

Министерство образования Самарской области

Детско-юношеская спортивная школа – структурное подразделение  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области средней общеобразовательной школы  
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского  
с.Подбельск муниципального района Похвистневский Самарской области  
(ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского)

Принята на заседании  
Педагогического совета  
ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ  
им. Н.С. Доровского  
Протокол № 01 от 03.08.2026 г.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ  
им. Н.С. Доровского с.Подбельск  
\_\_\_\_\_ Уздяев В.Н.  
Приказ №036-од от 03.08.2026г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Чирлидинг»

направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5–17 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Иваева Татьяна Николаевна,  
тренер-преподаватель

с. Подбельск, 2026

## Оглавление

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка.....           | 4  |
| 2.Содержание программы .....            | 9  |
| 3.Ресурсное обеспечение программы ..... | 16 |
| 4.Список литературы .....               | 17 |
| 5.Приложения.....                       | 18 |

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг» составлена в соответствии с приказом №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации.

Программа «Чирлидинг, как средство физического воспитания, оздоровления, закаливания», представляет собой дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу среднего (полного) общего образования, направленную на удовлетворение потребностей обучающихся ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ им. Н. С. Доровского с. Подбельск, постоянно проживающих в селе с. Подбельск м.р. Похвистневский Самарской области, в области физической культуры, раздел «Циклические виды спорта» «Чирлидинг»

### **1. Пояснительная записка**

**1.1. Направленность программы - физкультурно-спортивная.**

**1.2. Актуальность программы.** Занятия чирлидингом являются одной из инновационных форм в системе дополнительного образования. Данное направление активно развивается в нашей стране. Это создает условие для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства. Позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу, формировать эстетические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Занятия чирлидингом развивают физические способности, а также смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т. е. коммуникативную социальную и нравственную компетенции обучающихся. Воспитывается музыкальность, чувство ритма и чувство красоты. Происходит развитие паралингвистической системы (качество голоса, его диапазон, тональность), экстралингвистической системы (около речевые приемы), оптико-кинестической системы (знаки, мимика, пантомимика, жесты).

В спортивно-досуговой деятельности обучающихся устанавливается гармоничная связь между обучением и здоровьем, развиваются физические качества личности, происходит снятие напряжения, накопившегося утомления.

**1.3. Новизна программы** состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать

образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

**1.4. Педагогическая целесообразность данной программы** определена тем, что, спортсмен-чирлидер в процессе занятий чирлидингом совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках музыки, физики, геометрии, ОБЖ, физической культуры. А также способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, азарте и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, чувстве безопасности, самоутверждению, творческому самовыражению, формирует дух товарищества и взаимовыручки. Через здоровьесберегающие, личностно-ориентированные, информационно-коммуникационные, игровые технологии.

**Цель программы:** создание условий для развития личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами чирлидинга.

#### **1.5. Задачи программы:**

*Обучающие:*

- способствовать приобретению знаний, умений и навыков по чирлидингу;
- формирование основ знаний по чирлидингу,
- обучение умениям и навыкам оказания помощи в различных ситуациях.
- формирование необходимых теоретических знаний в области чирлидинга;
- формировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;
- формировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

*Развивающие:*

- развивать познавательную активность учащихся, потребность в самообразовании;
- развивать физическую подготовленность учащихся.
- развивать потребность в повышении интеллектуального уровня.
- развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.
- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

*Воспитательные:*

- воспитать привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом,
- сформировать потребность в ведении здорового образа жизни;
- обеспечить формирование социальной активности и гражданской позиции воспитанников.

#### **1.6. Возраст обучающихся программы:** 5–17 лет.

**Срок реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год, 36 учебные недели, 126 учебных часов в год.

#### **1.7. Форма обучения – очная.**

**Форма организации деятельности обучающихся** – парная, групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

**Режим занятий** – два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5–10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

**Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся**

| Направленность          | Период подготовки | Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах |
|-------------------------|-------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Физкультурно-спортивная | Весь период       | 10                                         | 15-20                                                              | до 25                                               | 3,5                                                                      |

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

### 1.8. Ожидаемые результаты освоения программы.

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

| Личностные                      | Метапредметные                     | Предметные                     |
|---------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|
| • чувство дружбы, товарищества, | <b>регулятивные УУД:</b><br>умение | • умение организовывать и быть |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>взаимопомощи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество</li> <li>• умение объяснять свои чувства и ощущения от восприятия объектов, иллюстраций;</li> <li>• уважительное отношение к чужому мнению;</li> <li>• приобретение чувства уверенности в себе, веры в свои возможности;</li> <li>• умение бережно относиться к людям и предметам их труда</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять с помощью педагога цель деятельности на занятии;</li> <li>• выявлять и формулировать учебную проблему совместно с педагогом;</li> <li>• предлагать приемы и способы выполнения отдельных заданий;</li> <li>• определять в диалоге с педагогом успешность выполнения своего задания.</li> </ul> <p><b>познавательные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сравнивать свои действия, анализировать свои ошибки и с помощью педагога найти наиболее правильное и рациональное применение своих возможностей для быстрого усвоения практической части.</li> <li>• находить необходимые знания путем просмотра видео роликов с различных мероприятий.</li> </ul> <p>Посещение различных спортивных соревнований по чирлидингу.</p> <p><b>коммуникативные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение слушать педагога и товарищей, высказывать свое мнение;</li> <li>• умение выполнять</li> </ul> | <p>активным участником тренировочного процесса</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение овладевать навыками работы с различным приспособлением и оборудованием.</li> <li>• приобретение навыков и умений и использование полученных знаний в реальных условиях.</li> <li>• умение использовать свой технический арсенал для успешного выполнения поставленной задачи с целью оказания грамотной своевременной помощи попавшим в беду людям.</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                             |  |
|--|-------------------------------------------------------------|--|
|  | задания<br>индивидуально, в<br>группе, в паре с<br>партером |  |
|--|-------------------------------------------------------------|--|

### **1.9. Критерии и способы определения результативности**

Оценка сформированности каждого образовательного результата производится по совокупности из трёх источников:

- текущий контроль по модулю;
- результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий;
- выполнение нормативов (КН).

Реализация программы завершается зачётом.

Обучающимся выставляется положительная оценка в случае, если в каждом из пяти модулей в процессе обучения он набрал не менее

1 модуль - 24 баллов

2 модуль - 7 баллов

3 модуль - 11 баллов

4 модуль - 11 баллов

а в сумме по 4 модулям - не менее 53 баллов. Максимально 84 балла.

На реализацию программы отводится 3,5 часов в неделю.

В завершающей фазе каждого модуля предполагается проведение контрольного мероприятия. Время проведения мероприятия включено в общее количество часов по соответствующему модулю.

Материально-техническое обеспечение позволяет реализовать все запланированные образовательные результаты во всех модулях в полной мере. В случаях успешного и быстрого освоения какого-либо модуля, оставшееся время может быть использовано для закрепления знаний и умений, получаемых в других модулях. Так же, возможно изучение двух или трёх модулей параллельно, реализация некоторых образовательных результатов из Модуля 3 и Модуля 4 в процессе изучения других модулей.

Контрольно-измерительные задания и упражнения по каждому модулю, контрольно-измерительные материалы – нормативы ВФСК «ГТО» и тесты на знание основ в спортивном ориентировании содержатся в разделе «Приложения». Так же, дополнительные задания и упражнения предполагается разрабатывать тренеру-преподавателю, реализующему программу, на основе примеров заданий, содержащихся в ней или самостоятельно, опираясь на материалы, предоставленные в разделе «Приложения».

### **1.10. Формы проведения занятий.**

- лекции;
- работа с литературой и регламентирующими документами;
- работа со спортивными картами;
- демонстрация фото-видео материала;
- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;

- занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- участие в спортивных соревнованиях;
- учебно-тренировочные сборы, походы, экскурсии;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов;

#### **Методы отслеживания результативности.**

- Опрос,
- зачет,
- анализ спортивных результатов и технико-тактического уровня учащихся.
- контрольные нормативы.

## **2. Учебный план на учебный год**

| №<br>п/п | Наименование модуля      | Количество часов |        |          |
|----------|--------------------------|------------------|--------|----------|
|          |                          | Всего            | Теория | Практика |
| 1.       | Теоретическая подготовка | 16               | 8      | 8        |
| 2.       | Чир-фристайл программа   | 29               | 7      | 22       |
| 3.       | Физическая подготовка    | 52               | 4      | 48       |
| 4.       | Чир- программа           | 29               | 4      | 25       |
|          | Итого                    | 126              | 21     | 103      |

## **3. Содержание программы**

Программа состоит из 4 модулей. «Теоретическая подготовка», «Чир-фристайл», «Физическая подготовка», «Чир-программа».

### **1.Модуль «Теоретическая подготовка» (16 часов)**

Задачи:

*Воспитательные*

- воспитать привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом,
- сформировать потребность в ведении здорового образа жизни;
- развивать познавательную активность учащихся, потребность в самообразовании;
- развивать потребность в повышении интеллектуального уровня.

- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

*Обучающие:*

- способствовать приобретению знаний, умений и навыков по чирлидингу;
- формирование основ знаний по чирлидингу,
- обучение умениям и навыкам оказания помощи в различных ситуациях.
- формирование необходимых теоретических знаний в области чирлидинга.

### **Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

Знают:

1. Информацию о месте и времени занятий;
2. Обзор развития чирлидинга в области, стране, за рубежом; достоинства чирлидинга;
3. Виды чирлидинга, разновидности номинаций в чирлидинге;
4. Основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на соревнованиях, при движении к месту занятий;
5. Строение организма человека;
6. Влияние физических нагрузок на развитие организма;
7. Влияние гигиены на здоровье, роль питания и назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов;
8. Понятие о влиянии закаливания на организм спортсмена;
9. Роль врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом;
10. Характерные спортивные травмы и их предупреждение, оказание первой доврачебной помощи пострадавшему, правила транспортировки пострадавшего;
11. Обозначение терминов в чирлидинге.

Умеют:

1. Соблюдать контрольное время;
2. Находить выход из аварийных ситуаций;
3. Соблюдать меры личной гигиены;
4. Закалять организм;
5. Составлять и соблюдать режим дня;
6. Соблюдать правильный и здоровый режим питания;
7. Вести самоконтроль;
8. Оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
9. Транспортировать пострадавшего.

### **Учебно-тематический план модуля «Теоретическая подготовка»**

| №  | Тема занятия    | Количество часов |          |       | Форма контроля |
|----|-----------------|------------------|----------|-------|----------------|
|    |                 | Теория           | Практика | Всего |                |
| 1. | Вводное занятие | 1                | 0        | 1     | Беседа,        |

|     |                                                                                        |   |   |   |                                                            |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                        |   |   |   | тестирование                                               |
| 2.  | История возникновения и развития чирлидинга                                            | 1 | 0 | 1 | Беседа, тестирование                                       |
| 3.  | Порядок и содержание работы спортивной школы                                           | 1 | 0 | 1 | Беседа, тестирование                                       |
| 4.  | Краткий исторический обзор развития чирлидинга, как вида спорта в России и за рубежом  | 1 | 0 | 1 | Беседа, тестирование                                       |
| 5.  | Особенности вида спорта чирлидинг                                                      | 1 | 0 | 1 | Беседа, тестирование                                       |
| 6.  | Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях                   | 1 | 0 | 1 | Беседа, тестирование                                       |
| 7.  | Одежда и снаряжение чирлидера                                                          | 0 | 1 | 1 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 8.  | Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии | 0 | 1 | 1 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 9.  | Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях               | 0 | 1 | 1 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 10. | Одежда и обувь чирлидера                                                               | 1 | 0 | 1 | Беседа, тестирование                                       |
| 11. | Подготовка к тренировкам и соревнованиям                                               | 0 | 1 | 1 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 12. | Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и            | 1 | 0 | 1 | Беседа, тестирование                                       |

|     |                                                                                              |   |   |    |                                                            |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|----|------------------------------------------------------------|
|     | взаимодействие                                                                               |   |   |    |                                                            |
| 13. | Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья                       | 0 | 1 | 1  | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 14. | Врачебный контроль и самоконтроль                                                            | 0 | 1 | 1  | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 15. | Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом                | 0 | 1 | 1  | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 16. | Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность | 0 | 1 | 1  | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
|     | ИТОГО:                                                                                       | 8 | 8 | 16 |                                                            |

### **Содержание модуля «Теоретическая подготовка» (16 часов)**

Вводное занятие. История возникновения и развития чирлидинга. Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития чирлидинга, как вида спорта в России и за рубежом.

Особенности вида спорта чирлидинг.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

Одежда и снаряжение чирлидера.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях.

Одежда и обувь чирлидера. Подготовка к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды чирлидеров при различных номинациях. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность

## **2.Модуль «Чир-фристайл программа» (29 часов)**

Задачи:

*Воспитательные*

- воспитать привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом,
- сформировать потребность в ведении здорового образа жизни;

*Развивающие:*

- развивать познавательную активность учащихся, потребность в самообразовании;
- развивать потребность в повышении интеллектуального уровня;
- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

*Обучающие:*

- способствовать приобретению знаний, умений и навыков по чирлидингу;
- формирование основ знаний по чирлидингу,
- формирование необходимых теоретических знаний в области чирлидинга.

### **Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут

Знать:

1. Составляющие музыкального сопровождения;
2. Виды перестроения в программе;
3. Поминутное построение программы;
4. Основные позиции рук, ног и корпуса;
5. Виды чир и лип прыжков;
6. Виды вращений, акробатических элементов;
7. Виды шпагатов;
8. Технику выполнения основных элементов в программе;
9. Разрешённую форму в этом виде спорта.

Уметь:

1. Комбинировать основные элементы программы;
2. Просчитывать музыкальное сопровождение;

3. Делать перестроения различных видов;
4. Показать позиции рук, ног и корпуса;
5. Выполнять шпагаты;
6. Выполнить вращения;
7. Выполнить лип и чир прыжки;
8. Комбинировать спортивную форму.

**Учебно-тематический план модуля «Чир-фристайл программа»**

| №  | Тема занятия                                       | Количество часов |          |       | Форма контроля                                             |
|----|----------------------------------------------------|------------------|----------|-------|------------------------------------------------------------|
|    |                                                    | Теория           | Практика | Всего |                                                            |
| 1. | Составляющие музыкального сопровождения.           | 1                | 0        | 1     | Беседа, тестирование                                       |
| 2. | Виды перестроения в программе.                     | 0                | 2        | 2     | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 3. | Поминутное построение программы.                   | 0                | 2        | 2     | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 4. | Основные позиции рук, ног и корпуса.               | 0                | 3        | 3     | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 5. | Виды чир и лип прыжков.                            | 0                | 3        | 3     | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 6. | Виды вращений, акробатических элементов, шпагатов. | 0                | 3        | 3     | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 7. | Техника выполнения основных элементов в программе. | 0                | 3        | 3     | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 8. | Разрешённая форма в                                | 1                | 0        | 1     | Беседа,                                                    |

|     |                                                         |   |    |    |                                                            |
|-----|---------------------------------------------------------|---|----|----|------------------------------------------------------------|
|     | этом виде спорта.                                       |   |    |    | тестирование                                               |
| 9.  | Техника выполнения основных элементов в программе.      | 0 | 3  | 3  | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 10. | Правила составления чир-фристайл программы.             | 1 | 0  | 1  | Беседа, тестирование                                       |
| 11. | Виды страховок при выполнении акробатических элементов. | 0 | 3  | 3  | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 12. | Основные положения правил соревнований по чирлидингу.   | 1 | 0  | 1  | Беседа, тестирование                                       |
| 13. | Правила соревнований.                                   | 1 | 0  | 1  | Беседа, тестирование                                       |
| 14. | Виды соревнований по чирлидингу.                        | 1 | 0  | 1  | Беседа, тестирование                                       |
| 15. | Права и обязанности участников.                         | 1 | 0  | 1  | Беседа, тестирование                                       |
|     | ИТОГО:                                                  | 7 | 22 | 29 |                                                            |

### Содержание модуля «Чир-фристайл программа»

Составляющие музыкального сопровождения. Виды перестроения в программе. Поминутное построение программы. Основные позиции рук, ног и корпуса. Виды чир и лип прыжков. Виды вращений, акробатических элементов, шпагатов. Техника выполнения основных элементов в программе. Разрешённая форма в этом виде спорта. Техника выполнения основных элементов в программе. Правила составления чир-фристайл программы. Виды страховок при выполнении акробатических элементов. Основные положения правил соревнований по чирлидингу. Правила соревнований. Виды соревнований по чирлидингу. Права и обязанности участников.

### 3.Модуль Физическая подготовка (52 часа)

Задачи:

*Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития;

*Развивающие:*

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами общефизической подготовки;
- приобретение необходимых теоретических знаний по технике безопасности;

*Обучающие:*

- обучить основным принципам составления комплексов общеразвивающих упражнений;
- обучить вести дневник самоконтроля;
- обучить составлять комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с конкретной целью;

**Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут

Знать:

1. Задачи общей физической подготовки;
2. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок;
3. Значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса, значение разминки и заминки;
4. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
5. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Уметь:

1. Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
2. Выполнять разминку и заминку;
3. Выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
4. Выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
5. Выполнять специальные беговые упражнения;
6. Выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе);
7. Выполнять упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнение с партнером, активные и пассивные упражнения с предметами), выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног);
8. Кувырки, перекаты;
9. Упражнения на равновесие.

**Учебно-тематический план модуля «Физическая подготовка»**

| №  | Тема занятия                                                                                                                         | Количество часов |          |       | Форма контроля                                             |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-------|------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                      | Теория           | Практика | Всего |                                                            |
| 1. | Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.                                                      | 1                | 4        | 5     | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 2. | Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.                                                  | 0                | 3        | 3     | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 3. | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.                                         | 0                | 3        | 3     | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 4. | Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки.                         | 0                | 3        | 3     | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 5. | Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.                                                                                       | 0                | 3        | 3     | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 6. | Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы.                                                                  | 0                | 3        | 3     | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 7. | Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером. | 0                | 3        | 3     | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 8. | Подвижные игры и эстафеты.                                                                                                           | 1                | 6        | 7     | Наблюдение, практическое                                   |

|     |                                                                                                                                                                                              |   |   |   |                                                            |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                                                                                                                              |   |   |   | выполнение<br>упражнений<br>и элементов                    |
| 9.  | Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-чирлидеров: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. | 1 | 3 | 3 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 10. | Упражнения для развития выносливости.                                                                                                                                                        | 0 | 3 | 3 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 11. | Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности.                                                                                                                          | 0 | 3 | 3 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 12. | Бег с картой.                                                                                                                                                                                | 0 | 3 | 3 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 13. | Упражнения на развитие быстроты.                                                                                                                                                             | 0 | 3 | 3 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 14. | Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег.                                                                                                                   | 0 | 3 | 3 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 15  | Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Упражнения на развитие ловкости.                                                                                                   | 0 | 3 | 3 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |

|        |                                                                                                                          |   |    |    |                                                            |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|------------------------------------------------------------|
| 16.    | Кувырки.<br>Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. | 1 | 3  | 3  | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 17.    | Упражнения на равновесие.                                                                                                | 0 | 3  | 3  | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 18.    | Упражнения для развития силы и силовой выносливости.                                                                     | 0 | 3  | 3  | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| ИТОГО: |                                                                                                                          | 4 | 48 | 52 |                                                            |

### **Содержание модуля «Физическая подготовка»**

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в чирлидинге. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы.

Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-чирлидеров: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности.

Бег с картой.

Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег.

Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Упражнения на развитие ловкости.

Кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнения на равновесие.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

#### **4.Модуль «Чир- программа» (29 часов)**

Задачи:

*Воспитательные*

- воспитать привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом,
- сформировать потребность в ведении здорового образа жизни;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, умения взаимодействовать с другими.

*Развивающие:*

- развитие координации, гибкости, быстроты реакции, ловкости, общей физической выносливости;
- развитие навыков общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов;
- развитие двигательных координационных способностей ребенка;

*Обучающие:*

- создание условий для подготовки детей к действиям в различных экстремальных ситуациях.
- способствовать приобретению знаний, умений и навыков по чир-программе;

- формирование основ знаний по чир-программе,
- формирование необходимых теоретических знаний в области чир-программы.

### **Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут

Знать:

1. Чем отличаются станты и пирамиды;
2. Виды страховок;
3. Уровни стантов и пирамид;
4. Составные элементы музыкального сопровождение;
5. Разрешенная длительность музыкального сопровождения;
6. Правильная постановка корпуса при выполнении основных элементов;
7. Запрещенные элементы;
8. Работу флаера;
9. Составные элементы программы Чир.

Уметь:

1. Работать синхронно, просчитывая работу вслух;
2. Комбинировать основные элементы программы;
3. Правильно выполнять поддержки и выбросы;
4. Самостоятельно отрабатывать элементы;
5. Комбинировать форму;
6. Распределять силы на выполнения всей программы до конца.

### **Учебно-тематический план модуля «Чир-программа»**

| №  | Тема занятия               | Количество часов |          |       | Форма контроля                                             |
|----|----------------------------|------------------|----------|-------|------------------------------------------------------------|
|    |                            | Теория           | Практика | Всего |                                                            |
| 1. | Отличия стантов и пирамид. | 1                | 2        | 3     | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 2. | Виды страховок.            | 0                | 2        | 2     | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 3. | Уровни стантов и пирамид.  | 0                | 1        | 1     | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |

|     |                                                                  |   |   |   |                                                            |
|-----|------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------------------------------------------------------|
| 4.  | Составные элементы музыкального сопровождения.                   | 1 | 1 | 2 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 5.  | Разрешенная длительность музыкального сопровождения.             | 1 | 1 | 2 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 6.  | Правильная постановка корпуса при выполнении основных элементов. | 0 | 2 | 2 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 7.  | Запрещенные элементы.                                            | 1 | 0 | 1 | Беседа, тестирование                                       |
| 8.  | Работа флаера.                                                   | 0 | 2 | 2 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 9.  | Составные элементы программы Чир.                                | 0 | 2 | 2 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 10. | Работа над синхронностью.                                        | 0 | 1 | 1 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 11. | Комбинирование основных элементов программы.                     | 0 | 1 | 1 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 12. | Техника выполнения поддержек и выбросов.                         | 0 | 2 | 2 | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 13. | Комбинирование формы чирлидера.                                  | 0 | 1 | 2 | Наблюдение, практическое                                   |

|        |                                                                                                                 |   |    |    |                                                            |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|------------------------------------------------------------|
|        |                                                                                                                 |   |    |    | выполнение упражнений и элементов                          |
| 14.    | Техника выполнения стантов и пирамид. Техника выполнения чир, лип прыжков. Позиции рук, ног, корпуса, шпагатов. | 0 | 2  | 2  | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 15.    | Раскладка сил на выполнения всей программы на соревнованиях.                                                    | 0 | 1  | 1  | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 16.    | Особенности тактики в различных видах соревнований по чирлидингу.                                               | 0 | 1  | 1  | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| 17     | Контрольные упражнения и соревнования.                                                                          | 0 | 2  | 2  | Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов |
| ИТОГО: |                                                                                                                 | 4 | 25 | 29 |                                                            |

### **Содержание модуля «Чир-программа»**

Отличия стантов и пирамид. Виды страховок. Уровни стантов и пирамид. Составные элементы музыкального сопровождения. Разрешенная длительность музыкального сопровождения.

Правильная постановка корпуса при выполнении основных элементов. Запрещенные элементы. Работа флаера. Составные элементы программы Чир.

Работа над синхронностью. Просчитывание работы в команде вслух. Комбинирование основных элементов программы. Техника выполнения поддержек и выбросов. Самостоятельная отработка элементов. Комбинирование формы чирлидера.

Техника выполнения стантов и пирамид. Техника выполнения чир, лип прыжков. Позиции рук, ног, корпуса, шпагатов.

Раскладка сил на выполнения всей программы на соревнованиях. Особенности тактики в различных видах соревнований по чирлидингу.

Контрольные упражнения и соревнования

### **4. Ресурсное обеспечение программы**

### **Методическое обеспечение программы**

- Программа, учебные пособия и методические разработки в соответствии с изучаемыми темами.
- «Рабочая тетрадь начинающего чирлидера»

### **Материально-технические условия реализации программы**

Для успешного выполнения программы подготовки чирлидеров необходима соответствующая материальная база, достаточное количество участников в соревнованиях различного ранга, моральная и материальная поддержка администрации учреждений образования и родителей.

Материальная база включает в себя:

- помещение для теоретических занятий;
- Помещение для практических занятий, оснащенное зеркалами, хореографическим станком, музыкальным проигрывателем, матами для тренировок;
- наглядные пособия;
- Флеш- карта ( устройство для хранения цифровой информации);
- Спортивный инвентарь (помпоны, скакалки, мячи и т.д.); индивидуальная спортивная форма;
- Планшет

### **Кадровое обеспечение программы**

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

### **5.Список литературы**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Волков В. Н. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Воробьев А. Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989.
4. Гаверский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. – М.: Терра-Спорт, 2002.
5. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Ритмические упражнения, хореография и игры. – Москва, 2004.

6. Колесникова С. В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов, 2005.
7. Комплексная оценка физического развития состояния здоровья детей и подростков. - Москва, 2004.
8. Коркин В.П. Акробатика, М.: ФиС, 1983.
9. Кузнецов В. С., Колодницкий Г.А. Силовая подготовка детей школьного возраста. – Москва, 2002.
10. Линда Ре Чеппел. Как стать тренером по чирлидингу. – Канада, 2001.
11. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991.
12. Морсакова Е. Н. Физическая культура. –Москва, 2005.
13. Никитушкин В. Г. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва «Легкая атлетик. Бег на короткие дистанции». – М.: Советский спорт, 2005.
14. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. – Москва, 2004.
15. Правила соревнований по чирлидингу. –Европейская ассоциация чирлидинга (ЕСА), 2015.
16. Правила соревнований по чирлидингу. - М.: ООО «Федерация чирлидинга России», 2015.
17. Цыпина Н. А. Ритмика. –Москва, 2003.

## Приложение 1

### Примеры, заданий и критерии оценивания образовательных результатов.

| №                                                                           | Примеры заданий                                                                                                                                                                                                    | Критерии оценивания                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Модуль №1 Теоретическая подготовка</b>                                   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                      |
| <b>Текущий контроль по модулю –24 баллов. Групповая работа – 11 баллов.</b> |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                      |
| <b>Тема 1. История и развитие чирлидинга.</b>                               |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                      |
|                                                                             | Чирлидинг в России является одним из самых молодых видов спорта.<br>1.1. Кто знает, как возник вид спорта чирлидинг.<br>1.2. Кому впервые пришла в голову идея руководить болельщиками во время футбольного матча. | <u>Текущий контроль:</u><br>Учащийся приводит примеры исторических событий -1балл<br><u>Групповая работа:</u><br>Учащийся дополняет ответы – 1 балл. |
|                                                                             | <i>История возникновения групп поддержки началась в</i>                                                                                                                                                            | <u>Текущий контроль:</u><br>Обучающийся приводит примеры                                                                                             |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | <p><i>Соединенных Штатах Америки</i> и многие известные люди этой страны состояли в группах поддержки.</p> <p>2.1 Используя интернет-ресурсы найдите и приведите примеры известных людей, которые занимались чирлидингом.</p> <p>2.2 С помощью презентации, расскажите, где, кроме спорта может пригодиться чирлидинг</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>известных людей, которые занимались чирлидингом – 1балл</p> <p>Обучающийся приводит примеры, где кроме спорта может пригодиться чирлидинг -1балл</p> <p>Обучающийся дополняет ответ товарищей– 1 балл;</p> <p><u>Групповая работа:</u></p> <p>Обучающийся анализирует ответы товарищей-1балл</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Тема 2. Понятие о гигиене.</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                            | <p>1.1. Через месяц будут проводиться соревнования. От результатов, показанных на этих соревнованиях тобой, зависит твое участие в области. Выбери из предложенных вариантов режима дня (варианты прилагаются) тот, который наилучшим образом подойдет тебе в период подготовки к соревнованиям.</p> <p>1.2. Для того, чтобы стать успешным человеком, необходимо уметь организовывать свою жизнедеятельность. В этом процессе важную роль играет режим дня. Какие из перечисленных принципов необходимо учитывать при разработке режима дня: принцип ритмичности, принцип смены видов деятельности, принцип последовательности, принцип постоянства. Объясни свой выбор.</p> <p>1.3. Перечисли особенности, которые необходимо учитывать при разработке режима дня.</p> | <p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся выбирает адекватный вариант – 1 балл;</p> <p>Обучающийся аргументирует свой выбор – 1 балл;</p> <p>Обучающийся выбирает принципы – 1 балл;</p> <p>Обучающийся аргументирует свой выбор – 1 балл;</p> <p>Обучающийся перечисляет 80% особенностей – 1 балл.</p> <p><u>Групповая работа:</u></p> <p>Обучающийся, после обсуждения в группе представляет список особенностей, которые необходимо учитывать при разработке режима дня для конкретного участника группы – 1 балл;</p> <p>Обучающийся, после обсуждения в группе представляет режим дня, разработанный для конкретного участника группы -1 балл.</p> |
| <b>Тема3. Первая доврачебная помощь5\2</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                            | 2.1. Прочитай текст, выбери                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <u>Текущий контроль:</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       | <p>правильный ответ (текст и варианты ответов прилагаются). Обоснуй свой выбор.</p> <p>2.2. При выполнении Чир программы есть высокая вероятность травмирования при падении. Представьте ситуацию: во время тренировки выбросов товарищ получил травму колена. Окажи медицинскую помощь, объясни ход своих действий.</p> <p>2.3. Представьте ситуацию: во время тренировки пирамиды один из детей не удержал равновесие и при падении получил рассечение брови. Используя имеющиеся подручные средства и медицинскую аптечку, окажи первую медицинскую помощь при травме.</p> <p>2.4. Представьте ситуацию: ваш друг во время игры натер стопу. Разработайте алгоритм действий по оказанию медицинской помощи вашему товарищу по команде во время игры.</p> | <p>Обучающийся выбирает вариант ответа - 1 балл;</p> <p>Обучающийся аргументирует выбор - 1 балл;</p> <p>Обучающийся описывает последовательность действий по оказанию первой медицинской помощи – 1 балл;</p> <p>Обучающийся выполняет последовательность действий по оказанию первой медицинской помощи – 1 балл;</p> <p>Обучающийся объясняет ход своих действий– 1 балл;</p> <p><u>Групповая работа:</u></p> <p>Обучающийся анализирует действия другого участника группы по оказанию первой медицинской помощи в заданной конкретной ситуации – 1 балл;</p> |
| <b>Тема4. Основы безопасности. 9Б</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                       | <p>1. Для того чтобы занятие было безопасным, необходимо знать требования по технике безопасности.</p> <p>2. Выберите из предложенного списка те требования по ТБ, которые актуальны для занятий спортом.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся перечисляет количества требований по ТБ – 1 балл;</p> <p>Обучающийся выбирает из предложенного списка актуальные требования по ТБ, проводит анализ высказывания и приводит аргументацию своей формулировки – 1 балл;</p> <p>Обучающийся формулирует принцип по каждому из предложенных высказываний – 1балл:</p> <p><u>Групповая работа:</u></p> <p>Обучающийся анализирует принципы</p>                                                                                                                          |

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | сформулированные другими участниками группы – 1 балл.<br>Обучающийся ранжирует сформулированные принципы по степени важности -1 балл.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                           | 3. Прочитайте текст (текст с описанием чрезвычайной ситуации прилагается), охарактеризуйте ситуацию, описанную в нём. Запишите основные правила поведения в описанной ситуации.<br>4. Представьте ситуацию: в соседнем с вами помещении произошло короткое замыкание и возгорание спортивных снарядов. Разработайте и запишите алгоритм ваших действий в данной ЧС.                        | <u>Текущий контроль:</u><br>Обучающийся характеризует ситуацию – 1 балл;<br>Обучающийся приводит список, содержащий 80% правил поведения в описанной ситуации – 1 балл;<br>Обучающийся разрабатывает алгоритм действий в заданной чрезвычайной ситуации – 1 балл.<br><u>Групповая работа:</u><br>Обучающийся моделирует ЧС – 1 балл;<br>Обучающийся организует действия группы в ЧС – 1 балл.                                          |
| <b>Тема 5. Самоконтроль. 4\2</b>                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                           | Чтобы не нанести вред своему организму необходимо контролировать свое самочувствие. Одним из основных показателей самочувствия является ЧСС.<br>1.1. Как можно измерить ЧСС<br>1.2. Измерь свою ЧСС.<br>1.3. Зная свое ЧСС, можно узнать, как влияют разные нагрузки на твой организм, и составить график нагрузок. Фиксируй свою ЧСС в течении тренировки, проанализируй и сделай выводы. | <u>Текущий контроль:</u><br>Обучающийся перечисляет способы измерения ЧСС – 1 балла;<br>Обучающийся измеряет ЧСС верно – 1 балла;<br>Обучающийся строит график изменения ЧСС в течении тренировки -1 балл.<br>Обучающийся анализирует ЧСС в течении тренировки -1 балл.<br><u>Групповая работа:</u><br>Обучающийся помогает одноклассникам измерить ЧСС – 1 балл;<br>Обучающийся анализирует выводы других участников группы – 1 балл. |
| <b>Модуль № 2 Чир-фристайл программа</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Текущий контроль по модулю 7 – баллов. Групповая работа 4– баллов.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Тема 1. Техника построения Чир-фристайл программы</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1.                                                                        | Чтобы правильно составить Чир-фристайл программу, нужно знать последовательность                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <u>Текущий контроль:</u><br>Обучающийся записывает правильно 8 элементов из 10 предложенных -1балл;<br>Обучающийся указывает не менее 10                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                             | <p>выполнения обязательных элементов по нарастающей сложности.</p> <p>1.1 Я продиктую вам название основных элементов, а вы запишете их последовательность в тетрадь.</p> <p>1.2. Укажите перечень основных элементов Чир-фристайл программы, допустимых для дошкольного возраста.</p> <p>1.3. Реши тесты №1, 2 3</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>элементов - 1 балл;</p> <p>Обучающийся, при решении теста, делает не более 2 ошибок - 1 балл;</p> <p>Обучающийся проводит анализ работы – 1 балл;</p> <p><u>Групповая работа:</u></p> <p>Обучающийся проверяет работы выполненные другими участниками группы – 1 балл.</p> <p>Обучающийся проводит анализ по высказыванию товарищей -1балл</p>                                                                                                |
| <b>Тема 2. Основные элементы Чир-фристайл программы</b>                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                             | <p>Для того чтобы дети понимали, что от них требует тренер, им нужно знать терминологию в Чир-фристайл программе.</p> <p>2.1. На листке в одном столбике указаны рисунки позиций рук, а напротив них, название позиций в хаотичном порядке. Соотнесите рисунок с названием</p> <p>2.2. На листке в одном столбике указаны рисунки чир-прыжков, а напротив их названия в хаотичном порядке. Соотнесите рисунок с названием.</p> <p>2.3. Для того чтобы элементы программы были засчитаны, нужно знать основные ошибки в их исполнении.</p> <p>Перед вами на проекторе изображены картинки прыжков в исполнении. Укажите номер картинки, где исполнение, по-вашему, правильное. Объясните почему?</p> | <p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся, соотнося рисунки с названиями, делает ошибку не более 1 раза -1балл;</p> <p>Обучающийся при выборе вариантов делает не более 1 ошибки - 1 балл;</p> <p>Обучающийся проводит анализ работы – 1 балл;</p> <p><u>Групповая работа:</u></p> <p>Обучающийся проверяет работы выполненные другими участниками группы – 1 балл.</p> <p>Обучающийся проводит анализ по высказыванию товарищей -1балл</p> |
| <b>Модуль № 3 Физическая подготовка.</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Текущий контроль по модулю –11 баллов. Групповая работа – 11 баллов.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

| Тема 1. Тема 1. Общеразвивающие упражнения. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.                                          | <p>1.1. Общеразвивающие упражнения — это специально подобранные упражнения для развития и укрепления крупных групп мышц и оздоровления организма. Они способствуют формированию правильной осанки; укреплению опорно-двигательного аппарата; улучшению кровообращения, дыхания, обменных процессов, деятельности нервной системы. С их помощью развиваются и укрепляются мышцы плечевого пояса, туловища, ног, подвижность суставов; нормализуются процессы напряжения и расслабления; они содействуют развитию также психофизических качеств.</p> <p>По какому принципу составляется комплекс ОРУ?</p> <p>1.2. Почему именно так?</p> <p>1.3. Перед выполнением следующего задания нам нужно хорошенько размять и подготовить мышцы ног. Составь комплекс ОРУ для мышц ног.</p> <p>1.4. Перед началом соревнований необходимо подготовить мышцы к работе на дистанции. Расскажи, какие упражнения применяются для разминки?</p> <p>1.5. После финиша необходимо подготовить организм к более спокойному, привычному ритму жизни, сделать этот переход более плавным. Составь план заминки.</p> | <p>Текущий контроль:</p> <p>Обучающийся формулирует принципы – 1 балла;</p> <p>Обучающийся проводит анализ высказывания и приводит аргументацию своей формулировки – 1 балл;</p> <p>Обучающийся составляет комплексы ОРУ – 1 балла;</p> <p>Обучающийся составляет комплекс разминки – 1 балла;</p> <p>Обучающийся составляет комплекс заминки – 1 балла;</p> <p><u>Групповая работа:</u></p> <p>Обучающийся проверяет работы выполненные другими участниками группы – 1 балл.</p> <p>Обучающийся проводит анализ по высказыванию товарищей -1балл</p> <p>Обучающийся приводит альтернативный комплекс ОРУ – 1 балл;</p> <p>Обучающийся приводит альтернативный комплекс разминки – 1 балл;</p> <p>Обучающийся приводит альтернативный комплекс заминки– 1 балл;</p> |
| Тема 2. Физические качества. 3/3            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                          | <p>Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.</p> <p>1.1. Какие физические качества тебе известны?</p> <p>1.2. Расскажи про каждое из них.</p> <p>1.3 Через 2 месяца предстоят серьезные соревнования, а у тебя западают скоростные качества. Расскажи, как можно их повысить?</p> | <p><u>Текущий контроль:</u><br/>Обучающийся формулирует принципы – 1 балла;<br/>Обучающийся проводит анализ высказывания и приводит аргументацию своей формулировки – 1 балл;<br/>Обучающийся составляет план работы по повышению физ. качеств – 1 балла;<br/><u>Групповая работа:</u><br/>Обучающийся дополняет формулировки принципов, высказанные другими участниками группы – 1 балл.<br/>Обучающийся проводит анализ по высказыванию товарищей -1балл<br/>Обучающийся приводит альтернативный план работы – 1 балл;</p> |
| <b>Тема3. Дозировка физических упражнений</b>                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                          | <p>1.1. Правильная дозировка физических упражнений имеет важное значение, так как от ее величины зависит ответная реакция организма. Какие принципы дозирования ты знаешь?</p> <p>1.2. Составь такой комплекс ОРУ, чтобы хорошо размять все группы мышц, но при этом должны остаться силы для основного упражнения – прыжки в длину с места.</p>      | <p><u>Текущий контроль:</u><br/>Обучающийся приводит принципы дозирования физ. нагрузки – 1 балла;<br/>Обучающийся аргументирует свой ответ -1 балл;<br/>Обучающийся составляет правильный комплекс ОРУ – 1 балл<br/><u>Групповая работа:</u><br/>Обучающийся проверяет работы выполненные другими участниками группы – 1 балл.<br/>Обучающийся проводит анализ по высказыванию товарищей -1балл<br/>Обучающийся приводит альтернативный комплекс ОРУ – 1 балл;</p>                                                          |
| <b>Модуль №4 Чир-программа</b>                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Текущий контроль по модулю–11 баллов. Групповая работа– 5 баллов.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Тема 1. Техника построения чир- программы.</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1.                                                                       | <p>Для того чтобы физических сил хватило на все выступление, нужно знать правильное распределение основных элементов в программе.</p> <p>1.1. Используя предложенные карточки, составьте правильную схему построения программы</p> <p>1.2. Какие чир-прыжки можно</p>                                                                                 | <p><u>Текущий контроль:</u><br/>Обучающийся составляют правильную схему построения программы -1балл;<br/>Обучающийся правильно перечисляет чир-прыжки – 1 балл;<br/>Обучающийся показывает по нарастающей сложности эти чир-прыжки - 1б<br/>Обучающийся перечисляет элементы</p>                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                     | <p>использовать?</p> <p>1.3. Какие элементы должны выполняться всем составом?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>программы, выполняемые всем составом – 1 балл;</p> <p>Обучающийся демонстрирует технику выполнения элементов, выполняемых всем составом – 1 балл;</p> <p>Обучающийся объясняет свой ответ – 1 балл;</p> <p><u>Групповая работа:</u></p> <p>Обучающийся дополняет ответы товарищей – 1 балл;</p> <p>Обучающийся в группе составляют и показывают примерную чир-программу – 2 балла;</p>                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Тема 2. Основные элементы, станты и пирамиды</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                     | <p>Для того чтобы Чир-программа была зрелищной и не опасна для здоровья, флаэру и базе нужно работать слажено и технично.</p> <p>1.1. Какие существуют варианты спуска флаэра с поддержки?</p> <p>1.2. Из предложенных уровней выберите на каком можно исполнять элементы в юниорской возрастной категории.</p> <p>1.3. Выберите на предложенных рисунках правильное выполнение выброса базой.</p> <p>1.4. Последовательность поднятия базой флаэра на третий уровень.</p> | <p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся перечисляет варианты спуска флаэра с поддержки -1балл;</p> <p>Обучающийся правильно выбирает разрешенный уровень для юниорской возрастной категории – 1 балл;</p> <p>Обучающийся выбирает картинку с правильным выполнением выброса – 1 балл;</p> <p>Обучающийся рассказывает последовательность поднятия базой флаэра на третий уровень – 1 балл;</p> <p>Обучающийся объясняет свой ответ – 1балл;</p> <p><u>Групповая работа:</u></p> <p>Обучающийся дополняет ответы товарищей – 1 балл;</p> <p>Обучающийся в группе наглядно показывает элементы – 1 балл;</p> |

## КОНТРОЛЬНО-ПРИЕМНЫЕ и ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ОФП

| ЮНОШИ   |                           |      |      |      |         |       |       |       |                             |     |     |                                   |    |    |    |                                                      |    |    |
|---------|---------------------------|------|------|------|---------|-------|-------|-------|-----------------------------|-----|-----|-----------------------------------|----|----|----|------------------------------------------------------|----|----|
| вид     | Бег с высокого старта (с) |      |      |      | Бег (с) |       |       |       | Прыжок в длину с места (см) |     |     | Подтягивание на перекладине (раз) |    |    |    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) |    |    |
| лет     | м*                        | 3    | 4    | 5    | м*      | 3     | 4     | 5     | 3                           | 4   | 5   | п*                                | 3  | 4  | 5  | 3                                                    | 4  | 5  |
| 6-8     | 30                        | 6,8  | 6,3  | 6,0  | 1000    | б/у   | б/у   | б/у   | 112                         | 115 | 118 | н                                 | 7  | 9  | 11 | 9                                                    | 12 | 15 |
| 9       | 30                        | 6,3  | 5,9  | 5,6  | 1000    | 6,00  | 5,30  | 5,00  | 115                         | 130 | 160 | н                                 | 8  | 10 | 12 | 10                                                   | 13 | 16 |
| 10      | 30                        | 6,3  | 5,9  | 5,6  | 1000    | 6,00  | 5,30  | 5,00  | 115                         | 130 | 160 | н                                 | 8  | 10 | 12 | 10                                                   | 13 | 16 |
| 11      | 60                        | 10,8 | 10,3 | 9,8  | 1000    | 5,00  | 4,30  | 4,10  | 155                         | 170 | 190 | в                                 | 6  | 8  | 9  | 11                                                   | 15 | 20 |
| 12      | 60                        | 10,8 | 10,3 | 9,8  | 1000    | 5,00  | 4,30  | 4,10  | 155                         | 170 | 190 | в                                 | 6  | 8  | 9  | 11                                                   | 15 | 20 |
| 13      | 60                        | 10,8 | 10,3 | 9,8  | 1000    | 5,00  | 4,30  | 4,10  | 155                         | 170 | 190 | в                                 | 6  | 8  | 9  | 11                                                   | 15 | 20 |
| 14      | 60                        | 10,0 | 9,2  | 8,5  | 2000    | 10,15 | 9,45  | 9,00  | 175                         | 190 | 210 | в                                 | 7  | 9  | 11 | 15                                                   | 20 | 25 |
| 15      | 60                        | 10,0 | 9,2  | 8,5  | 2000    | 10,15 | 9,45  | 9,00  | 175                         | 190 | 210 | в                                 | 7  | 9  | 11 | 15                                                   | 20 | 25 |
| 16      | 100                       | 15,0 | 14,2 | 13,8 | 3000    | 14,30 | 13,50 | 13,00 | 190                         | 210 | 230 | в                                 | 9  | 11 | 14 | 22                                                   | 27 | 32 |
| 17      | 100                       | 15,0 | 14,2 | 13,8 | 3000    | 14,30 | 13,50 | 13,00 | 190                         | 210 | 230 | в                                 | 9  | 11 | 14 | 22                                                   | 27 | 32 |
| 18-24   | 100                       | 14,0 | 13,7 | 13,3 | 3000    | 13,50 | 13,20 | 12,25 | 210                         | 235 | 245 | в                                 | 11 | 13 | 16 | 27                                                   | 31 | 35 |
| девушки |                           |      |      |      |         |       |       |       |                             |     |     |                                   |    |    |    |                                                      |    |    |

| вид   | Бег с высокого старта (с) |      |      |      | Бег (с) |       |       |       | Прыжок в длину с места (см) |     |     | Подтягивание на перекладине (раз) |    |    |    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) |    |    |
|-------|---------------------------|------|------|------|---------|-------|-------|-------|-----------------------------|-----|-----|-----------------------------------|----|----|----|------------------------------------------------------|----|----|
|       | м*                        | 3    | 4    | 5    | м*      | 3     | 4     | 5     | 3                           | 4   | 5   | п*                                | 3  | 4  | 5  | 3                                                    | 4  | 5  |
| 6-8   | 30                        | 7,00 | 6,50 | 6,10 | 1000    | б/у   | б/у   | б/у   | 110                         | 113 | 116 | н                                 | 6  | 8  | 10 | 8                                                    | 11 | 13 |
| 9     | 30                        | 6,8  | 6,3  | 5,9  | 1000    | 7,00  | 6,30  | 6,00  | 115                         | 125 | 150 | н                                 | 7  | 9  | 11 | 9                                                    | 12 | 14 |
| 10    | 30                        | 6,8  | 6,3  | 5,9  | 1000    | 7,00  | 6,30  | 6,00  | 115                         | 125 | 150 | н                                 | 7  | 9  | 11 | 9                                                    | 12 | 14 |
| 11    | 60                        | 11,2 | 10,4 | 10,0 | 500     | 3,00  | 2,20  | 2,15  | 155                         | 160 | 170 | н                                 | 9  | 11 | 17 | 7                                                    | 8  | 14 |
| 12    | 60                        | 11,2 | 10,4 | 10,0 | 500     | 3,00  | 2,20  | 2,15  | 155                         | 160 | 170 | н                                 | 9  | 11 | 17 | 7                                                    | 8  | 14 |
| 13    | 60                        | 11,2 | 10,4 | 10,0 | 500     | 3,00  | 2,20  | 2,15  | 155                         | 160 | 170 | н                                 | 9  | 11 | 17 | 7                                                    | 8  | 14 |
| 14    | 60                        | 10,8 | 10,2 | 9,4  | 2000    | 11,40 | 11,10 | 10,30 | 155                         | 165 | 180 | н                                 | 11 | 19 | 22 | 10                                                   | 15 | 20 |
| 15    | 60                        | 10,8 | 10,2 | 9,4  | 2000    | 11,40 | 11,10 | 10,30 | 155                         | 165 | 180 | н                                 | 11 | 19 | 22 | 10                                                   | 15 | 20 |
| 16    | 100                       | 18,0 | 16,5 | 15,7 | 2000    | 11,00 | 10,30 | 10,00 | 155                         | 170 | 185 | н                                 | 17 | 22 | 26 | 10                                                   | 15 | 20 |
| 17    | 100                       | 18,0 | 16,5 | 15,7 | 2000    | 11,00 | 10,30 | 10,00 | 155                         | 170 | 185 | н                                 | 17 | 22 | 26 | 10                                                   | 15 | 20 |
| 18-24 | 100                       | 16,9 | 16,3 | 15,5 | 2000    | 11,00 | 10,25 | 9,40  | 165                         | 180 | 195 | н                                 | 21 | 25 | 30 | 13                                                   | 18 | 23 |

### Нормативы ВФСК ГТО

На этой странице вы можете найти и скачать нормативы для выполнения ГТО для мужчин, женщин и детей с разбивкой по возрасту в формате PDF. - <https://www.gto.ru/norms>