

Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение, реализующее дополнительные
общеобразовательные программы, Центр детского творчества
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской
области средней общеобразовательной школы №1 имени Героя Советского
Союза И.М. Кузнецова с. Большая Черниговка м.р. Большечерниговский
Самарской области

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол № 5 от 31.05.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом СП Центр
детского творчества
№ 92 од-с1 от 01.06.2023 г.
Р.Х. Трубарова

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа клуба черлидинга

«Ритм»

физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации - 1 год.
Возраст обучающихся – 8-15 лет.

Разработчик: Михайлова Т.И.
педагог дополнительного образования
СП Центр детского творчества

с. Большая Черниговка, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка.....	3
2.Модуль 1.....	6
3.Модуль 2.....	12
4.Модуль 3.....	17
5.Перечень инвентаря и оборудования необходимого для успешной реализации дополнительной общеобразовательной программы по Черлидингу.....	24
6.Список используемой литературы.....	25
7.Приложение 1	30

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема формирования здорового образа жизни учащихся является приоритетной задачей государственной политики Правительства Российской Федерации.

Одним из направлений работы по формированию у учащихся ценностного отношения к своему здоровью является обеспечение необходимой двигательной активности. Дополнительное образование – одна из форм обеспечения такой активности, а также средство оздоровления.

Черлидинг – инновационный вид спорта, востребованный в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Черлидинг (англ. cheerleading, от cheer – одобрительное, призывное восклицание и lead – вести, управлять) – вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику). Своими выступлениями черлидеры должны подбадривать спортсменов, «кричалками» зажигать болельщиков, направляя их энергию в позитивное русло для создания благоприятного морально-психологического климата на стадионе. Они владеют приемами смягчения агрессивного настроения фанатов и управляют эмоциями зрителей. Черлидинг развивается и как самостоятельный вид спорта. С 2002 года российские команды участвуют в чемпионатах Европы и мира по этому виду спорта. Существуют две номинации соревновательного черлидинга: «Чир-Данс» (танцевальная программа с выполнением прыжков, пируэтов – поворотов и использованием помпонов) и силовое направление «Чир». В последней номинации, предусматривается исполнение сложных пирамид в три уровня, состоящих из нескольких отдельных стантов, акробатических элементов (кувырки, перевороты, рондаты и сальто), чер-прыжков в «шпагат», танцевальный блок упражнения. Кроме того, черлидеры в своей композиции могут использовать предметы агитации: плакаты с названием своей команды, флаги, мегафоны и «кричалки».

Черлидинг – это серьезный вид спорта, как для девушек, так и для юношей. Данное направление активно развивается в нашей стране в виде самостоятельных занятий учащихся, а так же в виде танцевальной подготовки в отделениях эстетической направленности.

Черлидинг во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни.

При той огромной умственной нагрузке, которую испытывают учащиеся, у них нет ни возможностей, ни, как правило, устремленности для занятий спортом с целью достижения высоких спортивных результатов. Поэтому вся деятельность черлидинга пронизана стремлением обеспечить условия для учебы, привить ребенку прочные знания, умения и навыки для культурного отношения к своему здоровью.

Востребованность в занятиях черлидингом на данный момент высока, но в то же время отсутствуют учебные программы, пособия, методические рекомендации подготовки черлидеров.

Данная образовательная программа по «Черлидингу» является **актуальной, своеобразной и уникальной**, так как решает многие молодежные проблемы по занятости досуга, психологического состояния личности, формирования здорового стиля жизни через участие в праздниках, культурно-массовых мероприятиях, не индивидуально, а командой. Это является одним из факторов развития мотивации к занятиям черлидингом.

Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы «Черлидингу» определяется ее направленностью, в которой обучающийся приобретает комплекс личностных, социальных и профессиональных компетентностей, обеспечивающих успешную социализацию и активную адаптацию в обществе

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Дополнительная образовательная программа «Черлидинг» состоит из 3 модулей: «Базовые элементы и направления черлидинга», «Формирования системы знаний в области Черлидинга», «Развитие физических качеств».

Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Программа ориентирована на обучение детей 8-15 лет. Объём программы - 140 часов. Режим занятий - 2 раза в неделю по 1,5 академических часа, при наполняемости - 15 учащихся в группе.

Программа «Черлидинг» осуществляет комплексный подход к реализации информативного, оздоровительного, спортивного компонентов деятельности черлидинга.

Основная цель программы - развитие физического здоровья, духовно богатой, социально активной и творческой личности средствами физической культуры.

Задачи программы:

- **Обучающие**
Обучить базовым элементам и направлениям черлидинга.
Обучить навыкам командной работы.
- **Развивающие**
Развитие физических качеств: ловкость, сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость, координацию, точность движений.
Развитие устойчивого интереса, формирования системы знаний в области черлидинга.
Развитие спортивно-технического мастерства.
Развитие чувства ритма и музыкальности.
Развитие двигательной сферы.
Развитие социальной активности.
Развитие и коррекция различных сторон психики обучающегося.
Развитие личностных качеств: память, логическое мышление, инициативность, воображение, самостоятельность, дисциплинированность, внимательность.
Развитие лидерских качеств.
Развитие стойкого интереса к здоровому образу жизни и систематическому выполнению физических упражнений.
- **Воспитательные**
Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
Воспитание настойчивости в достижении целей и определенных результатов.
Воспитание жизненных ориентиров на основе общечеловеческих ценностей и способности толерантного отношения к окружающим.

Современные образовательные технологии, применяемые для эффективного достижения цели программы и выполнения задач.

Здоровьесберегающие технологии:

- медико-гигиенические технологии;
- оздоровительные технологии;
- технология обучения и воспитания культуры здоровья;
- технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Компетентностно-ориентированные технологии:

- обучение в сотрудничестве;
- индивидуальный и дифференцированный подход к обучению;
- технологии коллективной творческой деятельности;
- игровые технологии.

Информационные технологии:

- поиск информации в Интернете, библиотеке как самостоятельная работа обучающихся, использование информационного материала педагогом в процессе объяснения новой темы.

Направленность дополнительной образовательной программы – **физкультурно-спортивная**.

Дополнительная образовательная программа направлена на овладение занимающимися основами движениями черлидинга, техники и тактики выступлений, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального и коллективного мастерства, и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

Принципы реализации содержания программы.

Принцип развивающего и воспитывающего характера обучения направлен на развитие личности и индивидуальности обучающихся. Данный принцип обучения предполагает, что обучение направлено на формирование не только знаний и умений, но и определенных морально-нравственных качеств, которые служат основой выбора жизненных приоритетов и социального поведения.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей черлидера вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Принцип доступности обучения. Предполагает учет особенностей развития обучающихся, анализ материала с точки зрения их возможностей и такой организации обучения, чтобы они не испытывали моральных и физических перегрузок. Правило этого принципа (по Я.А. Коменскому): переходить от легкого к сложному, от известного к неизвестному.

Принцип рационального сочетания коллективных и индивидуальных форм и способов учебной работы. Означает, что педагог может и должен использовать самые разнообразные формы организации обучения: практическое тестирование, обсуждения, экскурсии, различные способы взаимодействия обучающихся в учебном процессе: работа в постоянных и сменных парах, в малых и больших группах, индивидуальная работа. Кроме этого обучение можно осуществлять в разнообразных видах деятельности детей вне занятий.

Принцип учета возрастных особенностей. Принцип требует учета в процессе обучения особенностей возраста обучающихся физических и психических.

Воспитательно-оздоровительная работа в черлидинге включает в себя четыре направления:

- мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- социальное – адаптация в коллективе, приспособление к условиям среды и неадекватным ситуациям;
- биологический – физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- психологические – общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

Данная программа востребована обучающимися, родителями и обществом, так как она ориентирует молодого человека на развитие не только теоретических и практических знаний, умений, навыков гражданственности, патриотизма, но и ориентирует обучающегося на дальнейшее получение профессии, а также развивает коммуникативные, этические и другие компетенции обучающихся.

Учебно план ДОП «Черлидинг»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Базовые элементы направления черлидинга»	30	6	24
2.	«Формирования системы знаний в области Черлидинга»	40	7	33
3.	«Развитие физических качеств»	70	7	63
	ИТОГО	140	20	120

1.Модуль «Базовые элементы и направления черлидинга»

Цель модуля: развитие физического здоровья, духовно богатой, социально активной и творческой личности средствами физической культуры.

Задачи модуля:

Обучающие:

Обучить базовым элементам и направлениям черлидинга.

Обучить навыкам командной работы.

Развивающие:

Развитие физических качеств: ловкость, сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость, координацию, точность движений.

Развитие устойчивого интереса, формирования системы знаний в области черлидинга.

Воспитательные:

Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Учебно - тематический план 1 модуля:

«Базовые элементы и направления черлидинга»

Тема	Теория	Практика	Всего
1.Основное определение черлидинга Черлидинг как вид спорта.	1		1
2.История возникновения и развития черлидинга в России.			
3.Правила поведения и техники безопасности во время занятий.	1		1
4.Терминология в черлидинге.	1		1
5. Основные понятия теории музыки метр такт, ритм, темп музыкального произведения, особенности.	1		1
6.Значение двигательной активности для здоровья и физической подготовленности	1		1
7.Самоконтроль при выполнении физических упражнений.	1		1
8. Режим питания.			
9.Психологическая подготовка спортсмена.		2	2
10.Общая физическая подготовка		10	10
11.Специальная физическая подготовка		5	5
12.Изучение и отработка упражнений блоку черлидинг и техники их исполнения		5	5
13.Контрольные испытания (сдача нормативов по ОФП, СФП, черлидингу)		1	1

14.Проведение тестирований.	психологически		1	1
Итого часов				30

1.Теоретические занятия

Основное определение Черлидинга:

Черлидинг- слово черлидинг образовано от сложения двух английских корней "cheer" (возглас) и "leader" (лидер), что обозначает "лидер тех, кто кричит на стадионах".

Черлидинг - это группы поддержки спортивных команд. Чирлидинг - вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику) очень зрелищный и эмоциональный. Он успешно сопровождает многие спортивные соревнования, усиливает зрелищность, один из самых увлекательных видов спорта, способствующий всестороннему и гармоничному физическому развитию. Чирлидинг состоит из двух

направлений — Cheer и Dance.

. Черлидинг, как вид спорта:

Черлидинг самостоятельный вид спорта признанный исполнительными органами власти в области физической культуры и спорта за приказом 67 от 12 февраля 2007 года.

По виду спорта черлидинг присваиваются мастерские и кандидатские степени, а так же спортивные массовые разряды.

По черлидингу проводятся соревнования не только российского масштаба, но и европейского, и мирового.

Чемпионаты по чирлидингу проводятся в нескольких номинациях:

Чир — элементы спортивной гимнастики и акробатики, построение

пирамид и танцевальные перестроения под зычные кричалки;

Данс — спортивные танцы с элементами гимнастики, с присутствием пластичности, хорошей хореографии и грации, потрясающей синхронности;

Чир-микс — выступления смешанных команд (женщины и мужчины);

Групповой стант — коллективное построение пирамид;

Индивидуальный чирлидер — сольный номер главного заводилы команды;

История возникновения и развития черлидинга в России.

Началом истории черлидинга в России принято считать тридцатые годы прошлого века, когда (в Советском Союзе) ни один государственный праздник не обходился без построения пирамид группами физкультурников, которые при этом еще и скандировали лозунги. Тогда в советских командах значительная часть спортсменов были мужчины. Сегодня в России черлидинг. в том виде, в каком мы его наблюдаем с экранов телевизоров, - увлечение сугубо женское. Во многих города страны уже существуют свои региональные федерации. А начиналось модное течение в 1996 году, когда в Москве при Детской Лиге Американского футбола создали первую группу поддержки. В начале третьего тысячелетия увлечение экзотическим видом спорта охватило большую часть российских просторов. Сегодня достойную конкуренцию столичным черлидерам составляют спортсменки из Магнитогорска и Петербурга. В 1999 году была создана общественная организация «Федерация Черлидерс - группы поддержки спортивных команд». С 2002 года она входит в Европейскую ассоциацию черлидинга и Международную федерацию черлидинга. Чемпионаты Европы по черлидингу проводятся с 1995 года. Седьмой чемпионат Европы в Хельсинки в 2002 году с участием 64 команд стал дебютом на европейском первенстве и для российских спортсменов. Три наших команды в номинациях «юниоры» и «взрослые» попали в первую десятку.

12 февраля 2007года в России был издан Приказ о признании нового вида спорта - черлидинга. Документ подписан Вячеславом Фетисовым, министром спорта РФ. Черлидинг введен в перечень видов спорта, признанных федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

Несмотря на удаленность и разницу в развитии, дух черлидества одинаков на всех континентах. Он стирает языковые и национальные барьеры. Для этого вида спорта не существует расстояний. Если ты черлидер - значит, у тебя есть друзья по всему миру. Черлидинг не просто спорт, это, можно сказать, образ жизни. По данным некоторых агентств, число черлидеров на планете достигает семи миллионов человек. 1.1 Правила поведения и техника безопасности во время занятий:

В целях обеспечения личной безопасности спортсменам запрещается выполнять без страховки элементы акробатики, построение пирамид и стантов. Во время исполнения поддержек и пирамид обязательно присутствие страхующего на площадке.

К числу нарушений относятся: неправильная страховка, превышение максимально допустимой высоты пирамиды и исполнение трюков, связанных с особым риском для спортсменов.

Согласно правилам техники безопасности на занятиях по черлидингу

Обучающиеся обязаны:

- являться на занятие строго в установленное время (согласно расписанию);
- соблюдать установленный педагогом порядок занятий и дисциплину;
- аккуратно и бережно использовать спортивное оборудование и инвентарь;
- иметь необходимую спортивную обувь (кроссовки) и соответствующую одежду (исключить колготки, длинные широкие брюки и т. п.);
- соблюдать личную гигиену, иметь аккуратную прическу.

Обучающимся запрещается:

- пользоваться оборудованием и инвентарем без разрешения педагога (инструктора);
- пользоваться неисправным оборудованием и инвентарем;
- покидать спортивный зал без разрешения педагога;
- выполнять сложные элементы акробатики, пирамид и стантов в отсутствии или без разрешения педагога;

носить часы, цепочки, кольца, сережки, браслеты и др. украшения на занятиях и во время выступлений.

Терминология в черлидинге (основные термины) представлены в Приложении 2.

Основные понятия теории музыки

Музыка - важная составляющая часть черлидинга. От ее выбора во многом зависит успех команды на соревнованиях и показательных выступлениях. Она не только создает приподнятый настрой, но и активизирует движения, содействует развитию двигательных навыков путем "подсказывания", вызывания соответствующих реакций.

Выступления черлидеров сопровождаются произвольными музыкальными композициями по выбору команд, в зависимости от стиля программы. В одной программе может использоваться музыка разных стилей, гармонично переходящих друг- в друга. Музыка может быть остановлена на несколько счетов для выполнения кричалок, чиров и чантов.

Чтобы лучше ориентироваться в музыкальном материале, необходимо познакомиться с такими элементарными понятиями теории музыки, как метр, такт, ритм и темп музыкального произведения.

Метр - равномерность чередования сильных и слабых долей в такте, система организации ритма. Метр музыкального произведения определяет дозировку выполняемых упражнений, которая, как правило, должна быть кратной четырем.

Такт - временной отрезок от одной доли до следующей, то есть от одного акцента или удара до другого. Такты бывают разного размера, в зависимости от составляющего их числа долей.

Ритм - соотношение звуков по длительности. Чередование звуков различных длительностей образует ритмический рисунок музыкального произведения, который может быть передан в упражнениях.

Темп музыкального произведения характеризует скорость его исполнения.

Значение двигательной активности для здоровья и физической подготовленности

Двигательная активность оказывает огромное влияние на все системы организма человека.

К сожалению, сейчас большой бедой большинства подростков, юношей, девушек стала недогрузка мускулатуры, малоподвижность (гипокинезия).

Отсутствие физических упражнений отрицательно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

Двигательная активность оказывает существенное влияние на рост и развитие. Установлено, что школьники, систематически занимающиеся спортом, физически более развиты, чем их сверстники, которые не занимаются спортом. Они выше ростом, имеют необходимый вес и окружность грудной клетки, мышечная сила и жизненная емкость легких у них выше. (Жизненная емкость легких — наибольший объем выдохнутого воздуха после наиболее глубокого вдоха.) Рост юношей 16 лет, занимающихся спортом, в среднем 170,4 см, а у остальных он равен 163,6 см, вес соответственно — 62,3 и 52,8 кг. Занятия физкультурой и спортом тренируют сердечно-сосудистую систему, делают ее выносливой к большим нагрузкам.

Систематические тренировки делают мышцы сильными, а организм — более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердцебиений, мышца сердца сокращается сильнее, повышается артериальное давление. Это ведет к функциональному совершенствованию системы кровообращения.

Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность легких. Интенсивное полное расправление легких ликвидирует в них застойные явления и служит профилактикой возможных заболеваний.

В результате отсутствия двигательной активности у человека может: ухудшаться внешний вид, психологическое равновесие, человек становится более подвержен стрессу и напряжению, хуже спит, у него становится больше проблем со здоровьем.

Самоконтроль при выполнении физических упражнений.

Самоконтроль при выполнении физических упражнений помогает учитывать влияние нагрузок на организм и регулировать их.

Субъективные показатели. Самочувствие и работоспособность, отражают общее состояние здоровья организма школьников.

Если после занятий самочувствие, настроение, аппетит и сон хорошие, есть желание заниматься дальше, то это положительные признаки. Они показывают, что организм справляется с нагрузками и можно постепенно увеличивать их.

При чрезмерной нагрузке и утомлении организма могут появиться вялость, раздражительность, одышка, боли в сердце, головокружение, нарушение сна (См. Таблицу 1).

Таблица 1. Субъективные показатели состояния организма

показатели	состояние		
	хорошее	удовлетворительное	плохое
		е	

самочувствие	хорошее	вялость, упадок сил	слабость, раздражительность, головокружение
сон	спокойный, крепкий, освежающий	прерывистый, засыпание с трудом	бессонница или повышенная сонливость
аппетит	нормальный и слегка повышенный	повышенный	отсутствует
настроение	жизнерадостное, бодрое, уверенность в своих силах	безразличное, равнодушное	упадническое
желание заниматься	большое	умеренное	отсутствует
работоспособность	высокая, хорошая	ухудшенная	резко сниженная
боль в мышцах	отсутствует	есть, но быстро проходит под душем, массажа	длительная, проходит медленно

Внешние признаки утомления. Важно знать и внешние признаки утомления, чтобы вовремя снизить нагрузку на занятиях (См. Таблицу 2). Это могут быть покраснение кожи лица, сменяющееся сильным побледнением, посинение губ, усиленное потоотделение, неточные вялые движения. В этих случаях необходимо снизить нагрузку, внимательно проконтролировать свое состояние на очередных занятиях, и если это повторяется, обязательно обратиться к врачу.

Таблица 2. Внешние признаки утомления

Признаки	Степень утомления		
	легкая	значительная	очень большая
Окраска кожи, лица, туловища	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, появление «синюшности» губ
Потливость	Небольшая, чаще на лице	Большая, голова, туловища	Очень сильная, выступление соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Значительное учащение, периодически через рот	Резко учащенное, поверхностное, появление одышки
Движения	Не нарушены	Неуверенные	Покачивания, нарушения координации движений, дрожание конечностей
Внимание	Безошибочное	Неточность выполнения команд	Замедленное выполнение заданий, часто на повторную команду

Психологическая подготовка спортсмена

Изучение основных волевых качеств необходимых чирлидеру, что они означают и с чем они связаны. Волевые качества чирлидера – настойчивость, выдержка, инициативность, целеустремленность, уверенность в своих силах, смелость, решительность – в основном развиваются непосредственно в учебном процессе, при выполнении различных требований данной деятельности. Одно из важных качеств, обеспечивающих достижение намеченной

цели, это настойчивость. Явное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности учебных занятий и соревнований.

2. Практические занятия

Общая физическая подготовка

Построение. Общеразвивающие упражнения. Бег: обычный, с прыжками. Прыжки через скакалку вперед, прыжки через скакалку назад, прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку вперед-назад, приседания на одной ноге стоя боком к гимнастической стене. Сгибание и разгибание рук в положении упор лежа. Прыжки в длину, подъем туловища из положения лежа. Комплекс упражнений направленный на формирование правильной осанки.

Специальная физическая подготовка

Акробатические упражнения:

Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на руках, переворот в сторону («колесо»). Переворот вперед на одну ногу (перекидка), переворот назад на одну ногу (перекидка). Выпрыгивания «лягушка».

Шпагаты и махи:

Поперечный правый и левый шпагаты, продольный шпагат. Мах вперед, в сторону, назад (вертикальный шпагат). Стрейчинг.

Упражнения блок черлидинг

Базовые положения кистей, рук:

Базовые положения кистей - клинок, подсвечник, ведро, кинжалы; два основных хлопка - класп и клэп. Основная стойка, кулаки на бедра, хай V, лоу V, хай тачдаун, лоу тачдаун, Т, ломаное Т, лук и стрела, диагональ правая и левая.

Базовые положения ног:

Ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног, положение «поп-ту», выпад стоя вперед, выпад стоя в сторону, выпад стоя назад, стойка на коленях, стойка на правом (левом) колене, стойка на колене другая в сторону на носок, стойка на колене другая согнута в сторону.

Чир – прыжки:

Аппроуч, Так (группировка), Стредл, Херки, Хедлер (барьерист).

Лип – прыжки:

Высокий лип вперед, высокий лип в сторону.

Психологическая подготовка спортсмена

Отработка упражнений в условиях приближенных к соревнованиям и показательным выступлениям. Игры способствующие развитию качеств необходимых на соревнованиях и показательных выступлениях черлиднеру (виды качеств рассматриваются в теоретической части программы).

Контрольно-переводные испытания

Проведение психологических тестирований

Врачебный контроль

2 Модуль «Формирования системы знаний в области Черлидинга»

Цель модуля: Развитие физических качеств: ловкость, сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость, координацию, точность движений.

Задачи модуля:

Обучающие

Обучить базовым элементам и направлениям черлидинга.

Обучить навыкам командной работы.

Развивающие:

Развитие спортивно-технического мастерства.

Развитие чувства ритма и музыкальности.

Развитие двигательной сферы.

Развитие социальной активности.

Развитие и коррекция различных сторон психики обучающегося.

Воспитательные:

Воспитание настойчивости в достижении целей и определенных результатов.

Учебно - тематический план 2 модуля:

Тема	Теория	Практика	Всего
1.История развития черлидинга в мире	1		1
2.Правила поведения и техника безопасности во время занятий. 3.Первая медицинская помощь при травмах.	1		1
4. Пирамиды в черлидинге.	1		1
5. Особенности музыкального сопровождения и подборка музыки для выступлений черлидеров. Оригинальные музыкальные жанры для черлидинга.	1		1
6.Терминология в черлидинге. 8.Правила проведения соревнований по черлидингу.	1		1
7. Психологическая подготовка занимающихся к выступлениям.	1	2	3
8.Основные аспекты инструкторской судейской работы	1		1
9. Общая физическая подготовка.		15	15
10. Специальная физическая подготовка.		15	15
11.Изучение и отработка упражнений блоков черлидинг и техники их исполнения			
12.Контрольные испытания (сдача нормативов по ОФП, СФП, черлидингу)		1	1
Итого количество часов:	7	33	40

Теоретические занятия

История развития черлидинга в мире

Черлидинг - группы поддержки спортивных команд и самостоятельный вид спорта. История черлидинга продолжается уже более 100 лет. Существует две основные версии его происхождения. Согласно первой, группы поддержки возникли в США на состязаниях школьных бейсбольных команд. Одноклассницы спортсменов мастерили из соломы разноцветные веники. Размахивая ими и скандируя название клуба, девчонки поднимали боевой дух команды. Согласно второй версии, черлидерами изначально были вовсе не девушки, а американские юноши - поклонники футбола. Они придумывали лозунги, топали ногами, хлопали. В 1880 году в университете Минисоты придумали первую «боевую» песню болельщиков. Днем рождения черлидинга можно считать второе ноября 1898 года. В этот день студент Джон Кэмп-белл спонтанно подпрыгнул во время матча, после чего трибуны подхватили его движение. Так болельщики стали поддерживать не только криком, но и действием. В том же году было опробовано и важное техническое новшество - мегафон.

В начале двадцатого века черлидинг приобретает все большую популярность и организованность, складываются определенные традиции и ритуалы. Образуются первые черлидерские братства, а поддержка команд уже не ограничивается только рамками соревнований: устраиваются, к примеру, встречи болельщиков со спортсменами,

возвращающимися с выездных игр. Обогащается технический арсенал групп поддержки. В 1920 году они берут на вооружение барабаны и другие приспособления, помогающие создать необходимый шумовой фон. Чуть позже появились бумажные помпоны. С 60-ых годов прошлого века вместо бумаги стали использовать синтетические материалы. Сложнее и разнообразнее становится спортивная техника черлидинга. Профессиональные болельщики представляют публике программы с гимнастическими и акробатическими элементами.

В группах поддержки в свое время выступали даже будущие президенты: Франклин Рузвельт, Дуайт Эйзенхауэр, Рональд Рейган и Джордж Буш, а также звезды шоу-бизнеса: Бритни Спирс, Кайли Миноуг, Мадонна, Холли Бери, Линдсей Лохан, Ума Турман, Риз Уизерспун, Алисия Сильверстоун, Мерил Стрип, Сандра Баллок, Джесика Ланж, Пола Абдул, Кэмерон Диаз, Ким Бэсинджер, Кирстен Данст. Сегодня в США насчитывается несколько тысяч команд. Несмотря на то, что родоначальниками этого вида были американцы, сильные команды сейчас имеют многие страны, например, Канада, Финляндия и Япония. В стране Восходящего Солнца черлидинг настолько популярен, что его изучают в рамках школьной программы так же, как математику или историю. В Европе черлидинг появился в 1982 году. Тогда в Великобритании образовалось шесть команд, а сейчас на Британских островах их уже более трех тысяч.

Правила поведения и техника безопасности во время занятий (см. содержание первого года обучения, пункт 1.4.)

Первая медицинская помощь при травмах

Травмы различают по степени тяжести: ссадины, потёртости, ушибы, раны, вывихи, переломы. Ссадины и потёртости - это поверхностное повреждение тканей тела и мелких кровеносных сосудов. Пользуясь медицинской аптечкой, которая обязательно должна быть в каждом спортивном зале, ссадину необходимо обработать перекисью водорода или другим антисептическим средством. Затем её надо обработать 2-х процентным спиртовым раствором бриллиантовой зелени. При необходимости следует наложить также стерильную повязку. Наблюдаемое обычно при ссадинах капиллярное кровотечение останавливается самостоятельно.

Первая помощь при потёртостях ограничивается обработкой зоны повреждения антисептиками. Ушиб - это закрытое, сопровождающееся внутренним кровотечением повреждение тканей тела вследствие удара тупым предметом или падения. Место ушиба, как правило, сразу же опухает, цвет кожи становится тёмно-красным, а потом изменяется на синий и жёлтый.

В первые минуты на место ушиба воздействуют холодом - мокрой повязкой, льдом, струёй холодной воды, а потом следует наложить тугую повязку и отправить пострадавшего в медпункт.

Рана характеризуется повреждением целостности тканей тела и интенсивным кровотечением. Поэтому самым главным в первые минуты является, прежде всего, остановка кровотечения. Для этого надавливают пальцем на артерию выше раны. Если спустя 10-15 минут кровотечение не останавливается, накладывают жгут или закрутку сроком не более чем на 1,5 - 2 часа. Более длительное перекрытие кровоснабжения может привести к необратимым изменениям в тканях ниже места наложения жгута.

После прекращения кровотечения рану обрабатывают перекисью водорода и раствором бриллиантовой зелени. Кожу вокруг раны смазывают настойкой йода и затем накладывают стерильную повязку. После этого травмированный должен быть доставлен в медпункт.

Черлидинг, как инструмент развития личности

Черлидинг является эффективным инструментом развития личности, в котором сочетается единство воспитательных воздействий направленных на формирование личности обучающихся. Важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности учащихся.

Важную роль в нравственном и эстетическом воспитании играет

спортивная деятельность, представляющая большие возможности для воспитания личностных качеств.

Развитие личности обучающихся по средствам черлидинга способствует

- 1) преодолению застенчивости и низкой самооценки, формированию правильной самооценки и достижению эмоциональной зрелости;
- 2) учит много работать для достижения поставленной цели;
- 3) осознать ответственность за свое здоровье в течение всей жизни;
- 4) работа в команде развивает сплоченность и преданность общим идеям и целям. Сплоченная команда является необходимым условием для развития личности;
- 5) развивается креативность мышления, каждый член команды участвует в постановке номера, придумывании пирамид;
- 6) развитие личной ответственности;
- 7) уважение к социальным нормам и требованиям;
- 8) дисциплинированность, собранность, надежность;
- 9) развитие физических умений, поддержание формы, развитие привычки здорового образа жизни;
- 10) правильное распределение времени.

Пирамиды в черлидинге

Пирамиды строятся из стантов, соединенных между собой. Пирамида строится минимально из двух уровней, максимально - из трех, независимо от высоты и положения первого уровня (положение «в полный рост», положение «с колена» и т.д.). Все пирамиды ограничены высотой 2,5 роста человека. Броски флайеров должны выполняться с нижнего уровня не менее, чем четырьмя базами. Ловить флайера следует в «кредл», по меньшей мере тремя базами с дополнительным страхующим в зоне «голова-плечи». Бросок должен иметь вертикальное направление; броски «над», «под» или «через» пирамиду запрещены. Все спуски с пирамид с вращением, с прыжками или с элементами гимнастики должны приниматься в «кредл». Спуск кувырком требует дополнительной страховки и постоянного контакта зоны «голова-плечи» флайера с руками базы. Спуск колесом запрещен. Отсутствие страховки во время выполнения пирамид считается нарушением правил.

Особенности музыкального сопровождения и подборки музыки для выступлений черлидеров.

Оригинальные музыкальные жанры для черлидинга.

Выступления черлидеров сопровождаются произвольными музыкальными композициями по выбору команд, в зависимости от стиля программы. В одной программе может использоваться музыка разных стилей, гармонично переходящих друг- в друга. Музыка может быть остановлена на несколько счетов для выполнения кричалок, чиров и чантов.

В музыкальных композициях сопровождающих выступления черлидеров возможно смешение различных композиций и музыкальных стилей таких как (поп, рок, джаз и даже иногда используются фрагменты классической музыки).

Оригинальные музыкальные жанры для черлидинга демонстрируются в записи и рассматривается какой из жанров и какая композиция с каким видом выступления сочетается.

Терминология в черлидинге (основные термины) представлены в Приложении 2.

Правила проведения соревнований по черлидингу представлены в Приложении 5.

Правила личной гигиены.

К **личной гигиене** относятся гигиенические требования к содержанию в чистоте тела, белья, одежды, обуви.

Неотъемлемым элементом **личной гигиены**, индивидуальной профилактики заболеваний является здоровый образ жизни, особое место в котором принадлежит режиму (распорядку) дня (недели) жизни и деятельности человека. У большинства людей ежедневное время заполнено определенными обязанностями и делами. Режим дня, подчинённый определенным биологическим ритмом, свойственным всем процессам в организме, — важнейшая предпосылка крепкого здоровья, хорошего самочувствия и высокой работоспособности.

На занятиях, соревнованиях и показательных выступлениях по черлидингу одежда и обувь всегда должны содержаться в чистом и опрятном виде. Их необходимо регулярно, значительно чаще, чем повседневную одежду и обувь, стирать и чистить. Надевать их следует только для занятий физическими упражнениями и участия в соревнованиях и показательных выступлениях. Недопустимо спортивную одежду и обувь использовать в качестве повседневной.

Заниматься можно только на исправных спортивных снарядах, спортивном оборудовании, используя исправный спортивный инвентарь. Размер спортивных снарядов, инвентаря, принадлежностей, а также их вес должны соответствовать росту, возрасту, индивидуальным возможностям занимающихся.

Рассмотрение основных инфекций и грибков и травм связанных с пренебрежением правилами гигиены.

Психологическая подготовка занимающихся к выступлениям.

Изучение основных волевых качеств необходимых черлидеру, что они означают и с чем они связаны. Волевые качества чирлидера – настойчивость, выдержка, инициативность, целеустремленность, уверенность в своих силах, смелость, решительность – в основном развиваются непосредственно в учебном процессе, при выполнении различных требований данной деятельности.

Одно из важных качеств, обеспечивающих достижение намеченной цели, это настойчивость.

Явное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности учебных занятий и соревнований.

Основные аспекты инструкторской и судейской работы

Обязанности инструктора:

- руководить учебным процессом в группе обучающихся
 - вносить незначительные изменения в учебный процесс на основании показателей успеваемости освоения материала на каждом отдельном занятии
 - в совершенстве знать все черлидинговые упражнения, уметь их демонстрировать обучающимся
 - контролировать психологическую обстановку и настроения в группе
 - заниматься с помощью специальных методик и упражнений личностным развитием обучающихся
- проверять готовность учащихся к занятиям и перед выступлениями, в том числе:
- состояние здоровья занимающихся и их экипировку;
 - обеспечивать на занятиях строгую дисциплину;
 - не оставлять без контроля учащихся во время выполнения элементов акробатики, пирамид и стантов;
 - обеспечивать надежную страховку во время отработки и выполнения сложных элементов программы;
 - под роспись ознакомить всех занимающихся с правилами техники безопасности и требовать их неукоснительного выполнения;
 - обеспечивать рациональный порядок проведения тренировки;
 - проверять наличие и комплектацию медицинской аптечки;
 - проверять исправность спортивного инвентаря и оборудования;
 - выработать план действий при возникновении чрезвычайной ситуации и отработать его с командой.

Судейская работа основные принципы и обязанности:

- судья должен в совершенстве знать все правила соревнований по черлидингу, виды соревнований, номенклатуры по которым проводятся соревнования.
- судья должен быть объективным и неподкупным. Знакомство с мерами применяющимися к судьям выполняющим недобросовестно свою работу.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку вперед, прыжки через скакалку назад, двойные прыжки через скакалку. Бег: обычный, с прыжками. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку вперед-назад, приседания на одной ноге стоя боком к гимнастической стене. Сгибание и разгибание рук в положении упор лежа. Бег, прыжки в длину, подтягивания, подъем туловища из положения лежа.

Специальная физическая подготовка

Изучение безопасных падений.

Акробатические упражнения

переворот с поворотом (Рандат), «мост», переворот вперед через «мост», переворот вперед из стойки на руках. Кувырок вперед, кувырок назад. Выпрыгивания «Лягушка». Растяжки.

Упражнения блок черлидинг

1. Повторение и детальная проработка изученного на первом этапе.

Изучение новых движений и техник:

Положения кистей, рук:

К правая и левая, Б правая и левая, панч, форвард панч, мускулистый мужчина, чек мак, тейбл топ, индеец, 1/2 хай V, 1/2 лоу V.

Детальная проработка положений ног в черлидинге.

Чир – прыжки:

Абстракт, Двойная девятка, Пайк, Той Тач, Вокруг света.

Станты:

Изучение таких видов, как: споттер, флайер, база. Виды страховок: медвежий захват, кредл. Четыре правила споттера.

Кричалки:

Чир-кричалки, чанд-кричалки.

Лип – прыжки:

переменный лип, переменный лип с переходом в Той Тач.

Пируэты:

Простой пируэт (карандаш), Джаз-пируэт, Тур-Пике, Аттитюд, Фуэте.

Инструкторская и судейская практика

Психологическая подготовка занимающихся к выступлениям

Отработка номеров в условиях приближенных к соревнованиям и показательным выступлениям. Игры способствующие развитию качеств необходимых на соревнованиях и показательных выступлениях черлидери (виды качеств рассматриваются в теоретической части программы).

Контрольно-переводные испытания.

Проведение психологических тестирований

Врачебный контроль

3Модуль: «Развитие физических качеств»

Цель модуля: развитие физического здоровья, духовно богатой, социально активной и творческой личности средствами физической культуры

Задачи модуля:

Обучающие

Обучить базовым элементам и направлениям черлидинга.

Обучить навыкам командной работы.

Развивающие

Развитие личностных качеств: память, логическое мышление, инициативность, воображение, самостоятельность, дисциплинированность, внимательность.

Развитие лидерских качеств.

Развитие стойкого интереса к здоровому образу жизни и систематическому выполнению физических упражнений.

Воспитательные

Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Воспитание настойчивости в достижении целей и определенных результатов.

Воспитание жизненных ориентиров на основе общечеловеческих ценностей и способности толерантного отношения к окружающим

Учебно-тематический план 3-ого модуля

Тема	Теория	Практика	Всего
1.Основные цели, задачи и направления черлидинга.	1		1
2.Правила поведения и техники безопасности во время занятий. 3.Наиболее распространенные травмы на занятиях и выступлениях.	1		1
4. Повторение терминологии черлидинге. 5.Внешний вид черлидера.	1		1
6.Составление танцевальных комплексов.	1		1
7. Понятие «здоровый образ жизни».Профилактика вредных привычек.	1		1
8.Самоконтроль при выполнении упражнений на соревнованиях показательных выступлениях. 9. Психологическая подготовка соревнованиям.	1		1
10. Обязательные упражнения на соревнованиях по черлидингу. 11. Правила соревнований по черлидингу.	1		1
12. Кодекс Черлидеров. 13.Поведение черлидера на соревнованиях и показательных выступлениях.	1		1
14.Инструкторская и судейская практика		1	1
15.Общая физическая подготовка.		20	20
16.Специальная физическая подготовка.		20	20
17.Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и построение номеров.		18	18
18. Контрольные испытания (сдача нормативов по ОФП, СФП, черлидингу)		1	1
19.Проведение психологических тестирований		1	1
20.Итоговые испытания (показательные выступления выученных и отработанных черлидинговых номеров).		1	1
Итого количество часов:	8	62	70

Теоретические занятия

Основные цели, задачи и направления черлидинга

В современном черлидинге выделяется три основных направления: первое прикладное: участие в показательных выступлениях, пропаганда здорового образа жизни, элемент физического воспитания детей и подростков; второе: соревнования команд по правилам международной ассоциации черлидинга; третье: работа со спортивными командами, клубами, федерациями.

Второе направление включает в себя решение следующих задач:

- а) поддержку спортивных команд;
- б) привлечение зрителей (болельщиков) на стадионы и в спортивные залы с целью популяризации физкультуры, спорта и здорового образа жизни;
- в) создание благоприятного морально-психологического климата на спортивной площадке и вокруг нее, смягчение агрессивного настроения болельщиков-фанатов, воспроизводство атмосферы «позитивного фанатизма»;
- г) участие в рекламно - имиджевых проектах, проводимых в рамках спортивных мероприятий.

Черлидинг это смесь спорта и индустрии развлечений. Группы поддержки динамично и ярко дополняют любое праздничное мероприятие. Настоящий черлидинг сочетает в себе акробатику, гимнастику, спортивные танцы, огромное количество перестроений, пирамид, шпагатов и прыжков.

Правила поведения и техника безопасности во время занятий

(см. содержание первого года обучения, пункт 1.4.)

Наиболее распространенные травмы на занятиях и выступлениях.

Вывих - это полное смещение суставных концов костей по отношению друг к другу. Частичное смещение называется подвывихом. Знакомство с движениями неправильное выполнение которых наиболее часто влечет за собой вывих либо подвывих. Проработка основных аспектов, которые позволяют избежать вывихов. Знакомство с наиболее подверженными вывихам частями тела при занятии черлидингом.

Растяжения. Существуют растяжение связок — это травма сустава, такого, как лодыжка, колено или запястье. При таких травмах связки могут растянуться и даже порваться. Это обычно происходит из-за растягивания, подвертывания или большого давления на сустав. Так же частым явлением при неправильном выполнении упражнений является растяжение мышц и ушибы.

Повторение терминологии в черлидинге (основные термины) представлены в Приложении 2.

Внешний вид черлидера

Костюм (униформа). Нижней частью униформы могут быть юбки, шорты или брюки, а верхней частью - топ, футболка, легкая куртка, жилет. Нательное белье черлидеров не должно быть видимым. Для изготовления костюмов должна использоваться мягкая эластичная ткань, не мешающая активным движениям. Лучше всего подходят материалы из натуральных волокон. Ткань должна быть нескользкой и непрозрачной, хорошо впитывать влагу, легко поддаваться стирке и глажению.

Обувь. Все члены команды должны использовать спортивную обувь на прочной подошве, желательно кроссовки с плотной шнуровкой. В номинации «ЧИР-ДАНС» разрешается обувь для танцев или обувь из текстиля. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках или платформе. В номинации «ЧИР», согласно Правилам техники безопасности, во время тренировок и выступлений не разрешается одевать колготки.

Прически. Спортсменки должны быть аккуратными: длинные волосы следует причесывать гладко и убирать с лица. Допускается высокий конский хвост, банты, косички «колосок». Любые приспособления, используемые для закрепления прически, должны быть тугими и, по возможности, мягкими и плоскими.

Украшения. Согласно правилам техники безопасности во время выступлений не разрешается носить любые ювелирные украшения (кольца, серьги, цепочки и др.), а также предметы медицинского назначения (очки, слуховые аппарата и др.).

Составление танцевальных комплексов

При составлении комплексов для музыкальных композиций необходимо использовать следующее обозначение темпа музыкального сопровождения: медленный (до 90 уд./мин), средний (100-130 уд./мин), быстрый (135-150 уд./мин). Определить его можно так. Взять часы с секундной стрелкой или секундомер, включить по нравившуюся мелодию и сосчитать количество акцентированных нот за 10 секунд (или, проще говоря, сколько счетов уложится в этот промежуток времени). Если получилось 12 или 16 счетов, это произведение условно относится к медленному. При 17-22 счетах - произведение среднего темпа. При 23-30 счетах - темп быстрый.

Для того, чтобы лучше ознакомиться с музыкальной грамотой необходимо выполнять следующее упражнение. Прохлопывание "сильных" долей, затем наоборот "слабых", после, - каждую четную (2, 4, 6, 8).

Чтобы избежать трудностей, связанных с записью музыки, необходимо соблюдать следующий алгоритм: сначала выбирается музыка с четким ритмом и имеющая быстрые и медленные части. Затем проводится условное разделение составляющих запись произведений по частям занятия: подготовительная, основная, заключительная. Для этого желательно знать продолжительность каждой мелодии. Составление танцевальных комплексов на примере.

Понятие «здоровый образ жизни» профилактика вредных привычек.

Основные составляющие понятия «здоровый образ жизни»

- Рациональная организация учебной (трудовой) деятельности;
- Правильный режим труда и отдыха;
- Рациональная организация свободного времени;
- Оптимальный двигательный режим (занятия спортом);
- Рациональное питание;
- Соблюдение правил личной гигиены, закаливание;
- Соблюдение норм и правил психогигиены;
- Контроль за своим здоровьем.

Профилактика вредных привычек:

Рассмотрение основных ,самых распространенных вредных привычек:

Курение, употребление алкогольных напитков, употребление наркотических средств и к чему в плане потери здоровья каждое из них ведет.

Самоконтроль при выполнении упражнений на соревнованиях и показательных выступлениях. (краткое описание темы см. пункт 1.8. первого года обучения)

Психологическая подготовка к соревнованиям.

Психологическая подготовка чирлидеров к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступить за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Так же важным аспектом подготовки к соревнованиям является рассмотрение основных критических ситуаций происходящих на соревнованиях связанных с психологическим давлением других команд, недобросовестным судейством, травмах получаемых во время соревнований. Как вести себя в каждой из ситуаций и какие выходы из них существуют.

Обязательные упражнения на соревнованиях по черлидингу (список представлен в Приложении 4)

Правила соревнований по черлидингу (представлены в Приложении 5)

Кодекс Черлидеров (представлен в Приложении 6)

Поведение черлидера на соревнованиях и показательных выступлениях

-Черлидер должен во всем слушаться инструктора (тренера, преподавателя) находящегося с командой на соревнованиях, показательных выступлениях. Черлидер не имеет права спорить с судьями, выразить им каким либо образом недовольства и не согласия с результатами. Черлидер должен уважительно относиться к судьям и инструктору (тренеру, преподавателю), на территории на которой проводится соревнование (показательное выступление) общаться с ними исключительно на Вы. Черлидер не имеет права спорить с инструктором на тему формы одежды, макияжа и прически, он может только высказывать свои предпочтения и предложения на эту тему, причем только за пределами места выступления.

- Черлидер не имеет права на выступлениях отлучаться куда либо самовольно не получив на это разрешение инструктора (тренера, преподавателя).

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Совершенствование физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей. Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений. Прыжки через скакалку вперед, прыжки через скакалку назад, двойные прыжки через скакалку, прыжки в длину. Бег: обычный, с прыжками. Подтягивания, подъем туловища из положения лежа. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку вперед-назад, другие упражнения направленные на развитие координации движений и удержание равновесия.

Специальная физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений. Кувырок вперед, назад. Шпагаты, сальто, отработка падений. Отработка техники повышенной сложности (прыжки в шпагат).

Упражнения блок черлидинг

Фляк, Рандат-Фляк, Рандат-Фляк- Фляк, Сальто назад.

Положение флайера (верхнего спортсмена) в станте.

Основная стойка. Либерти, Стэг, ноги вместе, Точ, Флажок, Арабески, Скорпион.

Спуск флайера со станта (действие флайера в воздухе).

Простой вылет, Так аут, Той тач, Универсальный, Хёрки, Хедлер, Вокруг света, Винт, Винт-Той тач, сальто назад в группировке, сальто назад согнувшись, Бланш, Флип, открытие пайк, пайк-кик аут, открытый стредл, бланш с винтом.

Пирамиды, уровни в пирамиде. Пируэты «Солнышко», Гранд пируэт, Пируэт-флажок.

Основные перестроения в черлидинге. Проведение фрагментов занятий в роли помощника инструктора (педагога).

Постановка номеров на основании изученных упражнений первого, второго и третьего года обучения.

Инструкторская и судейская практика

Контрольно-переводные испытания

Проведение психологических тестирований

Врачебный контроль

Итоговые испытания

Демонстрация номера с использованием всех основных пройденных по программе элементов.

Врачебный контроль

Основными задачами врачебного контроля в группах является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендации врача. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

4. Методическое обеспечение программы

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические – убеждения, направляющие, двигательные, поведенческо - организующие, социально-организующие;
- психологические – суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические – аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделять на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно - психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с чирлидерами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях школы относятся: метод словесного воздействия (вербальный, образный, вербально-образный).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние чирлидеров относятся:

1. Создание внутренней психической опоры. Наиболее эффективный метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у чирлидера есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, выносливость, тактическая грамотность). Убеждения подкрепляются искусственным созданием соответствующих ситуаций на учебных занятиях. Создание «психически внутренней опоры», повышения уровня специальной подготовленности юных спортсменов.
2. Рационализация – наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым занимающимся и на всех этапах подготовки. Этот метод наиболее эффективный в микроциклах с контрольными испытаниями (прием контрольных нормативов).
3. Сублимация – представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере при смене задачи занятия (изменить целевую установку, например от прохождения технического этапа «транзитное» до выполнения техники и тактики «лидера»).
4. Дезактуализация – искусственное занижение силы соперника, с которым решаются учебные задачи или встречаются на соревнованиях.

Различают прямую дезактуализацию, когда занимающиеся показывают слабые стороны подготовки соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны чирлидера, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт учителя, чтобы не создавать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективный этот метод по отношению к занимающимся со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться учителем, так как в настоящее время нельзя уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки занимающихся.

Специальная психологическая подготовка в чирлидинге.

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на социальные ценности, которые являются ведущими для соревновательной деятельности;
- формирование у занимающихся психологической устойчивости, «внутренней опоры», облегчающей преодоления трудностей и

психологических барьеров;

- преодоление психологических барьеров, возникающих непосредственно во время ответственных соревнований, умение выходить из эмоционального стопа, брать себя в руки;
- моделирование условий выхода из предстоящих ситуационных задач, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованиями.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которую может испытывать занимающийся перед ответственными соревнованиями.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка цели, при которой занимающийся ориентируется на преодоление прогнозируемых психологических барьеров (например сильный в тактике соперник, неудобное размещение этапа, маленькое контрольное время);
- организация направленности мыслей в нужном направлении, отвлечении сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, желательно варьировать классическими схемами, не относящимися к данным соревнованиям;
- аутотренинг как регуляция, которая связанная с формированием готовности к противодействию неблагоприятным факторам.

Программы воздействия на физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки, релаксация;
- самоконтроль за состоянием мимических мышц;
- самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление спортсмена о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением.

Активному использованию мимики, как средство психической релаксации, помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценить все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, нетерпеливость), и регулировать настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств психологического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности или при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировка технической направленности). С помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное

состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Результативность программы

В результате освоения данной программы обучающиеся должны знать:

- историю развития черлидинга;
- правила техники безопасности;
- кодекс черлидеров;
- основные упражнения черлидинга;
- основные правила и положения соревнований по черлидингу;
- основные обязательные элементы черлидинга и технику их исполнения;
- составные части здорового образа жизни;
- технологии комплексной творческой деятельности;
- средства воздействия на волевую сферу, эмоциональную сферу.

уметь:

- отличать черлидинг от других видов спорта (спортивной акробатики и гимнастики, аэробики);
- выполнять страховку во время исполнения акробатики, стантов, пирамид;
- выполнять кодекс черлидеров;
- выполнять технически правильно основные элементы черлидинга;
- работать в группе, развивать коммуникативные компетенции;
- соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития общей физической подготовки, с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Результативность программы определяется выполнением контрольных нормативов, упражнений (показательных выступлений), которые предусмотрены на каждом этапе обучения, их выполнение свидетельствует том, что основные задачи программы выполнены.

Подведение итогов на каждом этапе программы осуществляется по средствам:

- сдачи общефизических нормативов (предусмотренных на данном этапе);
- сдачи специальных физических нормативов (предусмотренных на данном этапе);
- сдачи нормативов по черлидингу (предусмотренных на данном этапе);
- тестирования.

Формы подведения итогов реализации программы – участие в официальных региональных отборочных соревнованиях по виду спорта черлидинг, проводимых региональной федерацией аккредитованной по виду спорта черлидинг (Самарской региональной физкультурно-спортивной общественной организацией «Федерация черлидинга»).

Перечень инвентаря и оборудования необходимого для успешной реализации дополнительной общеобразовательной программы по черлидингу:

Обязательный инвентарь и оборудование:

- спортивный зал (для занятий черлидингом вполне подходит стандартный спортивный школьный зал, так же для занятий могут использоваться стандартные спортивные залы других учебных заведений либо хореографические залы).
- звуковое сопровождение
- аптечка

Предпочтительный инвентарь и оборудование:

- шведская стенка, школьная скамейка, подкидные мостики
- скакалки (1 шт. на каждого занимающегося)
- стена с зеркалами

- мягкое покрытие для обеспечения большей безопасности занимающихся и более детальной проработки программы упражнений «ЧИР» (рекомендуемые виды покрытий: мягкие, жесткие маты, татами «ласточкин хвост», любое другое покрытие смягчающее падения. Размер покрытия определяется в зависимости от вида, из расчета не менее 1 м (кв.) на 1 занимающегося).

- на втором этапе обучения рекомендуется пошив формы для выступлений на соревнованиях и мероприятиях (что способствует увеличению мотивации к занятиям, сплоченности группы, самоидентификации личности, как части группы).

Список литературы, использованной при разработке дополнительной образовательной программы по Черлидингу:

1. Зациорский В.М. Физическое качество спортсмена. - М., 1970.
2. Зверев С.М. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции,- М.: Просвещение, 1986.
3. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2003.
4. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. физическая культура: Учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 1997.
5. Мальчиков А.В. Социально-психологические основы управления спортивной командой,- Смоленск: СГИФК, 1987.
6. Новикова В. Правила соревнований по черлидингу, - М.: МГАФК, 2005.
7. Озорин Н.Г. Современные основы спортивной тренировки. - М.: Просвещение, 1970.
8. Роттерс Т.Г. Музыкально-рhythмическое воспитание и художественная гимнастика. - М.: Просвещение, 1989.
9. Сивакова Д.А. Уроки художественной гимнастики. - М.: ФиС, 1968.
10. Твердовская С.В. Краснова Г.В. Васильева Н.В. Черлидинг для обучающихся в 10-11 классах общеобразовательных школ, ДЮОЦ и ДЮСШ. – Омск.: ИРООО, 2008.
11. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сборник зачетных рефератов слушателей курсов факультета повышения квалификации. - М.: МГАФК, 2006.
12. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сборник зачетных рефератов слушателей курсов факультета повышения квалификации. - М.: МГАФК, 2007.

Приложение №1

Календарный учебный график программы «Ритм»

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль «Базовые элементы и направления черлидинга»							
1.	04.09.2023	14:00-15:30	2	Вводное занятие. Основное определение черлидинга. Черлидинг как вид спорта. Правила поведения и техника безопасности во время	Лекция	1.9 каб.	Беседа /опрос

				занятий			
2.	06.09.2023	14:00-15:10	1,5	Специальная физическая подготовка		1.9 каб.	
3.	11.09.2023	14:00-15:30	2	Терминология черлидинге Основные понятия теории музыки метр, такт, ритм, темп музыкального произведения, особенности.	Лекция	1.9 каб.	Беседа/опрос
4.	13.09.2023	14:00-15:10	1,5	Общая физическая подготовка	тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5.	18.09.2023	14:00-15:30	2	Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и техники их исполнения	тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6.	20.09.2023	14:00-15:10	1,5	Общая физическая подготовка	тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7.	25.09.2023	14:00-15:30	2	Общая физическая подготовка	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

8.	27.09.2023	14:00-15:10	1,5	Общая физическая подготовка	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9.	02.10.23	14:00-15:30	2	Самоконтроль при выполнении физических упражнений.	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10.	04.10.2023	14:00-15:10	1.5	Специальная физическая подготовка	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11.	09.10.2023	14:00-15:30	2	Психологическая подготовка спортсмена.	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12.	11.10.2023	14:00-15:10	1,5	Общая физическая подготовка	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13.	16.10.2023	14:00-15:30	2	Специальная физическая подготовка	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				подготовка			й контрол ь умений и навыко в, наблюд ение
14.	18.10.2023	14:00-15:10	1,5	Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и техники их исполнения	Тренировка	1.9 каб.	Текущи й контрол ь умений и навыко в, наблюд ение
15.	23.10.2023	14:00-15:30	2	Контрольные испытания (сдача нормативов по ОФП, СФП, черлидингу Проведение психологических тестирований Значение двигательной активности для здоровья и физической подготовленности	Тренировка	1.9 каб.	Текущи й контрол ь умений и навыко в, наблюд ение
16.	25.10.2023	14:00-15:10	1,5	Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и техники их исполнения	Тренировка	1.9 каб.	Текущи й контрол ь умений и навыко в, наблюд ение
17.	01.11.2023	14:00-15:30	2	Психологическая подготовка спортсмена	Лекция	1.9 каб.	Беседа/ опрос
Модуль «Формирования системы знаний в области Черлидинга».							
1.	08.11.2023	14:00-15:10	1,5	Общая физическая подготовка.	Лекция	1.9 каб.	Текущи й контрол ь умений и навыко

							в, наблюдение
2.	13.11.2023	14:00-15:30	2	История развития черлидинга в мире Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Первая медицинская помощь при травмах	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3.	15.11.2023	14:00-15:10	1,5	Общая физическая подготовка.	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4.	20.11.2023	14:00-15:30	2	Психологическая подготовка занимающихся к выступлениям. Основные аспекты инструкторской и судейской работы	Лекция	1.9 каб.	Беседа/опрос
5.	22.11.2023	14:00-15:10	1,5	Общая физическая подготовка	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6.	27.11.2023	14:00-15:30	2	Особенности музыкальной музыки для выступлений черлидеров. Оригинальные музыкальные жанры для черлидинга.	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7.	29.11.2023	14:00-15:10	1,5	Специальная физическая	Тренировка	1.9 каб.	Текущий

				подготовка.			й контрол ь умений и навыко в, наблюд ение
8.	04.12.2023	14:00-15:30	2	Психологическая подготовка занимающихся к выступлениям. Основные аспекты инструкторской и судейской работы	Тренировка	1.9 каб.	Беседа/ опрос
9.	06.12.2023	14:00-15:10	1,5	Специальная физическая подготовка.	Тренировка	1.9 каб.	Текущи й контрол ь умений и навыко в, наблюд ение
10.	11.12.2023	14:00-15:30	2	Терминология в черлидинге соревнований по черлидингу.	Тренировка	1.9 каб.	Текущи й контрол ь умений и навыко в, наблюд ение
11.	13.12.2023	14:00-15:10	1,5	Общая физическая подготовка	Тренировка	1.9 каб.	Текущи й контрол ь умений и навыко в, наблюд ение
12.	18.12.2023	14:00-15:30	2	Специальная физическая подготовка.	Тренировка	1.9 каб.	Текущи й контрол ь умений

							и навыко в, наблюд ение
13.	20.12.2023	14:00-15:10	1,5	Общая физическая подготовка	Тренировка	1.9 каб.	Текущи й контрол ь умений и навыко в, наблюд ение
14.	25.12.2023	14:00-15:30	2	Специальная физическая подготовка.	Тренировка	1.9 каб.	Текущи й контрол ь умений и навыко в, наблюд ение
15.	27.12.2023	14:00-15:10	1,5	Общая физическая подготовка	Тренировка	1.9 каб.	Текущи й контрол ь умений и навыко в, наблюд ение
16.	10.01.2024	14:00-15:30	2	Общая физическая подготовка	Тренировка	1.9 каб.	Текущи й контрол ь умений и навыко в, наблюд ение
17.	15.01.2024	14:00-15:10	1,5	Специальная физическая подготовка.	Тренировка	1.9 каб.	Текущи й контрол ь умений и

							навыко в, наблюд ение
18.	17.01.2024	14:00-15:30	2	. Общая физическая подготовка	Тренировка	1.9 каб.	Текущи й контрол ь умений и навыко в, наблюд ение
19.	22.01.2024	14:00-15:10	1,5	Специальная физическая подготовка.	Тренировка	1.9 каб.	Текущи й контрол ь умений и навыко в, наблюд ение
20.	24.01.2024	14:00-15:30	2	Общая физическая подготовка	Тренировка	1.9 каб.	Текущи й контрол ь умений и навыко в, наблюд ение
21.	29.01.2024	14:00-15:10	1,5	Специальная физическая подготовка.	Тренировка	1.9 каб.	Текущи й контрол ь умений и навыко в, наблюд ение
22.	31.01.2024	14:00-15:30	2	Специальная физическая подготовка.	Тренировка	1.9 каб.	Текущи й контрол ь умений и навыко

							в, наблюдение
23.	05.02.2024	14:00-15:10	1,5	Специальная физическая подготовка.	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
Модуль «Развитие физических качеств»							
1.	07.02.2024	14:00-15:30	2	Основные цели, задачи и направления черлидинга. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Наиболее распространенные травмы на занятиях и выступлениях	Лекция	1.9 каб.	Беседа/опрос
2.	12.02.2024	14:00-15:10	1,5	Общая физическая подготовка	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3.	14.02.2024	14:00-15:30	2	Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и построение номеров	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4.	19.02.2024	14:00-15:10	1,5	Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и построение номеров	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков,

							наблюдение
5.	21.02.2024	14:00-15:30	2	Специальная физическая подготовка	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6.	26.02.2024	14:00-15:10	1,5	Специальная физическая подготовка	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7.	28.02.2024	14:00-15:30	2	Повторение терминологии в черлидинге. Внешний вид черлидера. Составление танцевальных комплексов.	Лекция	1.9 каб.	Беседа/опрос
8.	04.03.2024	14:00-15:10	1,5	Обязательные упражнения черлидингу. Правила соревнований по черлидингу. Кодекс Черлидеров	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9.	06.03.2024	14:00-15:30	2	Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и построение номеров	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10.	11.03.2024	14:00-15:10	1,5	Специальная физическая подготовка	Тренировка	1.9 каб.	Текущий

по

							контроль умений и навыков, наблюдение
11.	13.03.2024	14:00-15:30	2	Понятие «здоровый образ жизни». Профакт привычек. Самоконтроль при выполнении упражнений в соревнованиях и показательных выступлениях. Психологическая подготовка к соревнованиям	Тренировка	1.9 каб.	Беспрерывный контроль на соревнованиях.
12.	18.03.2024	14:00-15:10	1,5	Специальная физическая подготовка	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13.	20.03.2024	14:00-15:30	2	Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и построение номеров	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14.	25.03.2024	14:00-15:10	1,5	Общая физическая подготовка	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15.	27.03.2024	14:00-15:30	2	Общая физическая подготовка	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

							ение
16.	01.04.2024	14:00-15:10	1,5	Поведение черлидера на соревнованиях и показательных выступлениях. Инструкторская и судейская практика	Тренировка	1.9 каб.	Беседа/ опрос
17.	03.04.2024	14:00-15:30	2	Общая физическая подготовка	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18.	08.04.2024	14:00-15:10	1,5	Общая физическая подготовка	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19.	10.04.2024	14:00-15:30	2	Общая физическая подготовка	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20.	15.04.2024	14:00-15:10	1,5	Общая физическая подготовка	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21.	17.04.2024	14:00-15:30	2	Специальная физическая подготовка	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль

							умений и навыков, наблюдение
22.	22.04.2024	14:00-15:10	1,5	Общая физическая подготовка	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23.	24.04.2024	14:00-15:30	2	Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и построение номеров	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24.	06.05.2024	14:00-15:10	1,5	Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и построение номеров	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
25.	08.05.2024	14:00-15:30	2	Специальная физическая подготовка	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
26.	13.05.2024	14:00-15:10	1,5	Контрольные испытания (сдача нормативов по ОФП, СФП, черлидингу) Проведение психологических	Контрольные испытания	1.9 каб.	Текущий контроль умений

				тестирований			и навыко в, наблюд ение
27.	15.05.2024	14:00-15:30	2	Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и построение номеров	Тренировка	1.9 каб.	Текущи й контрол ь умений и навыко в, наблюд ение
28.	20.05.2024	14:00-15:10	1,5	Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и построение номеров	Тренировка	1.9 каб.	Текущи й контрол ь умений и навыко в, наблюд ение
29.	22.05.2024	14:00-15:30	2	Общая физическая подготовка	Тренировка	1.9 каб.	Текущи й контрол ь умений и навыко в, наблюд ение
30.	27.05.2024	14:00-15:10	1,5	Специальная физическая подготовка	Тренировка	1.9 каб.	Текущи й контрол ь умений и навыко в, наблюд ение
31.	29.05.2024	14:00-15:30	2	Общая физическая подготовка	Тренировка	1.9 каб.	Беседа/ опрос
32.	03.06.2024	14:00-15:10	1,5	Общая физическая подготовка	Тренировка	1.9 каб.	Текущи й контрол ь

							умений и навыков, наблюдение
33.	05.06.2024	14:00-15:30	2	Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и построение номеров	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
34.	10.06.2024	14:00-15:10	1,5	Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и построение номеров	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
35.	17.06.2024	14:00-15:30	2	Специальная физическая подготовка	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
36.	19.06.2024	14:00-15:10	1,5	Общая физическая подготовка	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
37.	24.06.2024	14:00-15:30	2	Специальная физическая подготовка	Тренировка	1.9 каб.	Текущий контроль умений

							и навыко в, наблюд ение
38.	26.06.2024	14:00-15:10	1,5	Общая физическая подготовка	Тренировка	1.9 каб.	Текущи й контрол ь умений и навыко в, наблюд ение
39.	01.07.2024	14:00-15:30	2	Специальная физическая подготовка	Тренировка	1.9 каб.	Текущи й контрол ь умений и навыко в, наблюд ение
40.	03.07.2024	14:00-15:10	1,5	Итоговые испытания выученных и отработанных черлидинговых номеров	Кон(проказате льские черлидин говые номера) испытания	1.9 каб.	Текущи й контрол ь умений и навыко в, наблюд ение

Приложение 2

Контрольно-переводные нормативы к дополнительной образовательной программе по Черлидингу.

Вопросы для опроса или экзамена (первый год обучения)

1. Что такое черлидинг?
2. Из каких направлений состоит черлидинг?
3. В каком году черлидинг был признан видом спорта?
4. Где и когда в России создали первую группу поддержки?
5. Какие соревнования проводятся по черлидингу?
6. Из каких номинаций состоят соревнования по черлидингу?
7. Что относится к числу нарушений обучающихся (в рамках техники безопасности)?
8. Что входит в обязанности обучающихся?
9. Что запрещается обучающимся?
10. Значение музыки в черлидинге?
11. От чего зависит выбор музыки в черлидинге?

12. Определения «Метр» «Такт» «Ритм», на что влияют эти три понятия?
13. Что такое двигательная активность?.
14. Какие последствия может повлечь за собой отсутствие двигательной активности?
15. На что оказывает влияние двигательная активность?
16. Чему помогает самоконтроль при выполнении физических упражнений?
17. Виды показателей самоконтроля?
18. Что относится к субъективным показателям?
19. Что относится к внешним признакам утомления?
20. Что необходимо делать обнаружив внешние признаки утомления?
21. К чему сводятся основные требования в питании?
22. Каким должно быть питание?
23. К чему ведет несоблюдение этих требований?
24. Перечислить основные питательные вещества необходимые человеку.
25. Какие наиболее важные качества для черлидера вы знаете?
26. Характеристика каждого из качеств?
27. Достижению каких результатов способствует в черлидинге каждое из качеств?

Вопросы для опроса или экзамена (второй год обучения)

1. Две основные версии происхождения черлидинга?
 1. Какие атрибуты на разных этапах развития черлидинга входили в арсенал черлидера?
 2. Перечислите знаменитостей в разные времена выступавших в группах поддержки.
 3. В каком году черлидинг появился в Европе?
 4. Основные правила техники безопасности, что запрещается обучающимся?
 5. Перечислить основные виды травм, их определения, как их избежать?
 6. Каким образом оказывается медицинская помощь при каждой из травм.
 7. Чему способствует черлидинг в плане развития личности?
 8. Что такое пирамиды в черлидинге, из чего они состоят?
 9. Минимальное и максимальное количество уровней у пирамиды?
 10. Основные элементы при построении пирамиды, как их необходимо выполнять?
 11. Что запрещено делать при построении пирамиды?
 12. В чем заключаются основные особенности музыкального сопровождения и подборки музыки для выступлений черлидеров?
 13. Перечислить основные термины в черлидинге и дать краткое определение?
 14. Правила проведения соревнований по черлидингу?
 15. Личная гигиена, дать определение. Основные пункты правил личной гигиены?
 16. Какие качества черлидера относятся к волевым и на что влияет в конечном достижении результата каждое из качеств?
 17. Что должен уметь инструктор, перечислить основные обязанности инструктора.
 18. Перечислить основные обязанности судьи соревнований, что он должен знать, на что должен обращать внимание в первую очередь?

Вопросы для опроса или экзамена (третий год обучения)

1. В чем заключаются основные цели и задачи черлидинга?
2. Какие существуют направления черлидинга?
3. Какой должен быть костюм и прическа черлидера?
4. Какая должна быть обувь у черлидера?
5. Что запрещается одевать черлидеру во время занятий и выступлений?
6. Как составить музыкальный комплекс для выступления?
7. Что относится к понятию «здоровый образ жизни»?
8. Какие вредные привычки человека вы знаете и к чему они ведут?

9. Чему помогает самоконтроль при выполнении физических упражнений, какие виды самоконтроля вы знаете?
10. Какие критические ситуации наиболее часто возникают на соревнованиях и показательных выступлениях? Как их избежать? Как необходимо вести себя в каждой из ситуаций?
11. Перечислите обязательные упражнения на соревнованиях по черлидингу.
12. Правила соревнований по черлидингу?
13. Основные положения кодекса черлидеров?
14. Как должен вести себя черлидер на соревнованиях и показательных выступлениях, что ему категорически запрещается?

Критерии оценки теоретических и практических знаний и навыков:

Оценка теоретических знаний:

Правильный ответ на 30% вопросов из одного пункта приравнивается к оценке «3»

Правильный ответ на 50% вопросов приравнивается к оценке «4»

Правильный ответ на 70% и более приравнивается к оценке «5»

Итоговая оценка за теоретическую часть программы каждого этапа выводиться по среднему показателю.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке

Контрольные нормативы	Оценка	Модули		
		Первый модуль	Второй модуль	Третий модуль
Бег 30м (сек.)	5	5.0	5.0	5.0
	4	5.4-6.0	5.5-6.1	5.4-6.0
	3	6.2	6.1	6.2
Прыжок в длину с места (см)	5	200	200	200
	4	160-180	160-180	160-180
	3	140	145	140
Прыжки через скакалку вперед (в мин)	5	100	110	115
	4	80	90	95
	3	70	80	90
Подтягивание на перекладине (количество раз)	5	22	24	22
	4	12-16	14-18	12-16
	3	6	7	6
Подъем туловища из положения лежа на полу за 30 сек. (стопы фиксированы, руки за головой)	5	35	35	35
	4	25	25	27
	3	25	20	20
Бег 1000 м (мин,с)	5	4.20	4.10	4.10
	4	4.45	4.40	4.35
	3	5.15	5.10	5.05

Контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке Первый модуль

№/№	Контрольные упражнения	Баллы
1.	Из упора присев кувырок вперед	0,7 балл
2.	Стойка на руках	1,0 балл
3.	Переворот в сторону «колесо»	1,0 балл

4.	Переворот вперед на одну ногу (перекидка)	0,6 балла
5.	Переворот назад на одну ногу (перекидка)	0,8 балла
6.	Кувырок назад в стойку	0,9 балла

Второй модуль

№/№	Контрольные упражнения	Баллы
1.	Из упора присев кувырок назад	0,8 балла
2.	Переворот с поворотом (Рандат)	1,5 балла
3.	«Мост» из положения лежа	0,7 балла
4.	Переворот вперед из стойки на руках	1,0 балла
5.	Переворот вперед через «мост»	1,0 балл

Третий модуль

№/№	Контрольные упражнения	Баллы
1.	Шпагат поперечный	1,2 балла
2.	Сальто	2,0 балл
3.	Шпагат продольный	1,0 балла
4.	Кувырок назад в упор присев	0,8 балла

*Баллы за каждое упражнение по специальной физической подготовке суммируются и образуют итоговую оценку по СФП.

Контрольно-переводные нормативы по черлидингу

Первый модуль

Выполнение следующих элементов:

Положения кистей - клинок, подсвечник, ведро, кинжалы; два основных хлопка - класп и клэп.

Основные стойки: кулаки на бедра, хай V, лоу V, хай тачдаун, , Т, ломаное Т, лук и стрела, диагональ правая и левая.

Положения ног:

Ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног, положение «поп-ту», выпад стоя вперед, выпад стоя в сторону, выпад стоя назад, стойка на коленях, стойка на правом (левом) колене, стойка на колене другая в сторону на носок, стойка на колене другая согнута в сторону.

Чир – прыжки:

Аппроуч, Так (группировка), Стредл, Херки, Хедлер (барьерист).

Лип – прыжки:

Высокий лип вперед, высокий лип в сторону.

Второй модуль

Выполнение следующих элементов:

Положения кистей, рук:

К правая и левая, Б правая и левая, панч, форвард панч, мускулистый мужчина, чек мак, тейбл топ, индеец, 1/2 хай V, 1/2 лоу V.

Детальная проработка положений ног в черлидинге.

Чир – прыжки:

Абстракт, Двойная девятка, Пайк, Той Тач, Вокруг света.

Станты:

Изучение таких видов, как: споттер, флайер, база. Виды страховок: медвежий захват, кредл. Четыре правила споттера.

Кричалки:

Чир-кричалки, чанд-кричалки.

Лип – прыжки:

переменный лип, переменный лип с переходом в Той Тач.

Пируэты:

Простой пируэт (карандаш), Джаз-пируэт, Тур-Пике, Аттитюд, Фуэте.

Третий модуль

Выполнение следующих элементов:

Фляк, Рандат-Фляк, Рандат-Фляк- Фляк, Сальто назад.

Положение флайера (верхнего спортсмена) в станте.

Основная стойка. Либерти, Стэг, ноги вместе, Точ, Флажок, Арабески, Скорпион.

Спуск флайера со станта (действие флайера в воздухе).

Простой вылет, Так аут, Той тач, Универсальный, Хёрки, Хедлер, Вокруг света, Винт, Винт-Той тач, сальто назад в группировке, сальто назад согнувшись, Бланш, Флип, открытие пайк, пайк-кик аут, открытый стредл, бланш с винтом.

Пируэты «Солнышко», Гранд пируэт, Пируэт-флажок.

Оценки по черлидингу выставляются на основании следующих критериев:

Оценка "5" - упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

Оценка "4" - упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.

Оценка "3" - упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены незначительные ошибки.

Оценка "2" - упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

Условия перевода обучающегося на следующий этап обучения:

На каждый следующий этап обучения ученик переводится на основании общей итоговой оценки за теоретическую и практическую часть, для перехода на следующий этап программы необходимо иметь итоговую оценку не ниже «3».

При переводе на следующий этап обучения в первую очередь учитывается оценка за практическую часть пройденного этапа. К соревнованиям и показательным выступлениям допускаются ученики имеющие по практической части оценку не ниже «4». На первый этап обучения дополнительной образовательной программы по черлидингу допускаются дети с нулевым и средним и высоким уровнем физической (либо не имеющие достаточных навыков, чтобы сдать контрольно переводные нормативы первого этапа обучения). Любой ученик не занимавшийся по дополнительной образовательной программе по Черлидингу, имеющий необходимое количество знаний и практических навыков, чтобы сдать нормативы первого (либо первого и второго) этапа может быть сразу зачислен на следующий.

Приложение 2

Словарь терминов используемых в Черлидинге:

Бэйс мошен - базовые движения.

Базовые движения рук:

Хай V - движение рук в виде английской буквы «V».

Хлопки:

Класп - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором пальцы согнуты и держат противоположную ладонь, а большие пальцы перекрещены.

Клэп - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором ладони выпрямлены и полностью касаются друг друга.

Лаер - уровень.

Название номинаций:

Групповые станты - название номбинации.

Групповые смешанные станты - название номинации.

Индивидуальный черлидер - название номинации.

Партнёрские станты - название номинации.

Чир - название номинации

Чир-Данс - название номинации.

Чир-Микст - название номинации.

Обязательные элементы программы в номинации «ЧИР»:

Пирамида - обязательный элемент программы в номинации «ЧИР», группа стантов, стоящих достаточно близко, чтобы коснуться друг друга.

Стант - обязательный элемент программы в номинации «ЧИР», в которой участвуют от 2 до 5 человек.

Чир-прыжок - обязательный элемент программы в номинации «ЧИР».

Той тач, Тоэ-тач - название прыжка, при котором спортсмен поднимает прямые ноги под углом 90 градусов.

в номинации «ДАНС»:

Лип-прыжок - прыжок в шпагат, обязательный элемент программы в номинации «ДАНС».

Пируэт - вращение на одной ноге, обязательный элемент программы в номинации «ДАНС».

Хай-Кик - высокий мах, обязательный элемент программы в номинации «ДАНС».

Шпагат - обязательный элемент программы в номинации «ДАНС».

и номинации «ЧИР», «ЧИР-ДАНС» и «ЧИР-МИКС»:

Тамблинг - акробатическая часть программы в номинациях «ЧИР», «ЧИР-МИКСТ».

Тос - выброс одного из членов команды вертикально вверх, обязательный элемент программы в номинациях «ЧИР», «ЧИР-МИКС».

Чир-данс - короткий хореографический блок, обязательный элемент программ «ЧИР», «ЧИР-ДАНС» и «ЧИР-МИКС».

Позиции спортсменов в команде:

Основная база - позиция спортсменов в команде.

Фронт-спот / Бэк-спот - передняя база / задняя база, позиции страхующих в команде.

Рандат - акробатический элемент.

Спортсмены:

База - нижний (поднимающий) спортсмен, обеспечивающий основную поддержку в пирамиде (станте).

Кетчер - спортсмен, отвечающий за прием спускающегося флайера.

Маунтер - спортсмен, находящийся на втором уровне пирамиды (станта).

Споттер - страхующий спортсмен, отвечающий за безопасность зоны «голова-плечи» маунтера или флайера, контролирующий, но не участвующий в построении пирамиды (станта); поддерживает визуальный контакт с маунтером и флайером и отвечает за их безопасный спуск.

Флайер - «летающий», самый верхний спортсмен в пирамиде (станте), не имеющий контакта с соревновательной поверхностью (полом).

Средства агитации:

Кричалки:

Чант-кричалки - девиз (гимн) команды, выполняется нараспев.

Чир-кричалки - направлены на достижение голосового контакта со зрителями, цель которых - передать информацию зрителям.

Сайд-лайны-кричалки - повторяющееся слово или короткая фраза.

Помпоны - атрибутика.

Пробе - средство агитации (плакаты, растяжки, мегафоны и т.п.).

Формации - построения.

Чант - слово **ИЛИ** фраза, повторяющаяся много раз с целью активизации действий и привлечения внимания зрителей.

Станты (виды):

Баскет тосс - стант-бросок из 4-5 человек, в котором руки боковых баз сцеплены, обязательно присутствие задней базы.

Либерти - стант, в котором флайер стоит на одной ноге.

Оверлеи - сокрытие момента перехода от станта к станту с помощью танцевальных элементов, чиров, чантов и других элементов программы.

Экстеншн - стант, в котором базы держат флайера на вытянутых руках.

Элеватор - стант, в котором базы держат флайера на уровне плеч.

Станты (приёмы спуска):

Бир хуг - медвежий захват, вид страховки в станте (пирамиде).

Крэдл - способ приёма флайера при спуске со станта (пирамиды).

Поп-ал - метод спуска со станта (пирамиды) одного из членов команды.

Спуск - процесс спуска со станта (пирамиды) одного из членов команды.

Тосс - бросок.