателей:**

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются:

- лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- лица, получающие среднее профессиональное или высшее образование.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом об образовании и о квалификации или справкой с места учебы.

### **1.3. Форма обучения:** очная форма.

### **1.4. Трудоемкость обучения и режим занятий слушателей**

Общая трудоемкость составляет 108 академических часов, в том числе: лекции – 18 часов, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа – 70 часов, итоговая аттестация – 2 часа.

Занятия проводятся в течение 2-3 недель 3-6 раз в неделю по 2-8 часов в день.

## **2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Цель реализации программы** – повышение профессионального уровня работников и специалистов по чир спорту на основе совершенствования их трудовых функций, обеспечение прочного и сознательного овладения слушателями теоретико-методическими знаниями и прикладными навыками, необходимыми тренеру в практической деятельности

### **Задачи программы:**

- вооружение слушателей знаниями о значении и месте вида спорта в системе физического воспитания;
- формирование системы научных знаний о медико-биологических аспектах физической культуры и спорта, о закономерностях процесса обучения и тренировки;
- овладение понятиями о современных формах и методах организации и управления спортивной подготовкой занимающихся;
- формирование у слушателей профессионально-педагогических навыков и умений, позволяющих решать воспитательные и учебно-тренировочные задачи при реализации процесса спортивной подготовки, организовывать и управлять спортивной и методической работой;

– содействие развитию творческих способностей, педагогического мышления, формированию мотивации к профессии спортивного педагога.

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате обучения слушатель должен обладать следующими профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности профессионального стандарта 05.003 - «Тренер»:

Виды деятельности или трудовая функция (по ПС)	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
ВД 1. Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее – занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) (уровень квалификации по ПС «Тренер» - 6). ОТФ-В/6	ПК 1 Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта. ТФ-В/02.6	– Составление плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимся разрядных требований. – Планирование краткосрочной и долгосрочной тренировочных нагрузок с учетом графика проведения всероссийских и международных соревнований.	– Планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося. – Вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта.	– Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин). – Оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта. – Специфика построения процесса подготовки профессиональных спортсменов в годичных и многолетних циклах. – Структура годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки. – Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта.
	ПК 2 Способность проводить тренировочные занятия с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин). ТФ-В/05.6	– Проведение тренировочных занятий с занимающимися, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального	– Использовать рациональную структуру, средства и методы годичных циклов спортивной подготовки для выполнения занимающимися нормативов, соответствующих этапу подготовки по виду спорта. – Моделировать в тренировке условия	– Технологии спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин). – Технологии профессионального совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин). – Закономерности

		стиля в виде спорта (группе спортивных дисциплин), стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающегося.	протекания реальных соревнований, управлять действиями занимающегося для повышения надежности реализации техники в экстремальных условиях соревнований по виду спорта.	формирования адаптации у занимающихся видом спорта при различных нагрузках. – Направления и технологии индивидуализации спортивной подготовки. – Построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин). – Типовые (модельные) методики и технологии тренировки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта.
--	--	--	--	---

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

##### 4.1. Учебный план (Приложение 1 к дополнительной профессиональной программе повышения квалификации)

№ пп	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоёмкости	Всего, ауд. часов	В том числе		Самост. работа	Форма аттестации
				Лекции	Практические занятия		
1	2	3	4	5	6	8	9
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Общая характеристика вида спорта (чир спорт).</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>Текущий контроль</b>
1.1.	Тема 1.1. Чир спорт в современной системе физического воспитания. История развития вида спорта (чир спорт).	11	1	1	-	10	Устный опрос.
1.2.	Тема 1.2. Материально-техническое обеспечение вида спорта (чир спорт). Обеспечение безопасности на занятиях.	7	1	1	-	6	Устный опрос.
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Технология спортивной подготовки</b>	<b>48</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>28</b>	<b>Текущий контроль</b>

2.1.	Тема Современные направления развития теории спорта.	2.1.	18	8	2	6	10	Устный опрос.
2.2.	Тема Многолетняя подготовка спортсмена.	2.2.	30	12	2	10	18	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий.
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Особенности спортивной подготовки в чир спорте</b>		<b>40</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>26</b>	<b>Текущий контроль</b>
3.1.	Тема Особенности спортивной подготовки в чир спорте	3.1.	40	14	2	12	26	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий.
<b>4.</b>	<b>Итоговая аттестация</b>		<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>Зачет</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>108</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>72</b>	

#### 4.2. Календарный учебный график

График обучения	Аудитор. часов в день	Дней в неделю	Период проведения – общая продолжительность программы (дней, недель, месяцев)
очная	2-8	3-6	2-3 недели

#### 4.3. Содержание рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) (рассматриваемые разделы и темы)

##### Раздел 1. Общая характеристика вида спорта (чир спорт)

**Тема 1.1. Чир спорт в современной системе физического воспитания. История развития чир спорта в России и за рубежом.**

###### Лекции

Место чир спорта в отечественной системе физического воспитания. Воспитательная, оздоровительная и образовательная роль. Прикладные аспекты чир спорта.

История чир спорта, современное состояние и тенденции развития.

###### Самостоятельная работа

Подготовиться к устному опросу по теме: «Современные тенденции развития чир спорта».

**Тема 1.2. Материально-техническое обеспечение вида спорта. Обеспечение безопасности на занятиях.**

###### Лекции

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта чир спорт.

Требования к спортивным сооружениям для занятий и соревнований по чир спорту.

Зал для проведения занятий по чир спорту, основные размеры, конструктивные особенности: освещение, звукоизоляция, интерьер, вентиляция, отопление, гигиена.

Вспомогательные сооружения (раздевалки, душевые, массажные, бани, кладовые, тренажерные, врачебные и др.). Устройство площадки для занятий на открытом воздухе.

Инвентарь и оборудование, его содержание и ремонт. Ковер, его устройство. Тренажеры, варианты их размещения, изготовление. Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за оборудованием и инвентарем. Основные методы, специфика и периодичность ремонта оборудования и инвентаря.

Техника безопасности при занятиях чир спортом. Требования к местам занятий, размещению оборудования и инвентаря, исправности и их гигиеническому состоянию. Права и обязанности руководителя спортивной базы и тренера по обеспечению безопасности занимающихся.

Материально-техническое обеспечение соревнований.

Приемы страховки и само страховки в процессе занятий. Страховка преподавателем или его помощниками занимающихся при изучении сложных технических действий. Соблюдение принципов обучения и тренировки как меры предупреждения травм.

*Самостоятельная работа*

Подготовиться к устному опросу по теме: «Доврачебная помощь при травмах».

## **Раздел 2. Технология спортивной подготовки**

### **Тема 2.1. Современные направления развития теории спорта**

#### *Лекции*

Основы теории и методики спорта. Основные понятия теории спорта. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Развитие спортивного движения. Спортивные достижения и тенденции их развития. Цели, задачи, средства, методы, принципы, основные стороны спортивной тренировки. Система спортивных соревнований юных спортсменов и в спорте высших достижений. Внутренировочные и внесоревновательные факторы спортивной подготовки. Основы построения процесса спортивной подготовки. Структура микроциклов, мезоциклов, макроциклов спортсменов и их разновидности. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Спортивный отбор и ориентация.

#### *Практические занятия*

Современные направления развития теории спорта.

#### *Самостоятельная работа*

Подготовиться к устному опросу по теме: «Основные подходы в системе спортивной подготовки в настоящее время».

### **Тема 2.2. Многолетняя подготовка спортсмена**

#### *Лекции*

Современные представления о спортивной тренировке. Краткая характеристика особенностей деятельности спортсменов. Концепция спортивной тренировки. Основные средства тренировки. Методы спортивной тренировки. Основные виды подготовки спортсмена. Структура многолетней подготовки. Закономерности биологического развития как основа построения многолетней подготовки. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки. Сенситивные периоды в развитии физических качеств.

Характеристика физических качеств в виде спорта (чир спорт) и методика их воспитания. Общие основы техники в виде спорта (чир спорт). Методика обучения и совершенствования техники в виде спорта (чир спорт). Общие основы спортивной тактики. Методы оценки уровня развития физических качеств и оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

Психологическая подготовка спортсмена в виде спорта (чир спорт).

Комплексный контроль в спорте. Виды контроля: спортивно-педагогический, биомеханический, медико-биологический, психологический. Средства и методы

восстановления спортивной работоспособности: педагогические, медико-биологические, психологические и их единство.

Дополнительные методы повышения уровня специальной тренированности спортсменов. Питьевой режим спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Стретчинг в подготовке спортсменов. Применение комплекс дыхательных упражнений как метода повышения аэробной производительности и уровня специальной тренированности спортсменов.

*Практические занятия*

Многолетняя подготовка спортсмена.

*Самостоятельная работа*

Подготовиться к устному опросу по темам: «Основные средства и методы спортивной тренировки», «Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки по виду спорта (чир спорт)», «Виды подготовки спортсмена».

Рассчитать параметры соревновательной деятельности спортсменов в чир спорте.

### **Раздел 3. Особенности спортивной подготовки в чир спорте**

#### **Тема 3.1. Особенности спортивной подготовки в чир спорте**

*Лекции*

Особенности видов подготовки в чир спорте:

- современные аспекты технической подготовки в чир спорте;
- современные аспекты физической и функциональной подготовки в чир спорте;
- современные аспекты психологической подготовки в чир спорте;
- интегральная подготовка.

Особенности тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки в чир спорте.

*Практические занятия*

Особенности специальной физической подготовки отдельных дисциплин чир спорта.

*Самостоятельная работа*

Разработать комплекс упражнений ОФП.

Подготовиться к опросу по теме: «Особенности специальной физической подготовки отдельных дисциплин чир спорта».

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **5.1. Организация образовательного процесса**

***В образовательном процессе используются следующие виды учебной деятельности:***

- Лекции. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.
- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.
- Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, подготовка сообщений по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), выполнение практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.



При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие **образовательные технологии**:

- анализ учебных и практических ситуаций;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход.

## **5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения**

### *а) Основная литература:*

1. Дисько Е.Н. Методика спортивной тренировки: учебное пособие / Е.Н. Дисько. – Минск: РИПО, 2023. – 284 с.: ил., табл. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=717778>.

2. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс]: [учебник для вузов физ. культуры и спорта] / Л.П. Матвеев. – 6-е изд. – М.: Спорт, 2019.– 344 с. – (Олимпийское образование). – ISBN 978-5-907225-00-8. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/704132>.

3. Мартенс, Р. Успешный тренер = Successful Coaching: the Most Authoritative Guide on Coaching Principles: самое авторитетное руководство по тренерской деятельности / Р. Мартенс. – М.: Человек, 2014. – 441 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641343>.

4. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Озолин Николай Георгиевич. - М.: АСТ: Астрель, 2004. - 863 с. - URL: <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/120217.pdf>.

5. Попов, Ю.А. Чирлидинг как спорт: учеб. пособие: рек. к изд. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО РУС "ГЦОЛИФК" / Ю.А. Попов. - М.: [Сов. спорт], 2024, 2024. - 72 с.: ил.

### *б) Дополнительная литература:*

1. Анализ травматизма в чирлидинге и его профилактика = Analysis of injuries in cheerleading and its prevention / Соловьев Михаил Максимович [и др.]. // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2021. - № 6 (196), ч. 2. - С. 303-306. - Рез.: рус., англ. - Библиогр.: с. 306 (3 назв.). - URL [HTTP://lesgaft-notes.spb.ru/files/6-196-2021/72.pdf](http://lesgaft-notes.spb.ru/files/6-196-2021/72.pdf)

2. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки = Periodization Training for Sports / К.А. Бушничелли; пер. М. Прокопьева; Т. Бомпа – [3-е изд.].– М.: Спорт, 2016 – 385 с: ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641241>.

3. Бондарчук, А.П. Современная теория и методика спортивной тренировки: [науч.-метод. издание] / А.П. Бондарчук – М.: ТВТ Дивизион, 2023. – 352 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/840961>.

4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - [3-е изд.]. - М.: Сов. спорт, 2013. - 216 с.: ил.

5. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса [Электронный ресурс] / Ю.В. Верхошанский. - 2-е изд., стер. - М.: Спорт, 2019. - 184 с. - (Олимпийское образование). - ISBN 978-5-907225-03-9. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/704134>

6. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зацюрский. - [4-е изд.]. - М.: Спорт, 2019. - 198 с.: ил.

7. Корх, А.А. Тренер: деятельность и личность : учеб. пособие / А.А. Корх. — 2-е изд., стер. - Москва : Спорт, 2023. — 120 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/814680>.

8. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс]: [монография] / В.Н. Платонов. - М.: Спорт, 2019. - 656 с.: ил. - Библиогр.: с. 615-655. - ISBN 978-5-9500183-3-6. - URL: <https://rucont.ru/efd/682593>.

9. Содержание соревновательных программ групповых дисциплин в чирлидинге = Content of competitive programs of group disciplines in cheerleading / Соловьев Михаил Максимович [и др.] // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2020. - № 12 (190), ч. 2. - С. 231-234. - URL : [HTTP://lesgaft-notes.spb.ru/files/12-190-2020/54.pdf](http://lesgaft-notes.spb.ru/files/12-190-2020/54.pdf)

10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт».

11. Правила соревнований по виду спорта «чир спорт».

в) *Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*

1. Официальный сайт Министерства спорта РФ. - URL: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России. - URL: <http://olympic.ru/>.
3. Официальный сайт Союза чир спорта России. - URL: <https://cheerleading.su/>.
4. Информационный портал «Информо» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>.
5. База данных олимпийской статистики. - URL: <http://www.sports-reference.com>
6. Федеральный портал Российское образование – информационная система URL: [https://\\_edu.ru](https://_edu.ru).
7. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru).
8. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» - ЭБС. - URL: [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).
9. «Юрайт» - ЭБС. - URL: <https://www.biblio-online.ru/>.
- 10.«Гарант» - Информационно-правовой портал. - URL: [ww.garant.ru..](http://ww.garant.ru..)

### **5.3. Материально-техническое обеспечение**

Перечень кабинетов и их оборудование:

- мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet;
- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) практических занятий с комплектом аудиторной мебели, ученической доской;
- спортивный зал для проведения практических занятий.

### **5.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности 49.03.01 «Физическая культура» / 49.03.04 «Спорт».

К реализации программы должны быть привлечены не менее 2 специалистов-практиков, имеющих опыт профессиональной деятельности в сфере, соответствующей тематике программы, не менее 1 года в последние 5 лет. Опыт профессиональной деятельности специалистов-практиков должен быть подтвержден характеристикой работодателя с указанием результатов деятельности.

## **6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **6.1. Формы аттестации**

Для оценки качества освоения программы применяются текущая и итоговая аттестация слушателей.

*Текущий контроль* успеваемости осуществляется на протяжении всего периода обучения. Применяемые формы текущего контроля:

- устный опрос;
- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

*Итоговая аттестация* – зачет, который проводится в форме тестирования.

### **6.2. Комплект оценочных средств**

### **6.2.1. Примерный перечень вопросов и заданий для текущей контрольной работы по освоению программы**

#### **Примерный перечень вопросов для устного опроса**

*По разделу 1:*

1. Определение и характеристика понятий «классификация», «систематика», «терминология».
2. Характеристика основных принципов классификации в технике и тактике вида спорта, международная терминология. Классификационные схемы.
3. Классификация спортсменов по возрастным группам, категориям и спортивной подготовке.
4. Систематика в виде спорта (чир спорт).
5. Терминология технических и тактических приемов и действий, требования к терминам. Международная терминология.
6. Связь классификации, систематики и терминологии.
7. Место вида спорта (чир спорт) в системе физического воспитания; его значение для физического воспитания населения; задачи развития вида спорта в России.
8. Нормативная база по виду спорта.
9. Государственные структуры и общественные организации по виду спорта.
10. Всероссийская федерация чир спорта: содержание и задачи работы, структура, планирование и организация работы, международные связи.
11. Федерации регионов и городов: структура, задачи и планирование работы.
12. Клубы и секции по виду спорта: структура, задачи, планирование работы.
13. Роль общественных организаций в развитии вида спорта в России.
14. Данные о развитии вида спорта в стране за истекший год: количество занимающихся, подготовленных разрядников, сравнительный анализ изменений в виде спорта за истекший и предыдущий годы; новое в технике, тактике, обучении и тренировке.
15. Нововведения в правила соревнований и методику судейства.
16. Анализ важнейших отечественных и международных соревнований.
17. Цели и задачи совершенствования теории и методики вида спорта.

*По разделу 2:*

1. Основы традиционных представлений о принципах физического воспитания.
2. Основные средства спортивной тренировки в виде спорта (чир спорт).
3. Основные методы спортивной тренировки в виде спорта (чир спорт).
4. Спортивный отбор и ориентация в виде спорта (чир спорт).
5. Характеристика физических качеств в виде спорта и методика их воспитания.
6. Общие основы техники в виде спорта (чир спорт). Методика обучения и совершенствования техники в виде спорта (чир спорт).
7. Общие основы спортивной тактики. Общие и специальные тактические задачи.
8. Методы оценки уровня развития физических качеств и оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).
9. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность в виде спорта (чир спорт), их взаимосвязь.
10. Особенности подготовки спортсменов разной квалификации.
11. Модельные характеристики спортсменов в виде спорта (чир спорт).
12. Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие.
13. Содержание тренировочного процесса: состав средств и методов, динамика нагрузок, построение отдельных циклов, применение дополнительных факторов (тренажеры, специальное питание, восстановительные средства).
14. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.

15. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности в виде спорта (чир спорт).

16. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в виде спорта (чир спорт).

17. Закономерности биологического развития как основа построения многолетней подготовки. Учет биологических особенностей мужского и женского организма в построении тренировки в виде спорта (чир спорт).

18. Общие принципы построения системы комплексного контроля за уровнем функциональной готовности спортсменов к тренировочной работе.

19. Средства восстановления и стимуляции работоспособности.

20. Питьевой режим спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований.

21. Порядок присвоения квалификационных категорий тренеру.

22. Примерная программа по виду спорта «чир спорт» спортивной организации.

*По разделу 3:*

1. Основные средства спортивной тренировки в виде спорта (чир спорт).

2. Основные методы спортивной тренировки в виде спорта (чир спорт).

3. Характеристика физических качеств в виде спорта и методика их воспитания.

4. Общие основы техники в виде спорта (чир спорт). Методика обучения и совершенствования техники в виде спорта (чир спорт).

5. Общие основы спортивной тактики. Общие и специальные тактические задачи.

6. Методы оценки уровня развития физических качеств и оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

7. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность в виде спорта (чир спорт), их взаимосвязь.

8. Особенности подготовки спортсменов разной квалификации.

9. Модельные характеристики спортсменов в виде спорта (чир спорт).

10. Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие.

11. Содержание тренировочного процесса: состав средств и методов, динамика нагрузок, построение отдельных циклов, применение дополнительных факторов (тренажеры, специальное питание, восстановительные средства).

12. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.

13. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности в виде спорта (чир спорт).

14. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в виде спорта (чир спорт).

15. Закономерности биологического развития как основа построения многолетней подготовки. Учет биологических особенностей мужского и женского организма в построении тренировки в виде спорта (чир спорт).

16. Общие принципы построения системы комплексного контроля за уровнем функциональной готовности спортсменов к тренировочной работе.

17. Средства восстановления и стимуляции работоспособности.

18. Питьевой режим спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований.

### **Примерный перечень заданий для самостоятельной работы**

1. Рассчитать параметры соревновательной деятельности спортсменов в чир спорте.

2. Разработать комплекс упражнений ОФП.

### Методические рекомендации и требования к выполнению

Текущий контроль – проводится на плановых занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Итоговые оценки определяются по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем охвачено большое количество обучаемых с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия активизации текущего контроля: содействие руководства и опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества самостоятельной работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; творческие работы по проектированию; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости.

*Опрос.* В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.

2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.

3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими студентами одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию /объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

*Практические задания.* В ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться полученными знаниями. Начинается задание с сообщением темы и цели задания. Задание включает как теоретическую часть, так и практическую. Теоретическая часть. Здесь уместно провести сравнительный анализ известных подходов к данной теме (задаче), общую характеристику вопроса (темы, задачи). Из сравнительного анализа и общей характеристики логически обосновываются возможные варианты решения (трактовок, выработка предложений и пр.). Изложение самого решения. Обзор вариантов и предложений. Свое видение темы, поставленной задачи. Практическая часть. Эта часть работы включает решение прикладной задачи. Слушатель анализирует условия задачи, производит анализ возможных подходов и методов решения, обосновывает

выбранный им метод (методику, алгоритм) и подробно описывает процесс преобразований и полученное решение. Выводы (Заключение). Слушателю необходимо выполнить анализ результатов, полученных в работе, как теоретических, так и практических. В итоге им должны быть сформулированы практические и/или теоретические рекомендации по теме задания.

### **6.2.2. Примерный перечень тестовых заданий для оценки знаний слушателей на итоговой аттестации (зачете)**

#### **1. Из каких частей состоит тренировочное занятие:**

- а) вводная, заключительная, разминка;
- б) подготовительная, основная, вводная;
- в) подготовительная, основная, заключительная;**
- г) разминка, заминка.

#### **2. Основная часть тренировочного занятия длительностью 90 минут составляет:**

- а) 10-15 мин;
- б) 3-6 мин;
- в) 40-60 мин;**
- г) 10-15 мин.

#### **3. Практические занятия делятся на:**

- а) практические и теоретические;
- б) учебные, учебно-тренировочные и тренировочные;**
- в) самостоятельные и не самостоятельные;
- г) учебные и тренировочные.

#### **4. Одной из основных задач тренировочного занятия является:**

- а) совершенствовать технику элементов чир спорта;**
- б) подготовить организм к тренировочным нагрузкам;
- в) изучить новые технические действия;
- г) изучить новые тактические действия.

#### **5. Одной из основных задач учебно-тренировочного занятия является:**

- а) изучить и совершенствовать технику элементов чир спорта;**
- б) изучить технику элементов чир спорта;
- в) совершенствовать технику элементов чир спорта;
- г) изучить технику и тактику чир спорта.

#### **6. Спортивная тактика это – (правильное подчеркнуть):**

- а) система правил обучения выполнению спортивного упражнения;
- б) совокупность определенных действий, направленных на достижение высокого спортивного результата;
- в) система специальных знаний и умений, направленных на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения с целью оптимизации состава и структуры основного соревновательного упражнения;**
- г) принятие адекватных решений в использовании арсенала действий в соревнованиях.

#### **7. Основным средством совершенствования тактики является (правильное подчеркнуть):**

- а) сбор информации о соперниках;
- б) просмотр специальных кинофильмов;**

в) сравнение протоколов соревнований с графиками преодоления соревновательной дистанции;

г) **многократное выполнение соревновательных упражнений в соответствии с разработанной схемой.**

**8. Способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных усилий называется (правильное подчеркнуть):**

- а) **силой;**
- б) быстротой;
- в) ловкостью;
- г) выносливостью.

**9. Проявление силы, при котором не происходит движения, и мышцы не изменяют своей длины (правильное подчеркнуть):**

- а) **статический режим;**
- б) изометрический режим;
- в) динамический режим;
- г) скоростной режим.

**10. Частота движений является характеристикой (правильное подчеркнуть):**

- а) силы;
- б) гибкости;
- в) **быстроты;**
- г) скорости.

**11. Освоение техники изучаемого действия в разнообразных, постепенно усложняющихся ситуациях развивает (правильное подчеркнуть):**

- а) **ловкость;**
- б) быстроту;
- в) гибкость;
- г) силу.

**12. К психическим свойствам личности относятся:**

- а) мышление и сознание;
- б) **темперамент и способности;**
- в) желания и потребности;
- г) эмоции и воля.

**13. Способность к научению путем формирования условных рефлексов — это...**

- а). эйдетическая память;
- б). генетическая память;
- в). логическая память;
- г). **механическая память.**

**14. Норма объема внимания для человека составляет:**

- а). 3-5 объектов, воспринятых одновременно;
- б). **5-9 объектов;**
- в). 9-11 объектов;
- г). 5-7 объектов.

**15. К формам мышления относится:**

- а). воображение, представление, фантазия;
- б). конвергенция и дивергенция;
- в). синтез, анализ, сравнение;
- г). **понятие, суждение, умозаключение.**

**16. Общая способность к познанию и решению проблем, определяющая успешность любой деятельности и лежащая в основе других способностей — это...**

- а). внутренняя речь;
- б). **интеллект;**
- в). анализ;
- г). мышление.

**17. Неспецифическая реакция организма на любое требование среды вызывает состояние...**

- а). депрессии;
- б). вдохновения;
- в). фрустрации;
- г). **стресса.**

**18. На протяжении исполнения какой части программы должны использоваться помпы во фристайл дисциплинах?**

- а). не обязательны к использованию
- б). должны использоваться на протяжении исполнения 80% программы
- в). должны использоваться на протяжении исполнения большей части программы
- г). **должны использоваться на протяжении исполнения всей программы**

**19. В какой спортивной дисциплине не проводятся чемпионат и первенство России?**

- а). чир - фристайл - двойка
- б). **чир - джаз - двойка**
- в). чир - хип - хоп - двойка
- г). чир - джаз - группа

**20. Какие физические качества в большей степени влияют на результативность соревновательной деятельности в чир спорте?**

- а). быстрота и сила
- б). сила и гибкость
- в). **координация и гибкость**
- г). выносливость и быстрота

**21. В спортивной дисциплине «чир - джаз - группа» количество спортсменов должно соответствовать?**

- а). 16-24 спортсменам в одной группе
- б). 16-22 спортсменам в одной группе
- в). **18-24 спортсменам в одной группе**
- г). 18-26 спортсменам в одной группе

**22. В каком году впервые было проведено первенство мира среди студентов FISU по чир спорту?**

- а). **2018 г.**
- б). 2014 г.
- в). 2008 г.
- г). 1998 г.



**23. Какой судья оценивает выступление спортсменов в соответствии с критериями судейства, указанными в оценочном листе?**

- а). **линейный**
- б). технический
- в). судья по исполнению
- г). главный судья

**24. Какая из спортивных дисциплин, признанных ICU не входит в дисциплины чир спорта в России?**

- а). **хай кик**
- б). джаз
- в). фристайл
- г). хип-хоп

**25. Что такое уровень плеч?**

а). **горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью приблизительно равной высоте расположения плеч стоящего человека**

б). горизонтальная плоскость, являющаяся границей высоты над соревновательной поверхностью приблизительно равной высоте расположения плеч удерживающего партнера

- в). условная линия приблизительно равная росту человека
- г). все ответы верны

*Методические рекомендации и требования к выполнению тестовых заданий*

Тестирование на итоговой аттестации. Тест – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений слушателей. Тест – система заданий специфической формы, применяемая в сочетании с определенной методикой измерения и оценки результата (как правило, тестовый материал и работа с ним представлены в методическом пособии по изучаемой учебной дисциплине (модулю)). Тестовое задание – это диагностическое задание в виде задачи или вопроса с четкой инструкцией к выполнению и обязательно с эталоном ответа или алгоритмом требуемых действий.

## **6.2. Критерии оценивания**

### ***Требования к оценке в рамках устного опроса по вопросам для текущего контроля знаний***

Ответ слушателя в рамках устного опроса оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки **«отлично»** заслуживает слушатель, демонстрирующий всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателю, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающему точки зрения различных авторов и умеющему их анализировать.

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка **«удовлетворительно»** выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется слушателю, демонстрирующему пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

### ***Требования к оценке выполнения практического задания***

Оценка **«отлично»** ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка **«хорошо»** ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

### ***Требования к оценке ответа на зачете (тестировании)***

Оценка **«зачтено»** выставляется, если слушатель дал 50% и более правильных ответов на все вопросы теста.

Оценка **«не зачтено»** выставляется, если слушатель дал менее 50% правильных ответов на все вопросы теста.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования



**Учебный план**

дополнительной профессиональной программы  
повышения квалификации

**«Современные технологии спортивной подготовки в чир спорте»**

**Цель реализации образовательной программы** – повышение профессионального уровня работников и специалистов по чир спорту на основе совершенствования их трудовых функций, обеспечение прочного и сознательного овладения слушателями теоретико-методическими знаниями и прикладными навыками, необходимыми тренеру в практической деятельности.

**Категория слушателей:** к освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются:

- лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом об образовании и о квалификации или справкой с места учебы.

**Форма обучения:** очная форма.

**Трудоемкость:** общая трудоемкость составляет 108 академических часов, в том числе: лекции – 18 часов, практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа – 70 часов, итоговая аттестация – 2 часа.

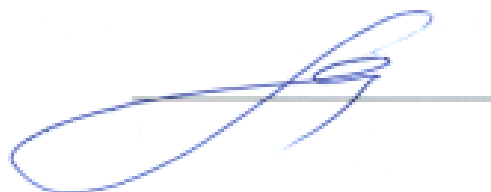
**Срок освоения:** 2 – 3 недели.

**Режим занятий:** занятия проводятся 3-6 раз в неделю по 2-8 часов в день.

№ пп	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоемкости	Всего, ауд. часов	В том числе		Самост. работа	Форма аттестации
				Лекции	Практические занятия		
1	2	3	4	5	6	8	9
1.	Раздел 1. Общая характеристика вида спорта (чир спорт).	18	2	2	-	16	Текущий контроль

1.1.	Тема 1.1. Чир спорт в современной системе физического воспитания. История развития вида спорта (чир спорт).	11	1	1	-	10	Устный опрос.
1.2.	Тема 1.2. Материально-техническое обеспечение вида спорта (чир спорт). Обеспечение безопасности на занятиях.	7	1	1	-	6	Устный опрос.
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Технология спортивной подготовки</b>	<b>48</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>28</b>	<b>Текущий контроль</b>
2.1.	Тема 2.1. Современные направления развития теории спорта.	18	8	2	6	10	Устный опрос.
2.2.	Тема 2.2. Многолетняя подготовка спортсмена.	30	12	2	10	18	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий.
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Особенности спортивной подготовки в чир спорте</b>	<b>40</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>26</b>	<b>Текущий контроль</b>
3.1.	Тема 3.1. Особенности спортивной подготовки в чир спорте	40	14	2	12	26	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий.
<b>4.</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>Зачет</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>72</b>	

И.о. директора ИДО



Н.Н. Неверова