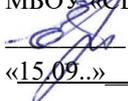


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 17 ИМ. В.С. ЗАВОЙКО»
Петропавловск– Камчатского городского округа

«Утверждаю»

Директор «СШ17»

МБОУ «СШ № 17»

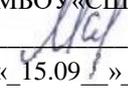
 Е.В. Прибыльская

«15.09.» 2021 г.

«Согласовано»

Зам. директора по ВР

МБОУ «СШ № 17»

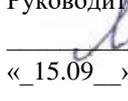
 /В.Е. Доценко/

« 15.09 » 2021 г.

«Рассмотрено» на заседании ШМО

ПДО МБОУ «СШ №17»

Руководитель ШМО

 /В.Е. Доценко /

« 15.09 » 2021 г.

Дополнительная образовательная
программа

Направление: физкультурно-спортивное

название: «Чирлидинг»

срок реализации: 7 лет

возраст: 6-16 лет

Программу составила:
Рябцева Алла
Сергеевна,
педагог дополнительного
образования

г. Петропавловск-Камчатский
2021

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ, Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», другими нормативными правовыми актами Министерства спорта РФ и Министерства образования и науки РФ. При разработке Программы использованы современные тенденции развития чир спорта, передовой опыт обучения, результаты современных научных исследований, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии. Программа преобразована для занятий в школьных учреждениях.

Настоящая программа дополнительного образования имеет хореографическую и физкультурно - спортивную направленность. Данная программа является модифицированной и ориентирована на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Новизна и оригинальность программы «Чир спорт» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий этим видом спорта и хореографии. Программа учитывает возрастные особенности детей, тем самым включает в себя научно обоснованные эффективные средства и методы физического воспитания. При таком подходе физическое воспитание способствует сохранению и укреплению здоровья детей, улучшению их физического развития. Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения. Педагогическая целесообразность программы - в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплению психического и физического здоровья детей.

Чирлидинг является дисциплиной вида спорта - Чир спорт и относится к группе сложно-координационных видов спорта. Этот вид спорта сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика). Название «cheerleading» произошло оно от английских слов «cheer» — одобрительное, призывное восклицание и «lead» – вести..

Основным содержанием соревновательных программ является взаимодействие в команде, группе или паре, оформленное в спортивно - танцевальной композиции действие под музыкальное сопровождение, в соответствии с правилами вида спорта.

Виду спорта Чирлидинг присущи сильно выраженные элементы гимнастики и акробатики, с элементами хореографии. Вся программ для выступлений имеет перечень обязательных элементов и построений: чир порция, партнерские и групповые станты, пирамиды, выбросы, акробатика, прыжки, танец, композиция - выстроенная под сложное музыкальное произведение, с кричалками и атрибутами для нее: мегафонами, флагами, баннерами, помпонами и табличками.

Согласно всероссийскому реестру видов спорта ЧИР СПОРТ (1040001511Я) включает в себя следующие дисциплины программы Чирлидинг: чирлидинг (1040071811Б); чирлидинг-смешанная (1040081811Я); станты-группа (1040091811Б); станты-группа-смешанная (1040101811Я); станты-партнерские (1040111811Л).

Цель программы: создание условий для полноценного физического образования, воспитания и развития детей; укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям чир спортом; формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта и в избранном виде спорта; организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни; формирование сборной команды школы для участия в различных уровнях соревнованиях.

Задачи:

образовательные:

- формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по чир спорту;
- совершенствование техники исполнения;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации подростков.

оздоровительные:

- укрепление здоровья учащихся;
- совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- развитие основных физических качеств;
- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

воспитательные:

- воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в избранном виде спорта – чир-спорте;
- формирование культуры здорового образа жизни.

Отличительные особенности данной программы:

Содержание двигательной деятельности спортсменов в чирлидинге требует их разносторонней подготовленности и проявления широкого спектра специальных качеств:

- базовая техническая подготовленность заключается во владении основами танцевальной техники, а также индивидуальной, парной и групповой акробатики;
- хореографическая подготовленность, обеспечивающая пластичность, последовательность выполнения действий и выразительность движений;
- физическая подготовленность, основу которой составляют координационные способности, скоростно-силовые способности (взрывная сила), специальная выносливость, гибкость и вестибулярная устойчивость;
- музыкально-ритмические способности, включающие дифференцировку тональностей, темпов и ритмов, выполнение в соответствии с этими дифференцировками двигательных действий и их сочетаний различной структурной сложности;
- способности к взаимодействию партнеров в паре и участников команды в команде, синхронному или асинхронному выполнению двигательных действий базового характера или конкретно-композиционных действий;
- точность выполнения двигательных действий в стабильных и вариативных условиях (способность к коррекции действий в процессе выполнения композиции).

Основополагающие принципы спортивной подготовки:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-воспитательного процесса (физической, технико-тактической, психологической и

теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля) в оптимальном соотношении.

Принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Актуальность программы обусловлена необходимостью удовлетворения потребности в занятиях чир спортом детей, которые не имеют специальной подготовки.

Условия реализации программы

В спортивную секцию «Чирлидинг» принимаются все желающие в возрасте от 7 до 17 лет, не имеющие противопоказаний для занятий хореографией и спортом. Формирование учебных групп проводится по возрастному принципу. В отдельных случаях на усмотрение педагога и с учетом индивидуального развития обучающихся в группу могут быть включены дети и другого возраста. При наличии организационно-педагогических условий возможен добор детей в группы в течение учебного года. Допускается прием детей в первый год обучения - не менее 12 человек.

Срок реализации программы

Программа «Чирлидинг» рассчитана на 5 лет обучения. Полный объем учебных часов в год составляет 218 часов. (3 раза по 2 часа в неделю);

Продолжительность учебного часа - 45 минут

Организация и проведение образовательного процесса предполагает использование комплекса соответствующих методов и форм обучения.

Методы проведения занятий

- **Словесные:** беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение - (создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении).

- **Наглядные:** показ, исполнение педагогом, наблюдение - (помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях).

Практические: методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает разучивание упражнений двумя методами: в целом и по частям.

- **Игровой и соревновательный методы** применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Формы занятий

По традиционной схеме: групповая.

Занятия - тренировки в основных видах движений.

Занятия - соревнования, турниры, эстафеты, игры.

Занятия - зачеты, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик.

Индивидуальные занятия, малогрупповые, когда ребенку предлагается вид движений, упражнений, дается время, и он самостоятельно или в группе тренируется, после чего педагог проверяет выполнение заданий.

Занятия из серии «здоровье», на котором детям даются представления о строении тела, что полезно и что вредно для нашего организма, правила техники безопасности, для чего необходимо их соблюдать.

Цель таких занятий - воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Технологии:

Игровая - ведущая Коммуникативная Личностно - ориентированная.

Формы подготовки

Подготовка в чирлидинге делится на два этапа, которые имеют свои особенности:

- *этап начальной подготовки* (до 2-х лет) проводится в тренировочных группах начальной подготовки 1 и 2 годов обучения;
- *этап основной тренировочной подготовки* проводится в тренировочных группах 3 - 5 годов обучения.

Перед каждым этапом обучения ставятся конкретные задачи:

Этап начальной подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие основных двигательных качеств: ловкости, гибкости, силы, быстроты и равновесия;
- развитие специфических качеств: пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности;
- приобретение соревновательного опыта;
- активная концертная деятельность – участие в показательных выступлениях;
- освоение основ акробатики и гимнастики;
- освоение азов классической хореографии.

Этап основной тренировочной подготовки:

- изучение теоретического материала;
- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- повышение уровня развития разносторонней физической подготовки;
- развитие специальных физических качеств;
- расширение и дальнейшее совершенствование технических навыков;
- развитие морально-волевых качеств;
- приобретение соревновательного опыта;
- активная концертная деятельность – участие в показательных выступлениях;
- направленный отбор на этап спортивной специализации;
- участие в соревнованиях за пределами города и области.

Зачисление, перевод учащихся на следующий год или этап обучения по Программе осуществляется сначала учебного года с 1 сентября.

Комплектование учебных групп производится ежегодно в августе-сентябре.

Наполняемость тренировочных групп определяется с учетом техники безопасности. **Контроль результатов:** Способы и формы проверки результативности.

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения программы курса

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные результаты освоения программы курса

Регулятивные универсальные учебные действия:

- освоение способов решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях;
- формирование умений ставить цель - создание творческой работы, планировать достижение этой цели, создавать вспомогательные эскизы в процессе работы;
- соотнесение целей с возможностями;
- определение временных рамок;
- определение шагов решения задачи;
- видение итогового результата;
- распределение функций между участниками группы;
- планирование последовательности шагов алгоритма для достижения цели;
- поиск ошибок в плане действий и внесение в него изменений.

Познавательные универсальные учебные действия:

- умение задавать вопросы;
- умение получать помощь;
- умение пользоваться справочной, научно-популярной литературой, сайтами.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение обосновывать свою точку зрения (аргументировать, основываясь на предметном знании);
- способность принять другую точку зрения, отличную от своей;
- способность работать в команде;
- выслушивание собеседника и ведение диалога.

Предметные результаты освоения программы курса

Знать:

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- историческое развитие чир спорта в России.

Уметь:

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Формы подведения итогов

- концерты, показательные выступления;
- соревнования;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школе.

Длительность этапов подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки, наполняемость групп на этапах подготовки

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления на этап (лет)	Минимальная наполняемость групп, (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки 1 год обучения 2 год обучения	2	7	15	25
			14	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12	16-20

Учебно - тематический план

Тренировочный процесс в группах ведется в соответствии с годовым учебным планом.

Учебный план:

- разрабатывается на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;
 - определяет содержание и организацию образовательного процесса;
 - предусматривает максимальную нагрузку обучающихся;
 - определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.
- Учебным планом предусматривается обучение по следующим предметным областям:
- теория и методика физической культуры и спорта (далее – теория);
 - общая физическая подготовка;
 - в рамках избранного вида спорта - технико-тактическая подготовка, соревновательная деятельность, инструкторская и судейская практика;
 - хореография;
 - акробатика.

а также промежуточная и итоговая аттестация учащихся; самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам в период их активного отдыха, выполнение домашних заданий.

Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям

Соотношение объемов по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка 5%;
- общая и специальная физическая подготовка 15 -21 %,
- чирлидинг не менее 50-55 %,
- хореография 10%;
- акробатика 10%;
- самостоятельная работа обучающихся до 10 %.

Кроме этого, в учебный план или план воспитательной работы входят посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Камчатского края и Российской Федерации; а также проведение совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Учебный план составляется из расчета: 46 недель обучения непосредственно в условиях школы, и 6 недель в условиях спортивного лагеря или самостоятельно по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Годовой учебный план программы Чирлидинг

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки						
		Начальная подготовка		Тренировочный этап				
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Теоретическая подготовка	15	15	20	20	24	24	24
2	Физическая подготовка:	54	50	68	68	74	74	74
2.1	Общая физическая подготовка	32	36	34	34	37	37	37
2.2	Специальная физическая подготовка	22	22	34	34	37	37	37
3	Избранный вид спорта: Чирлидинг	143	143	160	160	166	166	166
4	Хореография	26	26	32	32	36	36	36
5	Акробатика	26	26	32	32	36	36	36
6	Промежуточная (итоговая) аттестация	4	4	4	4	4	4	4
	Итого часов	216	216	324	324	340	340	340

Формы организации тренировочного процесса:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы (не менее 14 дней);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся;
- самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам в каникулярный период, во время карантин, на период отпуска тренера-преподавателя.

Самостоятельная работа обучающихся допускается начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Учитель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий составляется по представлению тренера-преподавателя. Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, пожелания родителей обучающихся.

Содержание программы

Процесс подготовки обучающихся в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой в соответствии с этапом обучения по Программе и спецификой вида спорта.

Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с подготовленностью лиц, проходящих обучение по Программе.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой вида спорта, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, получают знания в области теории и методики физической культуры и спорта, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

При проведении занятий и участии учащихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Программный материал этапа начальной подготовки

Задачи этапа

- Выявление и развитие задатков и способностей обучающихся.
- Всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья.
- Обучение начальным основам техники.
- Воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям чирлидинга.
- Воспитание морально-волевых качеств: трудолюбия, коллективизма, дисциплинированности.

Теория и методика физической культуры и спорта

Гигиена и закаливание. Режим дня при занятиях физической культурой.

Правила личной гигиены – поддержание чистоты тела, содержание в порядке спортивного костюма. Навыки систематического контроля за состоянием мест занятий. Закаливание, его сущность, значение для здоровья и спортивных результатов. Закаливание естественными факторами природы (солнце, воздух, вода).

Правила поведения в зале и пользования спортивными снарядами.

Требования к занимающимся в зале. Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. Переноска и укладка матов. Меры предупреждения спортивного травматизма. Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травм.

Терминология упражнений. Основные термины изучаемых упражнений.

Зарождение чир спорта. История возникновения и развития чир спорта в мире и России. Основные положения кодекса черлидеров.

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика. Ходьба с изменением темпа. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, преодолением препятствий. Ходьба выпадами. Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 метров). Бег на скорость (20 метров) с высокого старта. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (от 0,5 до 1,0 км).

Прыжки в длину с места.

Подвижные игры. Различные эстафеты с элементами бега, переноской предметов, преодолением препятствий. Упрощенный баскетбол (вместо корзины мяч бросается одному из игроков, стоящему в квадрате 2x2 м).

Строевые упражнения. Стойки «смирно» и «вольно», повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения. Передвижения – обычным шагом, по кругу, по диагонали. Ходьба и бег (различные варианты).

Специальная физическая подготовка

Упражнения на силу и быстроту. Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх медленно и быстро); то же с гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны); то же с гимнастической палкой.

Подтягивание в висе, отжимание в упоре по полу (быстро и медленно).

Поднимание прямых ног на гимнастической стенке до 90 градусов и выше.

Удержание угла в висе.

Лазание по канату с помощью ног без учета времени и с учетом времени.

Упражнения для развития гибкости. Наклон вперед из седа ноги врозь.

Мост из положения лежа и стоя. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад у гимнастической стенки. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой.

Шпагаты (прямой, на правую, на левую).

Упражнения для развития быстроты и ловкости. Прыжок в длину с места. Бег 20 м с высокого старта.

Специально-двигательная подготовка: сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками – на пояс, к плечам, вверх и в таком же порядке вниз. Быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координацией. Оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий. Формирование умения оценки движений во времени: выполнение общеразвивающих упражнений медленно и быстро, на время и т.п.

Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру.

Формирование навыка дифференцирования мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием.

Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора.

Специальная вращательная тренировка – чередование активных и пассивных видов вращений (наибольший удельный вес должны иметь активные вращения – акробатика, батут); постепенное увеличение вращательной нагрузки (включая в равной степени все три оси вращения – поперечную, продольную, переднезаднюю – в оба направления движения).

Изучение и отработка базовых движений рук. Изучение и отработка базовых шагов. Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления. Изучение и отработка прыжков низкого уровня в чирлидинге. Апроуч. Так. Стредл. Абстракт. Изучение и отработка прыжков в шпагат – липов.

Хореографическая подготовка

БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ДАНС - ПРОГРАММЫ

Основные позиции ног: шестая, вторая параллельная, выпады, упоры на одной ноге.

Основные позиции рук:

- горизонтальные – позиции рук в горизонтальной плоскости;
- вертикальные – позиции рук в вертикальной плоскости;
- диагональные – позиции рук вверх – в стороны, вниз - в стороны.

Движения ног:

- с полным переносом веса (steps),
- с частичным переносом веса (part pressure steps).

Корпус: пульсирующие и круговые движения грудной клеткой, горизонтальные смещения корпуса (dislodge), пульс одинарный (heart beat), двойной, тройной.

Вращения: осевое (spin) и вращение на шагах (turn).

Махи: вперед правой и левой, назад, в стороны.

Шпагат правый, левый, поперечный, полушпагаты правый и левый; мост.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Основная позиция, рэп баунс (rap bounce); полный баунс (full bounce), баунсшаги (bounce step), уличный шаг (street walk) Работа стопы: каблук-пятка.

Основные позиции рук в сочетании с шагами.

Основная позиция, уличный шаг (street walk), «фанки» шаг (funky step, пятка-носок шаг (toe-heel step).

Движения рук: точка (point), круговые (roll actions), круг-точка (roll-point), свинговые (маховые) (swing actions), ножницы руками (armscissors), хлопки (claps), ветряная мельница (wind mill).

Движения ног: шаг (step), ходьба (walk), бег (run), шассе (shasse), ланч (lunge), марш (march), слайд (slide), удар (kick), шаги коробочка (box steps), шаги по квадрату (squaresteps), v-steps.

Акробатическая подготовка

Прыжки: со скакалкой, прыжки в длину с места, прыжки в высоту, с возвышенности.

- вверх – руки вверх и группировка; с поворотом на 180 и 360 градусов.

Прыжки из основной стойки на живот на поролоновые маты. Тоже с поворотом на 180 и 360 градусов.

Прыжки назад руки вверх в темпе 5-6 прыжков, на спину на поролоновые маты, то же с поворотом на 180 и 360 градусов.

Кувырки:

- вперед в группировке, согнувшись, длинный, прыжком;

- назад в группировке, согнувшись, ноги врозь.

Перевороты:

- боком с места, с разбега, с прыжка;

- мост из положения «лежа», «стоя»;

- вперед медленный на две, на одну, со сменой ног, с последовательной работой руками;

- вперед с поворотом – «рондат» с места, с прыжка, с разбега;

- назад медленный с одной ноги, с двух.

Подъем разгибом с головы из упора присев, тоже с прыжка.

Полупереворот назад «курбет» со стойки на полу, тоже на мостике.

Статические положения:

- упор присев, стоя согнувшись, лежа;

- стойка на лопатках, на голове, на руках, махом одной и толчком другой;

- шпагаты – правой вперед, левой вперед, прямой;

- равновесия (различные разновидности).

Программный материал тренерского этапа подготовки

Задачи этапа

- Всесторонняя физическая подготовка.

- Развитие физических и двигательных специальных качеств

- Обучение основам техники движений и обучение сложным элементам и соединениям.

- Приобретение соревновательного опыта выступлений.

- Воспитание волевых качеств (смелости и решительности, умения самостоятельно работать и соревноваться).

Теория и методика физической культуры и спорта

Меры предупреждения спортивного травматизма. Причины травматизма. Значение соблюдения правил организации занятий и поведения в спортивном зале, дисциплины и взаимопомощи в процессе занятий для предупреждения травматизма. Страховка и самостраховка при выполнении упражнений.

Правила установки снарядов и проверка их исправности.

Врачебный контроль. Значение врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, рост, динамометрия, спирометрия. Содержание и значение самоконтроля. Методы врачебного контроля: пульсометрия. Кардиография. Спирометрия и др. Показания и противопоказания к занятиям чир-спортом.

Понятие о «спортивной форме». Утомление и переутомление. Восстановительные мероприятия: гигиенические, психологические, медико-биологические. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа. Приемы спортивного массажа. Массаж перед тренировкой, соревнованием, после тренировки. Приемы самомассажа.

Правила, организация, проведение и судейство соревнований. Значение, виды, правила соревнований по чир-спорту. Организация и проведение соревнований. Оборудование места проведения соревнований. Медицинское обслуживание участников. Правила и обязанности участников соревнований. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Методика оценки качества выполнения упражнений. Разбор типичных ошибок в выполнении упражнений.

Терминология упражнений. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы и правила образования терминов.

Взаимосвязь двигательной функции и функции внутренних органов.

Соотношение рабочих фаз и интервалов отдыха в тренировочном занятии.

Врабатываемость и утомляемость. Оценка нагрузки на тренировочном занятии. Задачи и принципы тренировки. Всесторонняя тренировка – основа спортивных достижений. Физическая, техническая, психологическая, тактическая подготовка и их взаимосвязь.

Общая и специальная подготовка. Общая физическая подготовка как основа воспитания физических качеств спортсмена. Характеристика средств, обеспечивающих повышение уровня развития физических качеств на разных этапах подготовки.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (ЕВСК, спортивные звания и разряды, условия и порядок присвоения спортивных званий и разрядов; федеральный стандарт спортивной подготовки; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).

Определение понятий «Базовые элементы», «ДАНС-программа», сходства и различия. Виды программ подготовки в чир спорте. Задачи «ДАНС-программы», методы подготовки чирлидеров. Новые направления в чирлидинге. Связь черлидинга со спортом, искусством и другими творческими видами двигательной активности. История развития современного танца.

Общая физическая подготовка

Легкоатлетические упражнения:

- различные виды ходьбы: ходьба с изменением темпа; чередование ходьбы с бегом, прыжками; ходьба с выпадами, скрестными шагами;

- различные виды бега: бег с изменением темпа и ускорениями; бег на скорость – 20-40 м (с высокого старта); бег на 60 –100м; бег на скорость (30-60м); бег с заданной частотой шагов на 30-60м; бег по разметкам; бег с заданной скоростью;

- прыжки в длину, в высоту, с места, с разбега.

Плавание спортивными способами. Плавание 25-50 м без учета времени. Прыжки в воду со стартовой тумбочки.

Подвижные и спортивные игры. Игры типа эстафет с бегом, прыжками, с преодолением препятствий, лазанием, баскетбол, волейбол по упрощенным правилам.

Специальная физическая подготовка

Силовая и скоростно-силовая подготовка.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимание, опускание и круговые движения руками в различных направлениях с отягощением. Движения прямыми руками с преодолением сопротивления амортизатора. Потягивание в висе в быстром темпе. Подтягивание с остановками по ходу движения и сохранением пауз по 3-4 сек. (3-4 остановки в процессе подтягивания). То же при опускании вниз. Подтягивание с отягощением (медленно). Отжимание в упоре в быстром темпе. То же с остановками по ходу движения.

Выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой и в висе стоя на рейке гимнастической стенки, низкой перекладине. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса стоя, лежа и сидя. Чередование напряжений с расслаблениями мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища: наклоны, повороты и вращения туловища из различных исходных положений. То же с отягощениями. Поднимание ног на гимнастической стенке с отягощениями и без них.

Упражнения для ног. Поднимание и взмахи ногами, стоя у гимнастической стенки. То же с отягощением или преодолением сопротивления резинового бинта. Полуприседания и приседания с грузом. Шпагат, опираясь ногой на возвышенность. Прямой шпагат с поворотом вправо, влево. Чередование напряжения и расслабления мышц ног.

Прыжки. Со скакалками. Прыжки сериями. Прыжки на возвышение. То же с отягощением.

Упражнения для всего тела. Упражнения на ощущение правильной осанки. Упражнения на расслабление мышц рук, туловища, ног стоя, сидя, лежа. Чередование в напряжении и расслаблении отдельных мышц и всех мышц тела.

Упражнения в равновесии. Ходьба и бег по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по бревну (высота 0,5 м).

Ходьба по набивным мячам. Сохранение равновесия на одном набивном мяче.

Упражнения для развития гибкости. Наклоны вперед из стойки, из седа ноги вместе и ноги врозь. Мост из положения лежа, стоя. Шпагаты: правый, левый, прямой. Выкрут в плечевых суставах из виса стоя сзади на гимнастической стенке (широким хватом). Вис сзади на перекладине – провисание книзу, стремясь достать ногами пол.

Упражнения в лазании. Лазание по лестнице, канату, шесту с помощью и без помощи ног. То же на время. Лазание по канату медленно. Медленное опускание в висе на руках с широким перехватом руками.

Изучение и отработка базовых движений рук. Изучение и отработка базовых шагов в чир-спорте. Изучение базовой техники выполнения прыжков и техники приземления. Изучение и отработка прыжков низкого уровня в чир-спорте. Апроуч. Так. Стредл. Абстракт.

Изучение и отработка прыжков высокого уровня в чир-спорте ч. Той-тач. Хедлер. Херки. Девятка. Пайк. Вокруг света.

Изучение и отработка стантов и пирамид: начальный стант, стант 1-го уровня, стант 2-го уровня, пирамиды.

Отработка и изучение «возгласов и скандирований». Составление текстов возгласов и скандирований. Отработка выполнения возгласов и скандирований.

Отработка интонации и синхронности в выполнении возгласов и скандирований.

Упражнения на равновесие. Повороты. Изучение и отработка пируэтов. Пируэты (пируэт-карандаш, джаз-пируэты, тур-пике, фуэте, солнышко).

Изучение техники выполнения шпагатов.

Хореографическая подготовка

БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ДАНС-ПРОГРАММЫ

Основные позиции ног: шестая, вторая параллельная, выпады, упоры на одной ноге.

Основные позиции рук: горизонтальные – позиции рук в горизонтальной плоскости;

вертикальные – позиции рук в вертикальной плоскости; диагональные – позиции рук вверх - в

стороны, вниз - в стороны.

Движения ног:

- с полным переносом веса (steps),

- с частичным переносом веса (part pressure steps),

Бедра: тряс (rock), скручивание (twist).

Корпус: пульсирующие и круговые движения грудной клеткой, горизонтальные смещения корпуса (dislodge), пульс одинарный (heart beat), двойной, тройной.

Вращения: осевое (spin) и вращение на шагах (turn).

Махи: вперед правой и левой, назад, в стороны.

Шпагат правый, левый, поперечный, полушпагаты правый и левый; мост.

Прыжки: повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, надвух, выпрыгивания

вверх, прыжки на носках и т.д.: выполняемые под разный темп музыки, со сменой направлений и последовательности.

ТАНЕЦ В СТИЛЕ ДИСКО

Основная позиция, уличный шаг (street walk), «фанки» шаг (funky step, пятка-носок шаг (toe-heel step) Движения рук: точка (point), круговые (roll actions), круг-точка (roll-point), свинговые (маховые) (swing actions), ножницы руками (armscissors), хлопки (claps), ветряная мельница (wind mill).

Движения ног: шаг (step), ходьба (walk), бег (run), шассе (shasse), ланч (lunge), марш (march), слайд (slide), удар (kick), шаги коробочка (box steps), шаги по квадрату (squaresteps), v-steps.

Вариация в стиле Диско 6x8 (не менее 5-6 вариаций в год) под темп музыки 126-128 уд/мин.

Усложнение за счет нестандартных решений постановки рук и интерпретации ног.

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Махи, повороты на 180 и 360 градусов, повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и

левой, на двух, выпрыгивания вверх, прыжки на носках и т.д., выполняемые под разный темп музыки, со сменой направлений и последовательности.

Акробатическая подготовка

Прыжки вверх с поворотом на 540о и 720о. Вперед из основной стойки на живот на поролоновые маты с поворотом на 540о. Назад на спину на поролоновые маты с поворотом на 540 градусов.

Кувырки: вперед прыжком, без опоры руками, через препятствие. Назад в стойку на руках.

Перевероты. Вперед темповой на одну, две, с опорой на голову. Назад – фляк. То же толчком одной и махом другой. Фляк после рондата. То же после колеса. То же с курбета. Назад с поворотом – фляк с поворотом кругом в сед.

Подъем разгибом с головы с поворотом кругом в упор лежа.

Сальто. Назад: в группировке, на батуте, с батута в яму. В группировке после рондата, то же с фляка. Вперед: в группировке с мостика, в яму, на батуте. Маховое. Маховое с поворотом

Статические положения: стойка силой согнувшись ноги врозь на полу.

Шпагаты с опорой одной ногой на возвышенность.

Структура тренировочного занятия

Правильно выбранная структура занятия является важнейшим условием качественной реализации программы, двигательной и спортивной подготовки обучающихся. Все элементы содержания занятия составляют единое целое.

Учитывая, что тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, можно полагать, что эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

Тренировочное занятие имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи *подготовительной* части занятия:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).

2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.

3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть различные подготовительные упражнения общего характера и игровые упражнения, подвижные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой, круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия, главным образом, на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног. На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся. Возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Задачи *основной* части:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений.

2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).

3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения.

Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений или «блоков» тренировочных заданий:

1. Для овладения и совершенствования техники.
2. Развития быстроты, ловкости, гибкости.
3. Развития силы.
4. Развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, круговой, контрольный. В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени занятия.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи *заключительной* части – это направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся, а также подведение итогов проведенного занятия и выдача

задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются: легко дозируемые упражнения, умеренный бег, ходьба, относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени занятия.

Объемы максимальных тренировочных нагрузок Система контроля и зачетные требования

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях;
- объёма и интенсивности тренировочных нагрузок;
- промежуточной аттестации, которая учитывает степень освоения Программы на каждом этапе спортивной подготовки;
- итоговой аттестации учащихся по завершению освоения Программы обучения.

Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация учащихся проводится в соответствии с локальным актом «Положение о порядке и проведении текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации. Итоги аттестации учащихся оцениваются общей оценкой подготовленности спортсменов. Она характеризуется как «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

Учащийся считается аттестованным при условии:

- выполнения учебной программы за текущий учебный год в полном объеме;
- выполнения контрольных нормативов, необходимых для перевода на следующий год или на следующий этап обучения;
- зачета по теории и методике физической культуры и спорта;
- отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Учащимся, не выполнившим предъявленные требования, предоставляется возможность продолжить обучение повторно на этом же этапе.

Требования к результатам освоения Программы.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях.

В области теории и методике физической культуры и спорта знания об:

- истории развития вида чирлидинга;
- месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- основах спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила и особенности чирлидинга, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта;

- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния

на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- основах спортивного питания;
- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки и практику:

- в освоении комплексов физических упражнений;
- в развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий чир-спортом;

- в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта умения, навыки, практику и результаты связанные с:

- повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- развитием специальных физических и психологических качеств;
- приобретением соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнением требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области хореографии и акробатики:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в чир- спорте;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

Требования к уровню подготовки учеников, освоивших программу начальной подготовки

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Черлидинг» в объеме курса начальной подготовки школьники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Знать:

- требования к чирлидерам;
- правила поведения на занятиях;
- технику безопасности во время тренировок;
- требования к внешнему виду чирлидеров;
- историю возникновения и развития чирлидинга;
- базовые положения рук, ног;
- виды выпадов, стоек, прыжков;
- простые кричалки.

Уметь демонстрировать:

Программа «Данс»:

1. Шпагат (3 шт.).
2. «Складка» в положении сидя (ноги вместе).
3. Равновесие «Ласточка».
4. Стойка на лопатках «Березка».
5. Мах вперед (с 2-х ног по 1 разу).
6. Махи в стороны.
7. Пируэт (вращение на одной ноге вокруг своей оси на 360°, свободная нога находится в положении «пассе»).
8. Прыжок «Стредл».
9. Прыжок «Группировка».
10. «Пистолет» (1 раз / 2 ноги).

Программа «Чир»:

1. Прыжки: звездочка, группировка, абстракт (2 любых обязательно).
2. Акробатика: колесо, кувырок, рандат, стойка на лопатках.
3. Выбросы: свечка, кик, пайк (1 любой обязательно).
4. Либерти (только с груди)(1 обязательно).
5. Перестроения: все виды перемещений на площадке 12 × 12.
6. Кричалка (минимум 1 раз) (на 3 восьмерки).
7. Пирамиды: 1,5 высота (2 уровень).
8. Спуски со стантов, пирамид.

Требования к уровню подготовки учеников, освоивших основную программу.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Чирлидинг» школьники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Знать:

- правила поведения на занятиях;
- требования к чирлидерам;
- виды страховок при выполнении программ «Чир» и «Данс»;
- требования к личной гигиене и внешнему виду чирлидеров;
- историю чирлидинга в России;
- основные акробатические упражнения;
- основные виды пируэтов, шпагатов, махов, прыжков;
- основные виды стантов; положения флайера в станте;
- правила построения пирамид.

Уметь демонстрировать:

Программа «Данс»:

1. Шпагат (3 шт.).
2. «Складка» в положении сидя (ноги вместе).
3. Фронтальное равновесие.
4. Стойка на лопатках «Березка».
5. Мах вперед (с 2-х ног по 1 разу).
6. Махи в стороны (с 2-х ног по 1 разу).
7. Вертикальный мах (назад 2 ноги).
8. Пируэт (вращение на одной ноге вокруг своей оси на 3600, свободная нога находится в положении «пассе»).
9. Тур-пике.
10. Прыжок «Той-тач».
11. Прыжок «Пайк».
12. Высокий лип вперед (на 1 ногу).
13. «Пистолет» (3 раза на 2 ноги).

Программа «Чир»:

1. Прыжки: той-тач, пайк, хедлер, хёрки, дабл найн (2 любых обязательно).
2. Акробатика: колесо, кувырок, рандат, стойка на лопатках, фляк, рандат-фляк-сальто, рандат-фляк-бланж (не менее 4 видов).
3. Выбросы: кик, той-тач, пайк, сальто назад, сальто углом, сальто с раскрытием, винт, вертолет на 1800, кик-винт (1 любой обязательно).
4. Либерти (на вытянутых руках) (1 обязательно).
5. Перестроения: все виды перемещений на площадке 12 × 12.
6. Кричалка: чир, чант (минимум 1 раз) (на 3 восьмерки).
7. Пирамиды: высота 1,5; 2; 2,5 (2 уровень).
8. Спуски со стантов, пирамид: сальто вперед, 2 винта.
9. Чир-данс (не менее 4-х восьмерок).

Методическое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий в секции чирлидинга необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1.	Скакалка гимнастическая	18 штук
2.	Коврик гимнастический	18 штук
3.	Палка гимнастическая	18 штук
4.	Утяжелители для рук	18 штук
5.	Пояс утяжелительный	18 штук
6.	Утяжелители для ног	18 комплектов
7.	Жилет с отягощением	18 штук
8.	Музыкальный центр	1 штука
9.	Насос универсальный электрический	1 штука
10.	Мат гимнастический	14 штук
11.	Ковер гимнастический	1 штука
12.	Ковер акробатический	1 штука
13.	Цилиндры акробатические	2 штуки
14.	Надувная акробатическая дорожка	1 штука
15.	Мостик подкидной	2 штуки
16.	Батут	1 штука
17.	Лонжа передвижная	1 штука
18.	Лонжа стационарная	1 штука

Требования к материально-технической базе и условиям для эффективной реализации Программы:

- 1) Наличие тренировочного спортивного зала;
- 2) Наличие танцевального зала;
- 3) Наличие тренажерного зала;
- 4) Допускается наличие хореографического спортивного зала, оборудованного хореографическими поручнями и зеркалами, установленными на одной из стен вертикально от пола до отметки не ниже 2 метров;
- 5) Наличие раздевалок, душевых;
- 6) Наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- 7) Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки в рамках Программы.
Станок хореографический - 1 компл. Зеркало 12 х 2 м - 1 шт.
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь
9. Гантели массивные от 0,5 до 5 кг - 6 компл.
10. Мяч футбольный - 2 шт.
11. Мяч баскетбольный – 2 шт.
12. Мяч волейбольный – 2 шт.
13. Игла для накачивания спортивных мячей – 3 шт.
14. Мяч набивной (медицинбол) 1,0 – 5,0 кг - 3 компл.
15. Тренажер для развития мышц рук, ног, спины - 2 шт.
16. Перекладина гимнастическая - 1 штук
17. Помост тяжелоатлетический -1 штук
18. Штанга тренировочная - 1 штук
19. Стенка гимнастическая - 7 штук
20. Обруч гимнастический - 14 штук

Контрольно-измерительные и информационные средства

1. Видеокамера - 1 компл.
2. Видеотехника (проектор и экран) для просмотра изображения 1 компл.
3. Доска информационная комплект 1 компл.
4. Рулетка 20 м - 1 штук

Перечень информационного обеспечения программы - список литературы:

1. Житько, А.Н. Черлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения/А.Н.Житько // Мир спорта. 2008. - №11.
2. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/П.К.Петров. - Учеб. Для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
3. Янович, Ю.А., Корнелюк, Т.В., Дюмин, И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР-программы команд поддержки и методики их обучения/Ю.А.Янович, Т.В.Корнелюк, И.М.Дюмин – Мн.:ГУ «РУМЦ ФВН», 2008.
4. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова [идр.].-М.: ФиС, 1982.
5. Литвиненко С.Н. Педагогическая система управления развитием спорта для всех //Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 2.
6. Маркелов В.В. Психолого-педагогические аспекты интегрированного подхода к управлению развитием индивидуальности спортсмена // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 2.
7. Неверкович С.Д. Деятельностный подход в изучении руководства и лидерства в спорте // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 6.
8. Митин Е.А. Психолого-педагогический подход к диагностике и коррекции соревновательной надежности в командных видах спортивных игр // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 9
9. Федерация черлидинга России. /Электронный ресурс/. Режим доступа: <http://www.cheerleading.ru>

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Словарь терминов, используемых Международной Федерацией Чирлидинга

Бэйс мошен (Base motion) – 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 (Layer) – уровень.

Название номинаций:

Групповые станты (Group Stunt)

Групповые смешанные станты (Group Stunt – Mixed)

Индивидуальный черлидер (Individual Cheerleader)

Партнерские станты (Partner Stunt)

Чир (Cheer All Female)

Чир – Данс (Cheer Dance)

Чир – Микст (Cheer- Mixed)

Обязательные элементы программы в номинации «Чир»:

Пирамида (Pyramid) – обязательный элемент программы в номинации «Чир», группа стантов, стоящих достаточно близко, чтобы коснуться друг друга.

Стант (Stunt) – обязательный элемент программы в номинации «Чир», в которой участвуют от 2 до 5 человек.

Чир-прыжок (Cheer jump) – обязательный элемент программы в номинации «Чир».

Той тач, Тоэ-тач (Toe touch) – название прыжка, при котором спортсмен поднимает прямые ноги под углом 90 градусов.

Обязательные элементы в номинации «Данс»:

Лип-прыжок (Dance Leap) – прыжок в шпагат.

Пируэт (Pirouette) – вращение на одной ноге.

Хай-Кик (High kick) – высокий мах.

Шпагат (Split)

Обязательные элементы в номинации «Чир», «Чир-Данс», «Чир-Микс»:

Тамблинг (Tumbling) – акробатическая часть программы в номинациях «Чир», «Чир-Микс».

Тос (Toss)- выброс одного из членов команды вертикально вверх.

Чир-Данс (Cheer dance) – короткий хореографический блок.

Позиции спортсменов в команде:

Основная база (Main Base)

Фронт-спот / Бэк-спот (Front spot / Back spot) – передняя база / задняя база, позиции страхующих в команде.

Рандат (Round off) – акробатический элемент.

Спортсмены:

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

Кетчер – спортсмен, отвечающий за прием спускающегося флайера.

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

Споттер (Spotter) – 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 (Flyer /Top/) – «летающий», самый верхний спортсмен в пирамиде (станте), не имеющий контакта с соревновательной поверхностью (полом).

Средства агитации:

Кричалки:

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

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

Сайд-лайны-кричалки (Side lines) – повторяющиеся слово или короткая фраза.

Помпоны (Pom-poms) – атрибутика.

Пробс – средство агитации (плакаты, растяжки, мегафоны и т.п.)

Формация – построения.

Чант (Chunts) – 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 (Liberty) – стант, в котором флайер стоит на одной ноге.

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

Экстенши (Extentio) – стант, в котором базы держат флайера на вытянутых руках.

Элеватор (Elevator) – стант, в котором базы держат флайера на уровне плеч.

Станты (приемы спуска):

Бир хуг (Bear Hug) – медвежий захват, вид страховки в станте (пирамиде).

Крэдл (Cradle) – способ приема флайера при спуске со станта (пирамиды).

Поп-ап (Pop-up) – метод спуска со станта (пирамиды) одного из членов команды.

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