

**Муниципальное Бюджетное Учреждение
Физкультурно-оздоровительный комплекс «Победа» г. Богородск**

ПРИНЯТО
на заседании тренерского
совета протокол № 1
от 29.08.2022 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «ФОК «Победа»
Пушкарев С.В.
«31» августа 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**по виду спорта
«Чир спорт»**

Срок реализации 3 года
Возраст детей 5 -18 лет

**Автор-составитель
Тренер-преподаватель
Горева Елизавета Александровна**

г. Богородск Нижегородская область

2022 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка	3
II. Учебный план	8
III. Содержание учебного плана.....	9
3.1. Теоретическая подготовка	9
3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)	11
3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)	15
3.4. Техническая подготовка.....	19
3.5. Тактическая подготовка	21
IV. Календарный учебный график.....	22
V. Формы аттестации.....	26
VI. Оценочные материалы.....	28
VII. Методические материалы	34
VIII. Условия реализации программы	36
IX. Список литературы.....	37
X. Приложения	39

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Чир-спорт» (далее программа) составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта России № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», ФЗ № 329 от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте», Устава и нормативно-локальных актов МБУ ФОК «Победа».

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время определяется запросом со стороны детей и их родителей на программу физкультурно-спортивной направленности, на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, материально-технические условия для реализации которой имеются на базе МБУ ФОК «Победа». В настоящее время наблюдается отсутствие гармоничного развития у девочек школьного возраста. У большинства девочек отмечается ярко выраженное нарушение осанки, отсутствие пластичности, женственности и культуры движений. Занятия чир-спортом способствуют не только развитию двигательного аппарата, формированию двигательных умений и навыков, но и способствуют формированию морально-эстетических, волевых качеств личности, познанию и совершенствованию самодвижению к конечному результату, что дает возможность ребенку ощутить радость от осознания собственного роста и развития от занятия к занятию. Решить эту проблему в условиях образовательного учреждения помогают занятия чир спортом.

Новизна программы заключается в том, что программа удовлетворяет потребность общества и детей в раскрытии личностного потенциала любого ребёнка, в подготовке его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развитию умения бороться за себя и реализовывать свои идеи.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной и ориентирована на развитие личности обучающихся, формирование и развитие их творческих способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, физическом совершенствовании, адаптации к жизни в обществе, организацию свободного времени.

Программа по уровню подготовки носит стартовый ознакомительный уровень.

Отличительная особенность данной программы является то, что она дает возможность каждому ребенку попробовать свои силы в разнообразных видах физкультурно-спортивной деятельности, выбрать приоритетное направление (вид спорта).

Адресат программы

К учебному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям чир-спортом. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, от 5 до 18 лет. Требования к уровню знаний не предъявляются. На 2 и 3 год обучения могут зачисляться дети, прошедшие обучение в других организациях по соответствующему профилю с предоставлением подтверждающих документов. Минимальный состав группы 15 человек, максимальный 30 человек. Группы состоят только из девочек. Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся. Группы формируются: - 1 г.о. – девочки 5-7 лет; 2 г.о. – девочки 8-11 лет; 3 г.о. – девочки 12-18 лет. Группы могут

формироваться как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах обучения, но желающих заниматься чир-спортом.

Цель программы: формирование физической культуры личности с учетом возрастных особенностей, обучение учащихся двигательным действиям танцевальной направленности, побуждение к проявлению творческих способностей, развитию лидерских качеств, обеспечение всестороннего физического развития, укрепление здоровья обучающихся, содействовать в приобретении навыков здорового и спортивного образа жизни.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

Обучающие:

1. Дать обучающимся систему специальных знаний, умений и навыков в технике и тактике вида спорта чир-спорт.
2. Сформировать первичные навыки ведения здорового спортивного образа жизни;
3. Сформировать навыки распределения и переключения внимания;
4. Дать обучающемуся специальные знания по мерам безопасности.

Развивающие:

1. Стимулировать развитие основных физических качеств;
2. Способствовать развитию ребенка к самопознанию, самоорганизации и саморазвитию.
3. Создавать благоприятные условия для личностного развития, творческой активности через приобщение к занятиям физкультурно-спортивной направленности

Воспитательные:

1. Воспитание трудолюбия в жизни и в спорте;
2. Формирование навыков сотрудничества и коллективизма в различных ситуациях;

3. Воспитание стремления к достижению желаемого результата.

4. Воспитывать морально-волевые качества (учить детей преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях);

Объем и срок освоения программы:

Срок реализации программы 3 года. Объем материала состоит из 252 часов ежегодно. Общий объем программы 756 часов.

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы), возможен переход на дистанционную форму обучения в соответствии с Положением о дистанционном обучении в МБУ ФОК «Победа».

Форма организации учебно-тренировочного процесса – учебное групповое занятие для практической части и лекционные занятия и видео просмотры соревнований, с последующим анализом для теоретической части.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа. Программный материал рассчитан на 42 учебные недели ежегодно. Ежегодно объем программы 252 часа. Предусмотрены каникулы.

Режим образовательного процесса

Этап	Год обучения	Режим работы с группами	Наполняемость в учебных группах (чел.)
Общеразвивающий	1 год обучения	6 часов	15-30
	2 год обучения	6 часов	15-30
	3 год обучения	6 часов	15-30

Планируемые (ожидаемые) результаты.

Результатом освоения программы являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие учащихся:

- приобретут теоретические знания и практические навыки ведения здорового и спортивного образа жизни, организации режима дня, соблюдения норм безопасности;

- получают базовые умения, навыки двигательной деятельности, умения содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду;
- повысят уровень развития физических качеств;
- будут ознакомлены с историей развития чир-спорта;
- будут иметь опыт составления комплекса общеразвивающих упражнений.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Виды подготовки	1 год				2 год				3 год				Итог
	практика	теория	Промежуточная аттестация		практика	теория	Промежуточная аттестация		практика	теория	Промежуточная аттестация		
			практика	собес			практика	собес			практика	собес	
Теоретическая подготовка		6				6				6			18
Общая физическая подготовка (ОФП)	143				130				119				392
Специальная физическая подготовка (СФП)	29				39				39				107
Техническая подготовка	66				50				60				176
Тактическая подготовка					16				16				32
Соревнования					3				4				7
Контрольные испытания (практика/теория)	4		3	1	4		3	1	4		3	1	12
Текущий контроль	4		2	2	4		2	2	4		2	2	12
Всего часов	246	6			246	6			246	6			756

Разработанный и выверенный таким образом учебный план подготовки обучающихся является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования.

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

3.1 Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, рассказы, видео просмотры.

Организация: специальные занятия, видео просмотры, беседы и лекции, рассказы в процессе практических занятий.

В содержании теоретического материала выделено 6 основных тем, которые охватывают минимум знаний необходимых обучающимся.

При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме, для обучающихся 1 г.о. используется больше наглядной информации, для 2 и 3 г.о. больше лекционных занятий и бесед.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий контроль и промежуточная аттестация. Формы оценки: собеседование.

В процессе практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

План по теоретической подготовке 1, 2, 3 г.о.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
	Теоретические занятия	6
1	История развития и современное состояние чир-спорта	1
2	Физическая культура и спорт в РФ	1
3	Личная гигиена, режим дня, спортивный инвентарь, спортивная одежда.	1
4	Профилактика травматизма	1
5	Правила проведения и судейства	1
6	Основы музыкальной грамоты	1

Тема 1. История развития и современное состояние чир-спорта (1 ч.).

Истоки чир-спорта. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и Международных соревнований. Достижения российских спортсменов.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России (1 ч.)

Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья и физического развития граждан России, их подготовки к трудовой и оборонной практике

Тема 3. Личная гигиена (1 ч.).

Личная гигиена, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Правила сохранения спортивного инвентаря, уход за спортивной одеждой.

Тема 4. Профилактика травматизма в спорте (1 ч.)

Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся. Соблюдение техники безопасности на занятиях, при выполнении упражнений.

Тема 5. Правила судейства, организация и проведение соревнований (1 ч.)

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований

Тема 6. Основы музыкальной грамоты (1 ч.)

Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в чир-спорте

3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Упражнения для развития силы мышц ног:

1. приседания на двух ногах
2. приседания на двух ногах с грузом на плечах
3. выпрыгивания («лягушки»)
4. приседания на одной ноге (в «пистолетике»).
5. подъемы ног из положения «сидя ноги врозь»
6. Резкие махи вперед и в стороны (можно применять с использованием утяжелителей)

Упражнения для развития силы мышц спины:

1. поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).
2. поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема.
3. п. 1 и п. 2 с грузом на плечах.
4. поднимание ног лежа на животе.
5. одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «лодочка»
6. опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.
7. то же с грузом на плечах.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

1. поднимание туловища из положения «лежа на спине» (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).
2. п. 1 с грузом на груди
3. поднимание ног лежа на спине.

4. одновременное поднятие туловища и ног с фиксацией позы «уголок».

5. поднятие ног в положении виса.

6. удержание позы «уголок» в положении виса.

7. упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

1. отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

2. подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе.

3. лазание по горизонтальной лестнице в висе.

4. стойка на руках, отжимания в стойке (для хорошо подготовленных спортсменов).

Упражнения на выносливость:

В качестве упражнений на специфическую выносливость предлагается многократное исполнение фрагментов программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

Упражнения на развитие резкости

1. Челночный бег

2. Упражнения с резиной

3. Метание

4. Упражнение «горячая стенка»: встав спиной к стене на расстоянии вытянутых рук, дотронуться до нее, обернувшись, и резко сгруппироваться; то же через другое плечо.

Упражнения на развитие прыгучести:

1. заскоки на скамейку

2. соскоки со скамьи

3. перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее

4. многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов.

5. упражнения со скакалкой

Упражнения на развитие гибкости:

Степень развития гибкости является одним из основных факторов, обеспечивающих уровень мастерства спортсмена. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности групп мышц, окружающих соответствующий сустав. Пассивная гибкость - это способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил. Термин гибкость приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Гибкость в значительной степени зависит от строения суставов, а также от пластичности связок и мышц, укрепляющих сустав. Строение суставов определяется врожденными особенностями, но постоянная работа над увеличением подвижности благоприятно влияет на повышение эластичности суставных связок.

Упражнения на гибкость и подвижность суставов. Наклоны вперед из седа ноги вместе и ноги врозь с удержанием позы 2-3 сек. Стоя спиной к гимнастической стенке – наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и притягивать себя, наклоняясь все ниже и ниже (ноги не сгибать). Мост (подготовительные упражнения: наклоны назад, стоя спиной к стенке до касания руками). Стоя на коленях, руки вверх – наклон назад (стремиться достать руками пол). Сед спиной к стенке – взяться руками за рейку на высоте головы, ноги согнуть и поставить на ширине плеч, прогибаясь встать. Стоя спиной к стенке – наклониться назад и опираясь руками о стенку, выполнить мост. Мост из положения лежа (из стойки – наклоном назад мост). Махи ногой вперед, назад, в сторону. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой, с резиновым бинтом, со

скакалкой, с опорой рук о гимнастическую стенку. Шпагат прямой, на правую, на левую ногу на полу (ковре), с возвышенности (гимнастическая скамейка, горка матов) и т.д.

Упражнение на устойчивость, равновесие. Пробежать между расставленными на полу предметами (мячами, обручами, кеглями), не касаясь. Во время ходьбы или бега по сигналу (хлопок, свисток) педагога принять определенное положение (присесть, лечь, стоять на одной ноге и т.д.). Отвести прямую ногу вперед, назад, в сторону, руки на поясе (на полу, на скамейке, бревне). Повороты на носках вправо и влево, руки на поясе или в стороны. Быстрая ходьба и бег по обозначенной линии, скамейке. Обычная ходьба по скамейке, правым или левым боком, ходьба на носках, руки на поясе, в стороны.

Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки

- для развития силы: сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке, на горке матов);
- сгибание и выпрямление рук быстро и медленно по 3-5 раз (повторить 3-4раза, после каждой серии 30-49 сек. отдыха);
- в упоре лежа сзади (руки на гимнастической скамейке) – сгибание и разгибание рук. В упоре - сгибание и разгибание рук.

Упражнения на развития вестибулярной устойчивости:

- наклоны головы вперед, назад и в стороны. 10-12 в каждую сторону (сначала в медленном темпе, а после ряда занятий – в быстром и в переменном).
- вращение головой. До 20 раз в каждую сторону (сначала в медленном темпе, в после ряда занятий – в быстром и переменном).
- упражнения 1 и 2 с закрытыми глазами с чередованием закрывания и открывания глаз во время движений головой.
- наклоны туловища вперед, назад и в стороны с открытыми и закрытыми глазами. 10 – 12 в каждую сторону.
- круговые движения туловищем с открытыми и закрытыми

глазами с чередованием закрывания и открывания глаз. 10 – 12 в каждую сторону.

- упражнения 2, 4 и 5 с последующей фиксацией стойки на носках и на носке одной ноги в течении 4 – 5 с.

Подвижные игры и эстафеты. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызывай смену», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу». Подвижные игры имеют огромное значение, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие. Для подготовки в чир-спорте используются: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа: «Веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка»

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Прыжок вверх (апроуч) Подскок выполняется в едином темпе для всей команды под счет тренера. И.П. – стойка ноги вместе. Счет: 1 – КЛАСП, 2 – выполнить ХАЙ ВИ с подъемом на полупальцы, 3 – круговой взмах прямыми руками к корпусу через верх, 4 – прыжок вверх одновременным движением рук и толчком ног, 5 – продолжая круговое движение приземление на полупальцы, 6 – прыжок вверх и т.д. Важно обратить внимание на правильную технику приземления. Нельзя приземляться на прямые ноги, нельзя слишком сильно сгибать колени до положения глубокого приседа.

2. Прыжки ноги вместе – ноги врозь И.П. ноги вместе. Счет: 1 – ноги врозь и хлопок прямыми руками над головой, далее на счет «и», который

вслух не произносится, спортсмены возвращаются в исходное положение. При выполнении прыжков стопа полностью опускается на пол в обоих положениях прыжка. Обязательна правильная постановка стопы: в положении ноги врозь стопы направлены наружу и развернуты под 45 град., колени развернуты наружу.

3. Выпады И.П. – ноги вместе, руки на бедрах. Выпад выполняется шагом вперед как можно шире, далее идет возврат в И.П., для шага на следующий выпад проводится прямая нога (без сгиба в колене).

4. Прыжки на скамейку И.П. – ноги вместе, лицом к скамейке. Счет: 1- запрыгивание на лавочку и максимально быстрый соскок обратно, и т.д. Платформа, на которой выполняется упражнение, должна быть надежно закреплена.

5. Соскок со скамейки в высоту И.П. – ноги вместе, лицом к скамейке. Выполняется запрыгивание на скамейку и сразу без остановки спрыгивание с нее в высоту. Основная задача спортсмена – выпрыгнуть как можно выше и мягко приземлиться.

6. Прыжки через скамейку. Выполняется три вида прыжков: - на правой ноге – 10 прыжков И.П. – стоя на правой ноге справа от скамейки. - на левой ноге – 10 прыжков И.П. – стоя на левой ноге слева от скамейки. - на двух ногах – 10 прыжков И.П. – стоя ноги вместе, справа или слева от скамейки.

7. Прыжки через 4 скамейки. Скамейки выставляются на 40см друг от друга. И.П. - ноги вместе, лицом к первой скамейке. Выполняется запрыгивание на скамейку и сразу без остановки спрыгивание и запрыгивание на вторую скамейку и т.д. спортсмен проходит третью и четвертую скамейки.

8. Выпрыгивания («лягушки») И.П. – глубокий присед колени врозь, кисти на полу. Спортсмен выпрыгивает как можно выше вверх, затем приземляется в И.П. Важно при выпрыгивании держать корпус прямо и

вытягиваться вверх как можно выше (тянуться за руками). В самой низкой точке прыжка стопы полностью должны опускаться на пол.

9. Прыжки на одной (левой/правой) ноге И.П. – стоя на одной ноге, вторая при этом не касается пола Прыжки выполняются: - в длину Каждый прыжок выполняется как можно дальше, нужно выполнить 5 прыжков по прямой линии на правой ноге и 5 прыжков на левой ноге. -на скорость (быстрые мелкие прыжки) Нужно выполнить 10 быстрых прыжков по прямой линии на правой ноге, затем 10 быстрых прыжков на левой ноге.

10. Прыжки через скакалку Скакалка должна быть оптимальной длины, соответственно росту чирлидера. Выполняются: - на двух ногах - на правой ноге - на левой ноге.

11. Прыжок «Абстракт» Одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая – отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону. Нужно следить за правильной техникой приземления.

12. Прыжок «Так» Выполняется как можно выше. Спина всегда должна быть прямая. Допустим небольшой наклон корпуса вперед в верхней точке прыжка. Нужно следить за правильной техникой приземления.

13. Прыжок «Стредл» Выполняется как можно выше. Ноги врозь как можно шире, колено направлено вперед. Корпус должен быть прямым, недопустим наклон вперед или прогиб в спине во время прыжка. Нужно следить за правильной техникой приземления.

14. Комбинация прыжков «Так» – «Стредл». Важно обратить внимание на правильную постановку стопы и технику приземления при выполнении прыжков. Спина должна быть прямой.

15. Прыжок «Стэг сит» Одна нога прямая, поднята в сторону как можно выше, вторая – перед корпусом, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону.

16. Прыжок «Херки» Одна нога прямая, поднята в сторону, вторая отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону.

17. Прыжок «Хедлер» (барьерист) Одна нога прямая поднята вверх как можно выше, вторая – согнута, колено направлено вниз.

18. Прыжок «Двойная девятка» Одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая – прямая поднята вперёд горизонтально пола. Руки повторяют движение ног, изображая девятку.

19. Прыжок «Той-тач» Прямые ноги подняты в стороны как можно выше, колени направлены вверх.

20. Прыжок «Универсальный» Сначала выполняется прыжок той-тач, руки при этом выводятся вверх, далее для продления прыжка в воздухе прямые руки резко переводятся в нижнее положение. Приземление на две ноги.

21. Прыжок «Пайк» Прямые соединенные вместе ноги подняты вперед параллельно полу.

Акробатические упражнения

- *группировка* – основное подводящее упражнение к перекатам и кувырмам. В начале обучения выполнять ее следует медленно. Группировка выполняется в положении сидя на полу, в приседе, лежа на полу.

- *перекат* - это неполное вращение тела без переворота через голову, при котором происходит последовательное касание пола тазом, спиной, лопатками или грудью, животом, бедрами и т.д.

Перекат на спину, перекат прогнувшись, перекаты на бок, перекат в сторону, перекат с поворотом.

Вставание: а) обратным перекатом вернуться в сед на пятках, вставая на одну ногу, выпрямиться; б) обратным перекатом вернуться в упор на колено, встать на другую ногу и, отталкиваясь рукой, выпрямиться.

После освоения перекатов и вставания следует начинать освоение кувырка вперед. Выполнение кувырка вперед достигается энергичной плотной группировкой и быстрой подачей вперед плеч в момент его завершения.

Кувырок – это вращение тела с перекатом (обычно через голову). Кувырки служат хорошим средством для вестибулярного аппарата спортсмена. В этом разделе описаны упражнения, содействующие совершенствованию перекатов в усложненных условиях.

Кувырок вперед, кувырок назад, кувырок в сторону, кувырок через плечо.

Стойка – это вертикальное положение тела. При необходимости следует использовать наклонную опору (например, гимнастический мост, гимнастические скамейки, одним концом опирающиеся на рейки гимнастической стенки). Все стойки можно выполнять толчком одной и махом другой, толчком двух ног, силой, а заканчивать различным положением: ноги врозь, согнув ноги, одна вперед, другая сзади и т.д.

Обучение стойке необходимо для тренировки вестибулярного аппарата в необычных условиях, для укрепления мышц рук, плечевого пояса и туловища в целом, что очень важно для дальнейшего совершенствования приемов падений и бросков.

Стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на предплечьях, стойка на руках.

Мост: Из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

Переворот в сторону (колесо), переворот вперед, переворот назад

Связки и соединения:

1. Два кувырка вперед,
2. Переворот вперед – кувырок вперед.
3. Переворот назад в стойку – перекал на грудь.
4. Переворот назад в стойку – шпагат.
5. Элементы художественной гимнастики (повороты, броски) в сочетании с акробатическими элементами.

3.4 Техническая подготовка

Представленные упражнения являются основным учебным материалом. Изучение техники способов занятий чир-спорт проводится в строгой методической последовательности.

Техника любого способа изучается отдельно в следующем порядке:

- 1) базовые движения рук и ног,
- 2) чир-прыжки,
- 3) станты с одиночной базой,
- 4) пирамиды,
- 5) шпагаты,
- 6) махи.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в вертикальном безопорном положении, являющемся рабочей позой.

Ведущее значение имеет метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение чир-спорт в полной координации и чир спорт по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники чир-спорт проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты занятий чир-спорт:

- прыжки со скакалкой, статические и динамические упражнения с собственным весом, акробатические упражнения, упражнения в равновесии;
- подвижные игры, спортивные игры, челночный бег, танцевальные упражнения;
- основные положения рук и кистей, используемые в чир-спорт, основные положения ног, используемые в чир-спорт, акробатические упражнения (кувырки, колесо, перевороты, мост, стойки), пируэты, двойной пируэт.

Связки и соединения.

Таким образом, закрепление и совершенствование техники занятий обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в чир-спорт;
- умение применять различные варианты техники чир-спорт в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники занятий в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

3.5. Тактическая подготовка

Тактическая подготовленность обучающихся определяется уровнем знаний, умений и навыков, обеспечивающих рациональное использование его всех видов подготовки для достижения цели, поставленной в соревновании.

Можно выделить следующие основные тактические варианты соревновательной деятельности:

- средства агитации;
- элементы дисциплины чир данса
- парное взаимодействие.

Все три варианта могут быть использованы обучающимися с целью показать высший результат.

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Примерный календарный учебный график распределения программного материала для общеразвивающих групп 1 г.о.

1. Продолжительность учебного года – 42 недели

Начало учебного года – 01.09.2022 г.

Окончание учебного года – 08.07.2023

Виды подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Каникулы. 01.01- 08.01-2023	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Каникулы с 08.07.2023
Теоретическая	6	1	1	1	1						1	1		
ОФП	143	20	20	12	12		10	10	13	15	12	13	6	
СФП	29	2	3	3	3		2	3	3	3	3	3	1	
Техническая	66	3	2	8	8		8	9	6	8		7	7	
Контрольные нормативы (аттестация)	4										4			
Текущий контроль	4				2				2					
ВСЕГО:	252	26	26	24	26		20	22	24	26	20	24	14	

Примерный календарный учебный график распределения программного материала для общеразвивающих групп 2 г.о.

Продолжительность учебного года – 42 недели

Начало учебного года – 01.09.2022 г.

Окончание учебного года – 08.07.2023

Виды подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Каникулы. 01.01- 08.01-2023	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Каникулы с 08.07.2023
Теоретическая	6	1	1	1	1				1			1		
ОФП	130	20	20	12	12		10	10	10	10	10	10	6	
СФП	39	2	3	3	3		2	3	5	7	5	5	1	
Техническая	50	2	1	7	6		6	7	3	6		5	7	
Тактическая	16	1	1	1	2		2	2	2	2		3		
Соревнования	3								1	1	1			
Контрольные нормативы (аттестация)	4										4			
Текущий контроль	4				2				2					
ВСЕГО:	252	26	26	24	26		20	22	24	26	20	24	14	

Примерный календарный учебный график распределения программного материала для общеразвивающих групп 3 г.о.

Продолжительность учебного года – 42 недели

Начало учебного года – 01.09.2022 г.

Окончание учебного года – 08.07.2023

Виды подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	<i>Каникулы. 01.01- 08.01-2023</i>	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	<i>Каникулы с 08.07.2023</i>
Теоретическая	6	1	1	1	1				1			1		
ОФП	119	18	18	10	10		8	10	9	10	10	10	6	
СФП	39	2	3	3	3		2	3	5	7	5	5	1	
Техническая	60	4	3	9	8		8	7	3	6		5	7	
Тактическая	16	1	1	1	2		2	2	2	2		3		
Соревнования									2	1	1			
Контрольные нормативы (аттестация)	4										4			
Текущий контроль	4				2				2					
ВСЕГО:	252	26	26	24	26		20	22	24	26	20	24	14	

В сентябре, октябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоничное развитие всех мышечных групп. ОФП проводится в универсальном спортивном зале, фитнес- зале.

Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на обучение техники легкоатлетических упражнений и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. Теоретические занятия проводятся в универсальном зале.

2. **Регламент образовательного процесса.** Продолжительность учебной недели – 7 дней. 1-3 год обучения – 6 часов в неделю (3 раза по 2 академических часа).

3. **Режим занятий.** Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ФОК «Победа» с учетом мнения педагога и детей. Продолжительность занятий 3 академических часа, без перерыва.

4. **Начало занятий учебных занятий** в 15.00, окончание учебных занятий в 20.00.

5. **Режим работы организации в период каникул.** В период зимних каникул для детей проводятся спортивно-оздоровительные мероприятия.

V. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления образовательным процессом.

Объективная информация о состоянии учащихся в ходе образовательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии учащихся после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в образовательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективности нагрузок по ОФП и СФП (практические занятия).
- объема полученных данных по теоретической подготовке (собеседование).

Текущий контроль проводится с выставлением оценки «зачет», «не зачет».

Аттестация данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренером-преподавателем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Методические указания по организации аттестации

Для оценки уровня освоения программы проводятся аттестация. Аттестация представляет собой сдачу контрольно-переводных нормативов (КПН) по ОФП и СФП и ответы на вопросы по теоретической подготовке. При выполнении КПН в программе обозначены минимальные результаты при выполнении которых обучающийся переводится на следующий год обучения, при собеседовании по теоретической подготовке обучающиеся должны дать правильных ответов:

1 год обучения – не менее 4;

2 год обучения – не менее 5;

3 год обучения – не менее 6.

VI. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для оценки уровня освоения программы используют комплексы контрольных упражнений (ОФП и СФП), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, собственно силовых, выносливости, координации). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности и СФП по годам обучения.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены:

- тестовыми заданиями по оценке уровня ОФП и СФП в форме контрольно-переводных нормативов;
- тестовыми вопросами по оценке уровня освоения теоретических знаний.

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

Примерные показатели двигательной подготовленности (Контрольные нормативы) содержат подбор упражнений по годам обучения, выполнение которых позволяет определить степень усвоения занимающимися учебного материала, уровень физического развития и подготовленности занимающихся по программе «Хоккей».

Нормативы общей и специальной физической подготовки для перехода на следующий год обучения

1-й год обучения:

	5-7		
	5	4	3
Челночный бег 3*10м,сек	11.0-11.8	11.5-11.9	>12.0
Прыжок в длину места, см	110	109-91	>90
Бег 30м.,сек	7.6	7.7-8.9	>9.0
Поднимание туловища из положения лежа (1 мин.)	30	21	18
Скакалка 20сек.	60	40	20

Средняя суммарная оценка - 3

2-й и 3 год обучения:

ДЕВУШК И	8 лет			9-10 лет			11-12 лет			13-15 лет			16-17 лет			18 лет	
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4
Челночный бег 3x10м(сек)	10,7	10,9	11,1	10,4	10,6	10,9	10,1	10,4	10,6	9,8	10,1	10,4	9,5	9,8	10,1	9,2	9,5
Прыжок в длину с места(см)	115	110	105	130	125	120	145	140	135	155	150	145	170	160	150	175	165
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	4	3	9	7	5	11	9	7	12	10	8	13	11	9	14	12
Бег 30 м (сек)	6,3	7,0	7,4	6,0	6,3	7,2	5,8	6,3	7,2	5,5	6,2	6,8	5,2	6,0	6,6	4,3	5,1
Поднимание туловища из положения лежа (30сек)	15	12	9	16	13	10	17	14	11	18	15	12	20	16	13	22	20

Средняя суммарная оценка для обучающихся 2 года – 4, для обучающихся 3 года 4,5.

При проведении тестирования **по физической подготовке** (ОФП и СФП) следует обратить внимание на соблюдение требований к проведению КПН и создания условий для выполнения упражнений.

1) **«Челночный бег» 3 по 10 м.** (ловкость) для обучающихся 2-3 г.о. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. Техника выполнения испытания. По команде «На старт»

тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела, затем преодолевает последний отрезок финишируя. Результат фиксируется до 0,1 секунды.

2) **Бег 30 м.** Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня быстроты) для детей 2 и 3 г.о.

Тестирование проводится на спортивной площадке. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Результат не засчитывается в случаях предусмотренными правилами по легкой атлетике в беге на спринтерские дистанции.

3) **Прыжок в длину с места (сила)** Выполняется в условиях спортивного зала. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

4) **Поднимание туловища из положения лежа на спине.** Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под

прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

5) **Скакалка.** Тест проводится на ровной поверхности. Прыжки на двух ногах, задача на прыгать как можно большее количество раз.

б) **Подтягивание на низкой перекладине:** Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины – 90 см по верхнему краю. Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- нарушение техники выполнения испытания:
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

Вопросы по теоретической подготовке:

№	Вопросы	Ответы
1	Что такое физическая культура?	Это вид культуры сфера социально необходимой деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.
2	Основы музыкальной грамоты?	Такт, ритм, мелодия, музыкальный квадрат.
3	Что такое режим дня?	Это определенный распорядок труда, отдыха, питания и сна.
4	Что такое гигиена спортсмена?	Это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом.
5	В какой стране зародился Черлидинг?	США
6	Название основных позиций рук в черлидинг?	High V, low V, T, L, K и др.
7	Спортивные дисциплины чир спорта?	артистические - «чир перформанс» («cheer performance»), акробатические - «чирлидинг» («cheerleading») и «батон-твирлинг».
8	Какие есть разряды и звания в чир-спорте?	1,2,3 юношеские разряды, 1,2,3 спортивные разряды. Кандидат в Мастера спорта, Мастер спорта, Мастер спорта Международного класса.

9	Чир спорт Олимпийский вид спорта?	Не Олимпийский вид спорта.
10	Основные требования безопасности при проведении тренировок?	Неукоснительно выполнять указания тренера-преподавателя, избегать столкновений, использовать оборудование и инвентарь только с разрешения тренера, находится на тренировке только в спортивной одежде и обуви.

VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическое обеспечение программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей. Методика подготовки должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма.

При обучении широко применяются:

- словесные (рассказ, беседа, обсуждение);
- демонстрации (наглядности);
- упражнения (целостный и расчлененный);
- игровой;
- соревновательный

Основным методическим направлением в процессе физического развития является: группа методов стандартно-повторного упражнения (равномерный бег), метод переменного-вариативного упражнения (переменный бег).

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теория	Учебное групповое	Словесные (лекция, беседа) Видео просмотр	Видеоматериал, литература	Проектор или ноутбук, кинозал	собеседование
ОФП	Учебное групповое	Практическое, наглядные	Личный показ	Спортивный зал, спортивный инвентарь	Тестирование КПН
СФП	Учебное групповое	Практическое,	Видеоматериал, личный	Ноутбук, спортивный	Тестирование КПН

	ое	наглядные	показ	зал, оборудован ие, инвентарь	
техника	Учебное группов ое	Практическ ие, наглядные, словесные	Видеоматериа л, показ	Ноутбук, спортивный зал, оборудован ие, инвентарь, фотографии	зачет
тактика	Учебное группов ое	Практическ ие, наглядные, словесные	Видеоматериа л	Ноутбук, спортивный зал	-

VIII. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое обеспечение.

Используется кинозал для проведения теоретических занятий (видеоматериал на электронных носителях, книги, фотографии, ноутбук). Доля проведения практических занятий используются спортивные залы с перечнем оборудования: утяжелители на ноги, помпоны, блок для йоги, коврики для аэробики, зеркала, хореографический станок, гимнастическая скамейка, шведская стенка, фитболы, мячи, кубики, скакалки, гимнастические маты, музыкальный центр, кегли, свисток.

IX. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список нормативно-правовых источников

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция).
2. Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 (ред.2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".
4. Методическое письмо о структуре дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (к экспертизе в НМЭС ГБОУ ДПО НИРО).
5. Устав и нормативно-локальные акты МБУ ФОК «Победа».

Список литературы используемой педагогом:

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.
2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Внеурочная деятельность. Гимнастика. М.: «Просвещение», 2017 г.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР, 200 с.

7. Матвеев А.П., Уроки физической культуры. 1-4 класс. Методические рекомендации. М.: «Просвещение», 2018 г.

8. Патрушева Л.В., черлидинг - «Учебно-методическое пособие», 2017г.

9. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта., 2019

10. Твердовская С.В, Краснова Г.В. Черлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ. Омск.,2017

11. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019.

Литература для учащихся:

1. Правила вида спорта ЧИР СПОРТ. Чир перформанс, чирлидинг, батон –твирлинг. Общественная физкультурно-спортивная организация «Союз чир спорта и черлидинга России» Методический центр 2021 г.

Список литературы для родителей:

1. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений. Физическая культура в школе. – 3. – 2002, 68-71с.

2. Френкин А.А. Эстетика физической культуры.- М., 2003

Интернет-ресурсы:

<https://mgnovenie.ru/>

<https://cheerleading.su/>

<http://нфч-нн.рф/>

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B8%D1%80%D0%BB%D0%B8%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B3>

https://www.instagram.com/_russiancheerunion_/

Х. ПРИЛОЖЕНИЯ

План воспитательной работы и работы с родителями обучающихся

Направление работы	Сроки	Ответственный
Родительские собрания	Ежеквартально	Тренер-преподаватель
Вовлечение родителей в совместную деятельность	Не менее 2-х мероприятий в учебном году	Тренер-преподаватель Администрация
Индивидуальные беседы с родителями, определение перспектив развития ребенка	По мере необходимости	Тренер-преподаватель
Оформление стенда «Информация для родителей»	По мере необходимости	Учебно-спортивный отдел
Проведение открытых занятий	Два раза в год	Тренер-преподаватель
Вовлечение в движение ВФСК ГТО	В течении года	Тренер-преподаватель МЦТ ВФСК ГТО
Участие в мероприятиях МБУ ФОК «Победа»	В течении года	Тренер-преподаватель, учебный отдел
Организация мероприятий в зимние каникулы	1-8 января	Тренер-преподаватель