

Департамент образования администрации городского округа Тольятти

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти

«Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 47 имени М.В. Демидовцева»

Структурное подразделение дополнительного образования детей

«Клуб «Патриот» Рассмотрена и рекомендован Утверждена

на педагогическом совете приказом №2-ОД от .06.2025г.

протокол Директор МБУ «Школа №47»

№24 от .06.2025г. И.В. Прокопченко ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ЧИРЛИДИНГ»

Возраст обучающихся: 7- лет

Срок реализации: год Разработчик:

Штурмак Ольга Владимировна,

педагог дополнительного образования

г. Тольятти, 2025 Оглавление Пояснительная записка 3

Направленность программы 4

Актуальность программы.4

Новизна программы .5

Отличительные особенности . .5

Педагогическая целесообразность.5

Адресат программы.5

Объем программы5

Форма обучения 5

Формы организации деятельности .6

Режим занятий 8

Цель и задачи программы.8

Планируемые результаты 8

Виды и формы контроля. .9

Учебный план программы.

Содержание программы .

Образовательный модуль «Чир Фристайл» .

Образовательный модуль «Чир Джаз»

Образовательный модуль «Чир Хип-Хоп».

Содержание разделов подготовки обучающихся

Методическое обеспечение программы 22

Условия реализации программы 24

Список литературы 26

Приложение № Контрольно-переводные нормативы .28

Приложение № 2. Словарь терминов .3

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Чирлидинг (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. Чирлидинг 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 чирлидинга: «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».

Чирлидинг – 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.

Чирлидинг 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.

Чирлидинг – инновационный вид спорта, востребованный в системе дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чирлидинг» составлена на основе авторской дополнительной образовательной программы «Чирлидинг» Самарской региональной Федерации Чирлидинга, г. Самара, 2009 г. и в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.03.2022 № 678-р «Об утверждении “Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.”»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2020 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 29.03.2020 № 09-3242;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2020 г. № ВК-6409 "О направлении методических рекомендаций";
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2020 № МО --09-0826-ТУ);
- Письма Минобрнауки Самарской области № МО/4ТУ от 03.09.2022 г. «О направлении Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

Программа ориентирована на формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья и имеет физкультурно-спортивную направленность. Функциональное назначение программы – общеразвивающее. Актуальность программы

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.

Программа «Чирлидинг» направлена на обеспечение такой активности, а также решает многие молодежные проблемы по занятости досуга, психологического состояния личности, формирования здорового стиля жизни.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Программа состоит из 3 модулей: «Чир фристайл», «Чир джаз», «Чир хип-хоп», в которых содержание и материал программы соответствует базовому уровню сложности.

Отличительной особенностью является применение современных образовательных технологий в учебно-тренировочном процессе в спортивно-оздоровительной группе чирлидинга. Несмотря на наличие элементов других видов спорта (гимнастики, акробатики, хореографии и т.д.), чирлидинг имеет специфичные, присущие только данному виду спорта характеристики и направленность: построение «стантов» и «пирамид», использование «возгласов» и «скандирований», выполнение чирлидинговых прыжков, специфической атрибутики.

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

Программа «Чирлидинг» составлена для обучающихся 7- лет, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Количество обучающихся в группах не менее человек.

Группы формируются с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей.

Принцип набора в учебное объединение – свободный. Специального отбора не проводится. Объем программы

Программа реализуется за учебный год, объем 6 часов (36 учебных недель, 3,5 часа в неделю).  
Форма обучения

Форма обучения очная. Формы организации деятельности

Коллективные формы работы

Коллективные работы позволяют создать ситуацию успеха у любого ребенка. Каждый ребёнок смотрит на коллективное творение, как на свое собственное. Дети удовлетворены морально, у них появляется желание творить и создавать новые работы. Коллективные творческие работы дают возможность ребенку воспринимать готовую работу целостно и получить конечный результат гораздо быстрее, чем при изготовлении изделия индивидуально. Коллективные творческие работы решают проблему формирования нравственных качеств личности. На их основе детям дается возможность получить жизненный опыт позитивного взаимодействия. Активная совместная деятельность способствует формированию у детей положительных взаимоотношений со сверстниками, умению договариваться о содержании деятельности, о ее этапах, оказывать помощь тем, кто в ней нуждается, подбодрить товарища, корректно указать на его ошибки.

Индивидуальные формы работы

Обучение строится на основе саморазвития ребенка, связанного с появлением у него стимула к работе над собой. Источником такого развития выступает заинтересованность детей к познанию. Механизм саморазвития базируется на выявлении природных задатков и способностей детей и на активизации таких личностных характеристик, как самолюбие, самооценка, стремление к самостоятельности. Педагог выступает как деловой партнер, помогающий ребенку выработать навыки саморегулирования. Основная роль в развитии личности принадлежит самому ребенку. При этом педагог не навязывает детям технологию развития и не определяет ее границы, а помогает выбрать каждому индивидуальные формы.

#### Групповые формы работы

В процессе групповой работы происходит и самообучение, взаимное обучение. Группа – это такая организационная форма работы, где педагог выполняет роль наблюдателя, а обучающиеся учатся сами планировать свою работу, реализовывать планы и нести ответственность за результаты своей работы.

#### Образовательная деятельность Формы организации

##### Учебная деятельность Учебное занятие:

- занятие – игра,
- соревновательные моменты внутри коллектива,
- открытые занятия,
- соревнования

##### Воспитательная деятельность - просмотр выступлений других команд,

- творческие задания, дискуссии,
- занятия в игровой форме,
- проекты, соревнования турниры и т.д.

Успешное проведение занятий достигается с соблюдением основных дидактических принципов: систематичности, последовательности, наглядности и доступности, при этом учитываются возрастные и индивидуальные особенности ребенка.

По мере накопления знаний и практических умений в направлениях Чир спорта педагог привлекает воспитанников самостоятельно проводить некоторые этапы занятий – разминка, растяжка, небольшие хореографические связки,

В процессе обучения важным является проведение различных спортивных игр, соревнований внутри группы, между группами. Все это позволяет закрепить и повторить пройденный материал, развивать конкурентное преимущество. Большое внимание уделяется истории Чир спорта.

На занятиях активно используются современные образовательные технологии:

##### Здоровьесберегающие:

- ✂ физкультурно-оздоровительные технологии

✂ технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности

✂ медико-гигиенические технологии;

✂ технология обучения и воспитания культуры здоровья;

Компетентностно-ориентированные:

✂ теория построения танцевальных программ

✂ обучение в сотрудничестве,

✂ индивидуальный и дифференцированный подход к обучению,

✂ технология коллективной деятельности

✂ игровые технологии

Информационные:

✂ анализ ошибок, разбор программ посредством фото и видео фиксации.

Формы работы с родителями:

✂ профессиональная помощь родителям, сотрудничество педагога и родителей в воспитании обучающихся;

✂ открытые занятия;

✂ индивидуальные беседы с родителями;

✂ знакомство родителей с методической литературой по вопросам воспитания обучающихся на занятиях, их поведения и отношения к занятиям;

✂ родительские собрания (два раза в год проводятся встречи с родителями, организуются показательные уроки, выезды на соревнования);

✂ участие родителей вместе с обучающимися в праздниках объединения, учреждения.

Режим занятий

Занятия проходят 2 раза в неделю по 5 или 2 академических часа (продолжительность одного академического часа – 40 минут), перерыв между занятиями минут.

Цель и задачи программы

Цель: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий чир спортом.

Задачи:

Обучающие:

- обучить воспитанников новым приемам данного вида спорта (элементам, включающих чир - прыжки, гимнастические элементы и элементам хореографии (пируэты, вращения, позиции рук и ног, хореографические навыки).

Воспитательные:

- воспитывать любовь и уважение к спорту и творческой составляющей, понимание его как эстетической ценности, так и морально-волевой;
- воспитывать чувство любви к Родине, труду, ответственности, патриотизма; - воспитание коммуникативных способностей; умению работать в коллективе и в парах;
- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.

Развивающие:

- развить творческие способности детей (мышление, воображение), эстетический вкус;
- содействовать физическому развитию ребёнка (формирование осанки и мышечного корсета, подвижности суставов, связок, эластичности мышц, правильного дыхания). Планируемые результаты

Обучающиеся должны знать:

- значение чир спорта в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма;
- правила безопасного поведения во время занятий чир спортом (техника безопасности);
- названия разучиваемых технических элементов чир спорта и правильной техники исполнения;
- наиболее типичные ошибки при выполнении техниче-ских элементов данного вида спорта;

Обучающиеся должны уметь:

- следить за правильным питанием и понимать, что жизнедеятельность и самочувствие напрямую зависит от питания;
- страховать членов команды в процессе изучения элементов;
- контролировать своё самочувствие (функциональное со-стояние организма) на занятиях чир спортом;
- выступать на соревнованиях в соответствии с правилами данного вида спорта. Виды и формы контроля

Основной показатель работы по программе “Чирлидинг” - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений, участия в соревнованиях. Педагог используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами в области физической культуры и спорта.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце обучения все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Способы определения результативности:

- повседневное систематическое наблюдение за обучающимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

- Использование методов анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Виды и формы контроля:

Программой предусматриваются следующие виды контроля: предварительный, текущий, итоговый.

Диагностика интересов, личностного развития, творческой активности обучающихся, диагностика развития коллектива проводятся периодически в течение учебного года. Метод диагностики: наблюдение, тестирование, диагностическая беседа, анализ результатов деятельности.

Предварительный контроль (проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива) имеет своей целью выявления исходного уровня подготовки обучающихся в области спортивной подготовки, чтобы скорректировать учебно-тематический план, определить направление и формы индивидуальной работы (метод диагностики: беседа и наблюдение, анализ результатов практической деятельности).

Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала и уровня их подготовленности к занятиям по программе «Чирлидинг». Этот контроль должен повысить заинтересованность обучающихся в усвоении материала. Он позволяет своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации обучающихся на дальнейшее самостоятельное обучение, участие в мероприятиях, соревнованиях различного уровня.

На каждом занятии педагог использует взаимоконтроль и самоконтроль.

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется в течение всего срока реализации программы. Это помогает своевременно выявлять пробелы в знаниях, умениях обучающихся, планировать коррекционную работу, отслеживать динамику развития детей. Для оценки эффективности образовательной программы выбраны следующие критерии,

определяющие развитие спортивных способностей обучающихся: развитие физических данных, памяти (заучивание танцевальных комплексов), воображения, образного и логического мышления.

Итоговая оценка развития личностных качеств воспитанника производится по трём уровням:

«Высокий»: положительные изменения личностного качества воспитанника в течение учебного года признаются как максимально возможные для него;

«Средний»: изменения произошли, но воспитанник потенциально был способен к большему;

«Низкий»: изменения не замечены.

Результатом усвоения обучающимися программы по каждому модулю программы являются: устойчивый интерес к занятиям по чир спорту, сохранность контингента, результаты достижений в соревнованиях и конкурсах внутри объединения, городских и областных фестивалях и соревнованиях по чир спорту.

Учебный план образовательной программы

«Чирлидинг»

№ п/п Наименование модуля Количество часов

Всего Теория Практика

«Чир фристайл»

42 8 34

2. «Чир джаз»

42 8 34

3. «Чир хип-хоп»

42 8 34

Итого: 6 24 2 Содержание программы Образовательный модуль «Чир фристайл» (42 часа).

Цель модуля: формирование и совершенствование техники движений в дисциплине «Чир фристайл».

Задачи модуля:

- познакомить с основными базовыми элементами Чир-фристайл хореографии.
- воспитание двигательной культуры занимающихся и расширение их арсенала выразительных средств;
- развитие гибкости и координации движений;
- овладение синхронностью выполнения упражнений в индивидуальных, групповых и командных действиях.

Ожидаемые предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- значение чир спорта в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма;
- правила безопасного поведения во время занятий чир спортом (техника безопасности);
- названия разучиваемых технических элементов дисциплины чир фристайл и правильной техники исполнения;

Обучающийся должен уметь:

- пируэты - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов.
- шпагаты - выполнение этого элемента должно быть обязательно зафиксировано минимум на два счёта.
- чир-прыжки. Выполняется, как минимум, два прыжка по выбору.
- лип-прыжки - прыжки в шпагат с приходом на одну ногу. Учебно-тематический план модуля «Чир фристайл» № Наименование разделов

часы

Теоретические занятия. 8

История развития Чир спорта в мире. Чир спорт- как инструмент развития личности.

Основное определение Чир - фристайл. 2

2. Правила поведения и техника безопасности во время занятий.

Первая медицинская помощь при травмах.

Психологическая подготовка занимающихся к выступлениям. 2

3. Терминология в Чир фристайле

Правила проведения соревнований по Чир спорту в дисциплине чир-фристайл.

Особенности музыкального сопровождения и подборка музыки для выступлений по Чир – фристайлу.

Оригинальные музыкальные жанры. 2

4. Правила личной гигиены. Режим питания 2

2. Практические занятия 31

2. Упражнения на развитие выносливости, координации. 9

2.2. Упражнения на развитие растяжки, гибкости. 7

2.3. Базовые положения рук, ног. Фристайл. 4

2.4. Чир, лип - прыжки, поддержки первого уровня сложности. Фристайл. 4

2.5. Составление простых танцевальных Чир-фристайл комплексов 7

3 Контрольные испытания (сдача нормативов по ОФП, СФП, фристайл) 3

Итого: 42

Образовательный модуль «Чир Джаз» (42 часа).

Цель модуля: формирование и совершенствование техники движений в дисциплине «Чир Джаз».

Задачи модуля:

- познакомить с основными базовыми элементами Чир-джаз хореографии.
- воспитание двигательной культуры занимающихся и расширение их арсенала выразительных средств;
- развитие гибкости и координации движений;
- овладение синхронностью выполнения упражнений в индивидуальных, групповых и командных действиях.

Ожидаемые предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- значение чир спорта в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма;
- правила безопасного поведения во время занятий чир спортом (техника безопасности);
- названия разучиваемых технических элементов дисциплины чир джаз хореографии и правильной техники исполнения;

Обучающийся должен уметь:

- пируэты - вращение на одной ноге вокруг своей оси как минимум на 360 градусов.
- шпагаты - выполнение этого элемента должно быть обязательно зафиксировано минимум на два счёта.
- джазовые прыжки и партнерские взаимодействия. Выполняется, как минимум, два прыжка по выбору.
- лип-прыжки - прыжки в шпагат с приходом на одну ногу.
- составлять не сложные джазовые связки.
- импровизировать. Учебно-тематический план модуля «Чир джаз» № Наименование разделов часы

Теоретические занятия. 8

Основное определение чир -джаз.

Чир джаз - как инструмент развития личности. 2

2. Правила поведения и техника безопасности во время занятий.

Первая медицинская помощь при травмах.

Психологическая подготовка занимающихся к выступлениям. 2

3. Терминология в Чир джазе. Правила проведения соревнований по чир джазу.

Особенности музыкального сопровождения и подборка музыки для выступлений по Чир джазу  
Оригинальные музыкальные жанры. 2

4. Правила личной гигиены. Режим питания 2

2. Практические занятия 31

2. Упражнения на развитие выносливости, координации. 9

2.2. Упражнения на развитие растяжки, гибкости. 7

2.3. Базовые положения рук, ног. ДЖАЗ. 4

2.4. Чир, лип - прыжки, поддержки первого уровня сложности. ДЖАЗ. 4

2.5. Составление простых танцевальных чир-ДЖАЗ комплексов 7

3 Контрольные испытания (сдача нормативов по ОФП, СФП, ДЖАЗ) 3

Итого: 42

Образовательный модуль «Чир Хип-Хоп» (42 часа). Цель модуля: формирование и совершенствование техники движений в дисциплине «Чир Хип-Хоп».

Задача модуля:

- познакомить с основными базовыми элементами Чир-Хип-Хоп хореографии.
- воспитание двигательной культуры занимающихся и расширение их арсенала выразительных средств;
- развитие гибкости и координации движений;
- овладение синхронностью выполнения упражнений в индивидуальных, групповых и командных действиях.

Ожидаемые предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- значение чир спорта в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма;

- правила безопасного поведения во время занятий чир спортом (техника безопасности);
- названия разучиваемых технических стилей ХИП-ХОП хореографии и правила исполнения.

Обучающийся должен уметь:

- исполнять простые акробатические элементы – колесо, кувырок, фриззы.
- исполнять не сложные связки хип-хоп хореографии.

Учебно-тематический план модуля «Чир хип-хоп»

№ Наименование разделов часы

Теоретические занятия. 8

Основное определение чир -хип-хоп.

Чир хип-хоп - как инструмент развития личности. 2

2. Правила поведения и техника безопасности во время занятий.

Первая медицинская помощь при травмах.

Психологическая подготовка занимающихся к выступлениям. 2

3. Терминология в Чир хип-хопе. Правила проведения соревнований по чир хип-хопу. Особенности музыкального сопровождения и подборка музыки для выступлений по Чир хип-хопу Оригинальные музыкальные жанры. 2

4. Правила личной гигиены. Режим питания 2

2. Практические занятия 31

2. Упражнения на развитие выносливости, координации. 9

2.2. Упражнения на развитие растяжки, гибкости. 7

2.3. Базовые стили ХИП-ХОП хореографии - фанк-направлений. 4

2.4. Базовые стили ХИП-ХОП хореографии - New Style 4

2.5. Составление простых танцевальных чир-ХИП-ХОП комплексов 7

3 Контрольные испытания (сдача нормативов по ОФП, СФП, ХИП-ХОП) 3

Итого: 42

Содержание разделов подготовки обучающихся Темы теоретических занятий

Основное определение черлидинга:

Черлидинг- слово черлидинг образовано от сложения двух английских корней "cheer" (возглас) и "leader" (лидер), что обо-значает "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 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 бы-ли мужчины. Сегодня в России черлидинг. в том виде, в каком мы его наблюдаем с экранов телевизоров, - увлечение сугубо женское. Во многих городах страны уже существуют свои региональные федерации. А начиналось модное течение в 96 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 99 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 95 года. Седьмой чемпионат Европы в Хельсинки в 2002 году с участием 64 команд стал дебютом на европей-ском первенстве и для российских спортсменов. Три наших команды в номинаци-ях «юниоры» и «взрослые» попали в первую десятку.

февраля 2007 года 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 черлиддерства одинаков на всех континентах. Он стирает языковые и национальные барьеры. Для этого вида спорта не существует расстояний. Если ты черлиддер - значит, у тебя есть друзья по всему миру. Черлидинг не просто спорт, это, можно сказать, образ жизни. По данным некоторых агентств, число черлиддеров на планете достигает семи миллионов человек.

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 отсутствие или без разрешения педагога;
- носить часы, цепочки, кольца, сережки, браслеты и др. украшения на занятиях и во время выступлений.

Терминология в черлидинге (основные термины) (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 ударения 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 лет, занимающихся спортом, в среднем 0,4 см, а у остальных он равен 3,6 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).

Таблица Субъективные показатели состояния организма

показатели состояние

хорошее удовлетворительное плохое

самочувствие хорошее вялость, упадок сил слабость, раздражительность, головокружение

сон спокойный, крепкий, освежающий прерывистый, засыпание с трудом бессонница или повышенная сонливость

аппетит нормальный или 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 после душа, 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 ко-жи, лица и туловища Небольшое по-краснение Значительное покрасне-ние Резкое покраснение, побледнение, появление «синюшности» губ

Потливость Небольшая, чаще на лице Большая, головы и туло-вища Очень сильная, выступление соли

Дыхание Учащенное, но ровное Значительное учащение, периодически - через рот Резко учащенное, поверхност-ное, появление одышки

Движения Не нарушены Неуверенные Покачивания, на рушение ко-ординации движений, дрожание конечностей

Внимание Безошибочное Неточность выполнения команд Замедленное выполнение зада-ний, часто на повторную ко-манду Режим питания

Вопросы сохранения работоспособности и здоровья не могут быть решены без правильной организации режима питания. Основные требования к питанию в настоящее время сводятся к следующему: суточная калорийность питания должна соответствовать суточно-му расходу энергии, то есть необходимо соблюдать принципы сбалансированно-го питания. Значительное превышение калорийности питания над расходом энергии приводит к увеличению отложения жиров. Недостаточная же калорий-ность суточного рациона при значительной затрате энергии приводит, как пра-вило, к истощению организма.

Питание должно быть не только умеренным и регулярным, но и разнооб-разным. Полноценность питания зависит от содержания в пище витаминов, а также от сбалансированности незаменимых компонентов всех пищевых веществ, особенно белков и жиров.

Нерегулярный прием пищи приводит к нарушению пищеварения. Наиболее рационально четырехразовое питание.

Принимать пищу следует в определенное время, не на ходу. В интересах правильного пищеварения необходимо отказаться от питания всухомятку.

Основными питательными веществами для человека являются жиры, белки, углеводы, минеральные соли, витамины, вода. Все эти вещества являются со-ставными частями нашего организма. Они претерпевают распад на более про-стые по своему химическому строению вещества, или, как принято говорить, "окисляются", "сгорают", освобождая при этом энергию, необходимую для жиз-ни человека. Поступающая извне пища обеспечивает организм на протяжении всей жизни человека тем материалом, который поддерживает необходимое тка-ням тепло и постоянный рост клеток.

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.

#### Темы практических занятий 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 («ко-лесо»). Переворот вперед на одну ногу (перекидка), переворот назад на одну ногу (пере-кидка). 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, ведра, кинжалы; два ос-новных 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: Аппруч, 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

#### Методическое обеспечение

В основу учебно-воспитательного процесса положены личностно – ориентированные технологии, которые позволяют обеспечить комфортные, бесконфликтные и безопасные условия развития личности ребенка, реализации ее природных потенциалов.

Особенности образовательного процесса:

Упражнения чирлидинга включают в себя упражнения в прыжках, равновесии, поворотах, взмахах, с помпонами и без помпонов, с чередованием направления и расслабления, а также у опоры и способствуют укреплению мышц туловища, ног и рук, они развивают не только силу и подвижность в суставах, но и воспитывают тонкое мышечное ощущение, координацию движений, формируют правильную осанку, способствуют сохранению равновесия в сложных условиях. Характерной особенностью проведения упражнений чирлидинга является использование элементов и соединений танцевального характера, различных видов бега и прыжков. Выполняя эти упражнения, занимающиеся учатся свободно владеть своим телом, легко передвигаться.

Чтобы научить занимающихся правильно выполнять упражнения чирлидинга, необходимо понять их специфику, то есть знать, чем они отличаются от других видов гимнастики. Основными их особенностями являются целостность и динамичность. Они способствуют оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ, повышению функциональных возможностей двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и увеличению работоспособности.

Упражнения чирлидинга легко дозируются как по трудности, так и по физической нагрузке. Физическую нагрузку можно регулировать изменяя:

- Количество упражнений в комплексе;
- Число повторений каждого упражнения;
- Темп движений;
- Амплитуду движений;
- Продолжительность отдыха между упражнениями и т.д.;

Обучение упражнениям чирлидинга осуществляется в соответствии с принципами педагогики; сознательности и активности; систематичности и последовательности; наглядности, доступности, прочности. Чтобы создать предварительное представление о предполагаемом упражнении, тренер обязан его правильно назвать и показать, если возможно в более медленном темпе, останавливая внимание на деталях техники. Если упражнение сложно, то до его показа следует выполнять подводящие упражнения.

Структура занятия ничем не отличается от общепринятой: вводная часть, основная и заключительная. В первой части занятий предполагаются упражнения в ходьбе, беге, несложные игровые занятия. Во второй части дети выполняют упражнения танцевального характера, без помпонов и с помпонами, проводятся подвижная игра. В заключительной части используются упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц.

Упражнения с помпонами в занятия следует включать постепенно, по мере того, как дети овладеют некоторыми знаниями, умениями и навыками в построениях, перестроениях, беге, ходьбе и других движениях. Благодаря этому легче добиваться организованности в занятиях. В начале необходимо обучить детей организованно брать, правильно держать их в руках. Очень важно, чтобы дети выполняли упражнения с помпонами в определенном темпе и ритме, а также сохраняли заданный темп при повторениях действий.

При проведении подвижных игр и эстафет важно соблюдать меры по предупреждению травматизма: сохранять расстояние между детьми во время бега и прыжков, освободить площадку от посторонних предметов.

Основные методы обучения:

- объяснительно-иллюстративные и репродуктивные методы, позволяющие в кратчайший срок передать и освоить большую по объему информацию (беседы, объяснения, демонстрации, показы, повторения, отработка упражнений и др.)
- проблемные, частично-поисковые и творческие методы, позволяющие обучающимся или активно овладевать приёмами анализа материала с целью постановки проблемы и нахождения путей её решения, или осваивать приёмы самостоятельной постановки проблем и нахождения способов их решения (организация спортивных праздников, соревнований и т.д.).

Главная методическая особенность чирлидинга заключается в особой роли музыки при исполнении упражнений и обучении им. Ведущую роль в формировании связи движений и музыки играет правильная последовательная постановка двигательных задач при обучении упражнению с учётом подготовленности занимающихся.

Занятие по чирлидингу характеризуется строгой регламентацией и точностью дозировки нагрузки. Построение образовательного процесса носит циклический характер, т.е. упражнения чирлидинга изучаются, совершенствуются и усложняются в процессе всех трёх лет обучения.

Одним из стимулов овладения сложными упражнениями является необходимость участвовать в соревнованиях различного уровня (от внутригрупповых до муниципальных).

Предметом оценки на соревнованиях по чирлидингу служит техника упражнений. В связи с этим на каждой ступени спортивного совершенствования на соревнованиях исполняются различные, всё более трудные и сложные упражнения. В процессе обучения осуществляется контрольно-оценочная деятельность (мониторинг) общей и специально физической подготовки в следующих формах: сдача нормативов по ОФП и СФП, демонстрация хореографических и ритмических упражнений (проводится сравнительный анализ изменений в развитии общефизических и хореографических способностей). Данная аттестация проводится конце каждого модуля. Условия реализации программы

Методические и дидактические материалы:

Для качественного проведения учебного процесса необходимы:

- методические и иллюстрированные учебные пособия по обучающему блоку программы;
- комплекс аудиозаписей музыкального оформления упражнений и композиций;
- наглядные пособия (фотоматериалы, таблицы, стенды и т.д.).
- инструкции по охране труда на занятиях чир спортом.
- тесты физической подготовленности по ОФП
- картотека упражнений по чир спорту (карточки).

- картотека общеразвивающих упражнений для разминки.
- видеозаписи выступлений

Материально-техническое оснащение занятий.

Для проведения занятий по чирлидингу необходимо:

- Помещение, удовлетворяющее санитарно-гигиеническим нормам, оснащение одной стены учебного класса зеркалами, ковровое покрытие;
- одежда легкая, удобная, не стесняющая движений (купальник, специальная обувь);
- помпоны;
- форма для выступлений;
- скамейки и стулья;
- гимнастическая стенка;
- хореографические станки;
- гимнастические предметы: коврики, маты, резиновые мячи четырех размеров; булавы; пластмассовые обручи; резиновые и веревочные скакалки.
- аудио магнитофон;
- фото и видеокамера;
- комплект CD;

Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации №298-н от 5 мая 20 года.

Список литературы

Рекомендуемая и специальная литература для педагога и воспитанников

Черлидинг. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ // Официальный сайт Федерации черлидинга России. – Режим доступа: <http://cheerleading.ru/ucheba/index.php?id=467>, свободный. – Загл. с экрана.

2. Гребенникова, Л.И. Содержание специализированной подготовки команд черлидеров [Электронный ресурс] / Л.И. Гребенникова // Гаудеамус. – 20. – №2. – Режим доступа:

<http://cyberleninka.ru/article/n/soderzhanie-spetsializirovannoy-podgotovki-komand-cherliderov-v-usloviyah-vuza>, свободный. – Загл. с экрана.

3. Патрушева, Л.В. Исследование физического развития и подготовленности студенток, занимающихся в секции черлидинга [Электронный ресурс] / Л.В. Патрушева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 20. – №3. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-fizicheskogo-razvitiya-i-podgotovlennosti-studentok-zanimayuschih-sya-v-sektsii-cherlidinga>, свободный. – Загл. с экрана.

4. Самохина, Е.А. Методика отбора в детские команды по черлидингу [Электронный ресурс] / Е. А. Самохина // Царскосельские чтения. – 20. – №. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/metodika-otbora-v-detskie-komandy-po-cherlidingu>, свободный. – Загл. с экрана.

5. Самохина, Е.А. Особенности организации занятий по черлидингу на этапе подготовки к соревнованиям детей 8- лет [Электронный ресурс] / Е.А. Самохина, Н.В. Седых // Царскосельские чтения. – 20. – №. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-organizatsii-zanyatii-po-cherlidingu-na-etape-podgotovki-k-sorevnovaniyam-detey-8--let>, свободный. – Загл. с экрана.  
Нормативная и законодательная

Всеобщая декларация прав человека.

2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.12.2012 №6 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2014 г. № 996-р).

5. Приказ Минспорта России от 09.12.2012 № 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам".

6. Приказ Минспорта России от 27.12.2012 № 25 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2012 года № 4 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.32-12 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

8. Письмо Минобрнауки РФ от 20.06.2012 № 06-44 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (рассматривается только как методические рекомендации).

9. Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2012 №МО-09-0826-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ». Методическая

Эпп, Т.И. Методика совершенствования согласованности групповых двигательных действий квалифицированных спортсменов в черлидинге [Электронный ресурс]/ Т.И. Эпп, Г.Н. Пшеничникова // Омский научный вестник. – 20. – №2(6). – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/metodika-sovershenstvovaniya-soglasovannosti-grupповыh-dvigatelnyh-deystviy-kvalifitsirovannyh-sportsmenok-v-cherlidinge>, свободный. – Загл. с экрана.

2. Тимошенко, Е.В. Черлдинг – инновационная форма в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс] / Е.В. Тимошенко // VII Международная студенческая электронная научная конференция «Студенческий научный форум». – М.: Институт экономики и финансов. – 20. – Режим доступа: <http://www.scienceforum.ru/20/8/9968>, свободный. – Загл. с экрана

#### Приложение № 1

Контрольно-переводные нормативы к дополнительной образовательной программе «Черлидинг».

Вопросы для опроса

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?
- . Значение музыки в черлидинге?
  - . От чего зависит выбор музыки в черлидинге?
  - . Определения «Метр» «Такт» «Ритм», на что влияют эти три понятия?
  - . Что такое двигательная активность?.
  - . Какие последствия может повлечь за собой отсутствие двигательной активности?
  - . На что оказывает влияние двигательная активность?
  - . Чему помогает самоконтроль при выполнении физических упражнений?
  - . Виды показателей самоконтроля?
  - . Что относится к субъективным показателям?
  - . 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? 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 Норматив

Бег 30м (сек.) 5 5.0

4 5.4-6.0

3 6.2

Прыжок в длину с места (см) 5 200

4 0-0

3 0

Прыжки через скакалку вперед (в мин) 5 0

4 80

3 70

Подтягивание на перекладине (количество раз) 5 22

4 -

3 6

Подъем туловища из положения лежа на полу за 30 сек. (стопы фиксированы, руки за головой) 5 35

4 25

3 25

Бег 00 м (мин, с)

5 4.20

4 4.45

3 5.

Контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке

№/№ Контрольные упражнения Баллы

Из упора присев кувырок вперед 0,7 балл

2. Стойка на руках 0 балл

3. Переворот в сторону «колесо» 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

Баллы за каждое упражнение по специальной физической подготовке суммируются и образуют итоговую оценку по СФП. Контрольно-переводные нормативы по чирлидингу Выполнение следующих элементов:

Положения кистей - клинок, подсвечник, ведра, 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. Оценки по чирлидингу 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 чирлидингу 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 номинации.

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 зо-ны «голова-плечи» маунтера или флайера, контролирующий, но не уча-ствующий в построении пирамиды (станта); поддерживает визуальный контакт с маунтером и флайером и отвечает' за их безопасный спуск.

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

Средства аги тации:

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 акти-визации 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 тан-цевальных 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 ко-манды.

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

Тосс - бросок.